

認知症になっても自分らしく暮らせるまちづくり・ひとづくり・つながりづくり…28 稲田秀樹

かまくら認知症ネットワーク代表理事
(株)さくらコミュニティーケアサービス代表

認知症の疾患が進行していったとき、当事者である「私」はいつまで「私」でいられるのか。病気が重度化する過程で、「私」を認識することも難しくなるといわれている。本当だろうか？ また疾患の進行に伴って「自分らしさ」が次第に損なわれ、いずれは何もわからなくなるというのは本当だろうか？

私はこれまでたくさんのこの疾患を抱える方とお付き合いをしてきたが、自分なりの答えを言えば、病気が進行しても「彼(彼女)」は「彼(彼女)」である。「彼(彼女)らしさ」は最期まで残り続ける。認知症ケアの新しい考え方が登場して久しいのに、どうしてこのような認識が今も根強く残り続けているのだろうか。

私の母は60代でアルツハイマー型認知症になって次第に病気が進行して行った。ある頃から家から出ない生活を続けるようになった。終末近くなるまで母は介護サービスを断固拒否することが多かった。しかしタバコを買いに行くときはひとりで近所のコンビニに歩いて出かけていた。タバコを好み、かなり疾患が進行しても子どもたちが集まると一緒に花札を楽しんだ。家族を大切にしている女性だった。自分なりの暮らしのスタイルがあって、それを他人から曲げられるのを望まなかった。施設に暮らすようになり、私が誰だかわからなくなっても彼女は私の「母」だった。

母が施設で亡くなる直前、母の元に駆けつけていた兄から電話がかかってきた。ちょうど本人カフェの開催中だった。電話に出ると「もう息がなくなりそうだから何か声をかけてあげてくれ」と言われた。その頃には肩で息を始めていてそれは亡くなる前に起きる反射のような呼吸だった。とっさに状況を察してかける言葉を捜した。兄がスマートフォンをスピーカーに切り替えて母の耳元に当てていた。気のきいた言葉が浮かばず、母の耳元に届くように「育ててくれてありがとう」と言った。するとその直後、母はたしかに2度うなずいた。電話の向こうから「ひでき、いまお母さんうなずいたよ」と駆けつけていた叔母の声が聞こえた。下顎呼吸(亡くなる直前に起きる下顎を使った呼吸)とは明らかに違っていて、あきらかに首を前方に2度傾けたという。その後、親戚の人や父や兄弟が見守るなか、母は静かに息をしなくなった。死の直前の意識がぼぼない状態であったが、呼吸が浅くなり血圧が低下しても母の脳は生きていて、私の声を認識して返答をしたようだった。

認知症があっても、人生の最期を迎えるときになって認知症が消えたという話を耳にしたことがある。おかしいことを言ったりしていた人が、最期を迎える頃になって言葉のやり取りなどが普通に行えて、家族も認知症であることを意識しなくなった瞬間がおとずれたという。言葉のやり取りだけでなく、表情やしぐさや、小さなうなずきなどを通して、何十年も一緒に暮らした人だからこそ分かり合える瞬間がおとずれるのかもしれない。

私という存在は、遺伝的に両親から受け継いだ以外にも、これまで生きてきた道の途上で出会ったり、通りすがりにすれ違ったり、分かれ道で手を振って別れた人や、たくさんの友人知人、家族や親戚や、数え切れない人たちとのつながりの上にある。私とそれらの人たちは互いに影響しあっていて、つながりが途絶えたりしてもその影響はどこに残っているのかもしれない。

いずれ認知症を伴う疾患が私にも訪れて、疾患が進行して話すことが出来なくなったり、表情が乏しくなっても、きっと私らしさは残っている。しかし私をまったく知らない人がそんな私を見たら、私をなにもわからなくなった人と思うのかもしれない。そんなときは私に近づいて、時間をかけて私らしさを感じて欲しい。そうして私が私であることを知ってもらえるといい。



母と兄と私(左が私)



近所の子どもたちと一緒に(左端が私)

