

出前交流塾

693-0051
島根県出雲市小山町361-2
エスポアル出雲クリニック
TEL (0853) 21-9779

HPはこちら



第246号

第245回 R7.8.21(木) in 朝山コミュニティセンター

はじめに...

第1回 テーマ「寸劇～認知症を病むとは～」

認知症を理解しようとするときに、無視できないのは認知症に対する誤解や偏見によるマイナスイメージ。昔は「長生きすれば呆けるもの」と認知症を受け入れる文化があり、穏やかに呆けることが出来ていたが、皆が長生きをする現代は、85歳を過ぎれば5割、90歳を過ぎれば7割の人が認知症になり、老化現象と区別が出来ない状況になっている。「認知症は何も分からなくなってしまう悲劇的な病」であり、BPSD(暴言・暴力・徘徊・妄想等)のような困った症状があると思われる「なりたくない病」「なってしまう病」になっている。そうした認知症にまつわるマイナスイメージのために、認知症の人や家族はとてつなく不安な日々を送っているが、認知症を受け入れられない現代では、BPSDが生じやすく発生率は80～90%に認められる。なぜBPSDは起きてしまうのだろうか。今回は認知症の家族がいる家庭のよくある風景を寸劇にし、認知症を病むとはどういうことか、認知症の人の想いとその関わりなどについて考える。

寸劇～小山家の団らん～

小山家はおばあちゃん、お父さん、お母さん、孫2人の仲の良い5人家族。しかし、最近おばあちゃんの様子がまた気になっている。場面は夕食、最近の話題で盛り上がっている家族の会話に誰もおばあちゃんを誘わない。孫は部活で帰りが遅く、それを心配して何度も(聞いたことを忘れて)尋ねる。最初の内は、優しく返事をするお母さんだが、それが続く次第に「何度も言ってますがね」ときつい口調になる。お父さんは、おばあちゃんの食べこぼしを「しっかりしてよ」と叱る。おばあちゃんは「みんなして私を馬鹿にする」と怒り出す。食事の後の血洗いも「二度手間だから」と役割を取り上げられ居場所がなくなる。すると、おばあちゃんは荷造りをして「帰らせてもらいます」と主張。家族が止めるが「これは私の家ではない」「(息子が目の前に居るのに)家で息子が待っている」と言う。とうとう自分の家や自分の家族まで分からなくなったと困り果てて、病院へ相談に行く。

おばあちゃんはどうなってしまったのでしょうか?

先生のお話

認知症は、今まで出来ていたことが出来なくなっていく病気で、年をとれば誰もがなる可能性がある。認知症になると、周りの人は「分からなくなった」と思い、会話に誘わなくなる。しかし、おばあちゃんは分かっている。耳を大きくして話を聞き、何か自分の意見を言おうと思ってもタイミングよくと言葉が出てこず、会話についていけないだけである。

そういう経過が続くと、おばあちゃんは家族の中に居ても温かい会話が激減し、「大切にされていない」という思いが募り、寄り添えない孤独を感じるようになる。おばあちゃんはまだまだ色々なことが出来、家族の役に立ちたいと思っているが、血洗い等の役割を奪われ居場所を失ってしまった。家族はおばあちゃんに「認知症」になっただけじゃないと、「しっかりしてよ」という思いを込めて、おばあちゃんの失敗を「さっきも言ったでしょ」「ボロボロご飯がこぼれとるよ」と注意や指摘をしてしまう。認知症になると本人よりも周りの家族が苛立ちを感じやすく、知らず知らずのうちに眉間にしわを寄せた顔、つまり怖い顔で接するようになる。おばあちゃんは自分の失敗を分かっているが、情けない気持ちでいるが、周囲からの注意や指摘を受けることで「叱られている」と思うようになり、辛さが募る。そういったストレス状況を日常的に抱え込んでしまうと、おばあちゃんは次第に頭も心も混乱してしまう。

そして、おばあちゃんは、我が家に居ながら「家に帰る」「家には息子が待っている」と言った。おばあちゃんには、家族からの会話もなく、馬鹿にされたに孤独感が強くなり、怖い顔で指摘され(叱られ)続けることで、頭も心も混乱し、「我が家が安心して暮らせる、癒しのある場所」ではなくなったということである。その混乱の中でおばあちゃんは優しい家族に囲まれた『『家』に帰りたい』『『家』には優しい息子が待っている』』と考えるようになった。

小山家は「からくり」にはまった!

不安

認知症になって、それかどうかわからなくなるんだらう?

孤独

のけ者になったようで一人ぼっちで寂しい

励まし

同じことも何度も言っておかしいんじゃない?

さっき話したばかりでーよ!

注意

ボロボロご飯がこぼれとーよ!

頭も心もグチャグチャ

混乱

帰ります

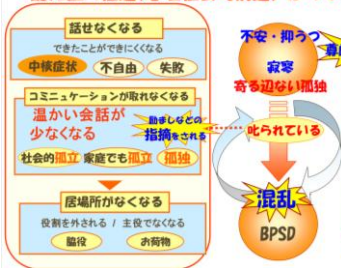
メモ

「帰る」とは?

一般的に「帰る」は、「安心して暮らせる癒しのある場所に戻る」という意味で使われる。認知症の人の「帰る」も同じであり、「自分を大事にする癒しのある場所に戻りたい」という言葉から「帰る」という言葉が出る。

認知症の経過にみられる心理社会的特徴-「からくり」について

認知症の経過(心理社会的構造)「からくり」



- 認知症になるということは、周囲からの温かい声かけなど関与が激減し、不安で孤独な世界に追いつめられ「寄り添えない孤独(うつ状態)」な存在となりやすい。
- 役割を奪われ居場所を失いやすい。
- 周囲の人に中核症状を受け入れてもらえず、日常的に「