オレンジカフェ情報・・・市内のオレンジカフェが7カ所に増えました

- 1月19日(土)「今泉台オレンジカフェ」 TEL0467-40-4210
- 1月未定「由比ヶ浜オレンジカフェ」 TEL0467-39-6087
- 2月17日(日)「小袋谷オレンジカフェ」 TEL0467-53-7025
- 1月19日(土)「オレンジカフェ」 SOMPOケアラビー鎌倉常盤

★1月・2月の予定

- 1月16日(日) 運営会議 13:00~17:00 NPOセンター鎌倉2階会議室
- 1月20日(日) 若年性認知症とサロン 14:30~16:30 ギャラリー檜松
- 1月20日(日) かまくら認知症ネットワーク新年会 17:00~19:00 パラッツオピオラ
- 1月26日(土) 本人カフェ 13:00~17:00 大船カフェ茶ら貸しスペース

- 1月26日(土)「本人カフェ」(大船)0467-47-6685
- 1月20日(日)「オレンジカフェだん」(西鎌倉) TEL0467-39-1525
- 2月17日(日)「梶原山オレンジカフェ」TEL0467-46-8233



★入会ご希望の方・・・TEL0467-47-6685、FAX0467-39-5490

- 入会申込書をHPよりダウンロード、FAXのうえ年会費をお振り込みください
- 1. 個人正会員 3000円
- 2. 個人賛助会員 2000円(一口以上)
- 3. 団体賛助会員 2000円(一口以上)
- 郵便振込口座 00240-8-140587 口座名 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク

一般社団法人



43号

かまくら 認知症 ネットワーク

- 会報43号
- 2019年1月1日発行
- 編集発行人 一般社団法人かまくら認知症ネットワーク 〒247-0053 鎌倉市今泉台4-11-2
- TEL0467-47-6685
- HP <http://kamakuraninchishou.com/>
- 郵便振替 00240-8-140587
- 編集責任者 稲田秀樹



第33回かまくら散歩～晩秋の谷戸で落ち葉かきを楽しみました！

12月9日(日)、第33回かまくら散歩「晩秋の谷戸で落ち葉かき」を開催しました。参加者は認知症の本人6名、家族6名、山手学院ボランティア部2名、オレンジパートナーと認知症サポーターなどの市民8名、横浜市金沢区の行政関係者4名、スタッフ6名の32名でした。

今回も山崎・谷戸の会田んぼ班の協力のもと、鎌倉中央公園野外体験広場の落ち葉かきをしました。来年の米作りのための肥料になることを聞いて、熊手で集める方、箕に入れて運ぶ方、声をかけ合いみなさん大張り切りでした。落ち葉が満杯になったブルーシートの周りをみんなで持ち、堆肥置き場まで7回ほど運びました。作業が出来ない方も、家族以外のたくさんの

たちの温かい眼差しのなかで谷戸を散策しておられました。「みんなが明るくて楽しかった」と一緒に力一杯働いた感想を述べてくださった方もいました。

作業の後は恒例となったヒデ2のミニコンサート。懐かしのフォークソングをギターに合わせて歌いました。「母が全部歌えていた！」と満面の笑みで話す娘さんがいらっしやいました。最後に炊きたての谷戸の新米とお茶を頂きながらおしゃべりをしました。

今回は事前にヒデ2の講演とライブや認知症オレンジパートナー講座を受講した方など、中央公園の近くの寺分地区の住民の方が6名も参加してくださいました。皆さんの活気で寒さも吹き飛び、新たなつながりが生れる「かまくら散歩」となりました。(TN)



公園近くの住民の方の参加を大変うれしく思いました 代表 稲田秀樹

「家はすぐそこですから」「ここは庭みたいなのですからね」「楽しく参加させていただきました」と話してくれたのは、鎌倉市寺分地区のみなさん。参加のきっかけは今年11月に地域の老人会の皆さんに近藤英男さんの講演とヒデ2のライブを聞いていただいたことでした。講演会では若年性認知症の発症初期の頃の話や会社を退職後の過ごし方まで近藤さんなりの生き方を話してもらいました。「認知症ははずかいことじゃない、隠したってしょうがない」と屈託なく話す近藤さんにたくさんの拍手が送られました。認知症になっても前向きで明るく、くつなく語る近藤さんにたくさんの拍手や応援の言葉をいただきました。そして偶然にもその月に鎌倉芸術館集会室で神奈川県オレンジパートナー講座が行なわれました。私が担当したグループワークでは認知症の人との具体的ななかかわりをみんなで考えてもらいました。驚くほど積極的で意欲的なワークになりました。今回参加した方々はそれぞれご自分の意思で申込みをされたようでした。ふたつの講座が相乗効果を生んだようで、認知症の人たちとの自然な交流や人とのつながりの大切さを感じてくれたことをうれしく思いました。今後も人と地域がつながる取り組みに力を入れていきたいと思いました。

「若年性認知症ほっとサロンで相談、交流、リラックス」 鎌倉市御成町 ギャラリー檜松

11月18日(日)14:30から16:30まで、鎌倉市扇が谷にあるギャラリー檜松にて若年性認知症ほっとサロンが行われました。今回初めて参加されたご本人・ご家族・関係者が数名いらっしゃいました。最初に一人ずつ自己紹介をしました。ほっとサロンでは、ご本人が自分の言葉で自分を紹介するというルールがあり、可能な限りお話をさせていただいています。

ご家族の方も日頃の様子をお話されました。デイサービスを利用して、好きな運動やカラオケを楽しんでいる方。友人と散歩を楽しんだり、ギターを弾いたり、みなさんととても活動的に日々過ごされている様子が伺えました。家ではご本人とすぐ喧嘩になってしま



い、ストレスがたまってしまふ、というご家族からの悩みも話されていました。また、現在休職中の身だが、まだまだで

きることがたくさんあり、ボランティアをしたい、と相談に来た方もいらっしゃいました。

ティータイムの前にみんなでしりとりをして気持ちがほぐれると、二人一組になり、針灸マッサージ師の指導で毎回恒例のタッチケアを行いました。「気持ちがいい。眠たくなってしまいそう」という声も聞かれました。手作りのおいしいお菓子と温かい紅茶をいただきながら、会話を楽しみながら時を過ごしました。またティータイムの合間に、ご本人やご家族から個別の相談もありました。

最後にヒデ2(稲田代表と若年性認知症ご本人)によるミニライブがありました。サザンオールスターズの曲が好きという参加者ご本人のためにサザンの曲を2曲、ほか2曲を演奏してくれました。みんなで楽しい時間を過ごすことができました。(KY)



「第2回神奈川認知症ソフトボール大会(DKリーグ)」 藤沢市葛原スポーツ広場

11月10日(土)13:00から、おだやかな晴天の下、藤沢市葛原スポーツ広場にて第2回神奈川認知症ソフトボール大会(DKリーグ)が開催されました。

この大会は富士山の麓の富士宮市で行われている全日本認知症ソフトボール大会(Dシリーズ)に参加している若年性認知症などのご本人ご家族の要望を受けかたちで、神奈川県内の介護医療関係者らが協力し合い、2017年に第1回大会が行われました。

大会は、藤沢市家庭婦人ソフトボール連盟、藤沢市ソフトボール協会の協力による素晴らしいグラウンドコンディションのなか開催されました。試合でははつらつとプレーする姿がたくさん見られました。

第2回大会となる今回の大会には認知症の本人10名を含む、家族、支援者ら35名が参加し、藤沢市ソフトボール関係者ら20名以上の協力がありました。

試合では両チームとも好打とファインプレーが続出し、闘志あふれる戦いが繰り広げられましたが、最後

は7対1で相模原横浜MMシュガーが勝利し優勝となりました。神奈川西湘南エンジェルスも健闘しましたが準優勝となりました。

今回の大会ではご家族が選手として参加する場面も目立ちました。夫の前で俊敏なプレーを見せる女性の姿がいくつも見られ印象に残りました。はじめて参加した方のご家族からは「うちの夫がこんなに動けるとは思いませんでした」「ぜひまた参加したいです」という感想をお聞きました。

DKリーグでは参加者の状況にあわせて柔軟なルールを設けています。サポーターがグラウンドに入って選手に助言したり、打った後にサポーターが手をつないで並走することも可能にしています。

大会後には社会福祉法人伸こう福祉会の協力により、グラウンド近くの介護施設をお借りして懇親会を行いました。「3月のDシリーズでまた会いましょう！」を合言葉に楽しく大会を終えました。(IN)



地域の動き 「認知症の本人カフェ」 大船 カフェ茶るら貸しスペース

11月24日(土)13:00~16:00大船駅から5分ほどの所にあるカフェ「茶るら」の貸しスペースで本人カフェが行われました。本人カフェは当会が主催する「認知症の本人同士が語り合えるカフェ」として毎月第4土曜日に開催されています。

語り合えるカフェということで若年性の方の参加割合が高くなっています。当初は「本人カフェ」があまりなかったという事情により県内各地から参加者がいましたが、その後それぞれの地域に参加出来る場所が出来たことで、現在は大船に比較的近い方の参加の割合が高くなっています。

本人カフェでは、まずはそれぞれが飲み物やケーキ、ランチなどを注文します。注文の取りまとめもご本人の役割になっています。本人と家族・スタッフは別のテーブルに別れ、本人同士が親しく会話できるようにしています。日頃家族にも話していないことを披露して家族の方が「初めて聞いた。」とビックリしたり、話そうとして思い出せないことについて家族の助けを求めたりという様子で、みなさん和気あいあいの雰囲気でお話を楽しんでいます。(KWT)



地域の動き 「地域連携ミーティング part8 9.21 鎌倉プロジェクトの振り返り」 鎌倉市福祉センター

12月12日(水)18:45~20:30まで、鎌倉市福祉センターにて、今年9月21日の世界アルツハイマーデー前後に行なわれた「認知症になっても安心して暮らせる社会を創ろう!鎌倉プロジェクト」の報告と意見交換を行ない、プロジェクトに参加した方など17名が出席されました。

ミーティングのはじめに9.21プロジェクトの報告があり、オレンジ色にライトアップされた大船観音やライトアップの前に大船駅ルミネの2階通路の清掃活動を行なった「かまくら磨き」や鎌倉学園インターアクト部生徒や認知症の本人家族で行なった「啓発ティッシュやチラシ」配布活動の写真をしながら振り

返りました。またRUNTOMO(鎌倉)のゴールイベントの会場となった特養鎌倉静養館では施設入居者が参加してタスキをつないだほか、若年性認知症の人と支援者のフォークデュオ「ヒデ2」のライブの様子も報告がありました。

意見交換のなかで、鎌倉市の「認知症にやさしい本棚」を充実したものにしたいという具体的な提案がありました。みんなで知恵やアイデアを出し合うことで、更に充実した取り組みにしていきたいと思いました。(IN)



地域の動き 「認知症のBPSDの理解と支援」 鎌倉市福祉センター

12月4日(水)18:45から横須賀市のグループホームあんずの家で実践を重ねながら全国の介護施設等で講演活動を行なっている田島利子氏を講師に迎え、第7回認知症介護講座を開催し、72名の参加がありました。

講座は「認知症のBPSDの理解と支援」というテーマでした。BPSD(行動・心理症状)の基礎的理解からはじまり、中核症状とBPSDの関係、BPSDの背景、認知症の方のおかれた環境、その方の生活史、その方の残された力や出来ること、活動や参加の状況、BPSDのアセスメントについてなど、とてもいいお話いただきました。

田島利子氏の話に一貫しているのは、BPSD(行動・心理症状)といわれる状況の中で困っているのは認知

症のご本人であるという視点でした。BPSDのような症状があってもなくても、認知症のご本人に真摯に向き合い状況を把握し、課題があれば解決への糸口を探る(アセスメントを行う)習慣をつける必要があると感じました。

全国の介護現場を見て歩いている田島氏の言葉には深みとパワーを感じるとともに、心に響く説得力がありました。日頃の関わりをふりかえった参加者の方も多かったのではないかと思います。

講座後の参加者アンケートにも「素晴らしい気づきを頂きました」「心に響きました」という内容を数多くいただきました(IN)

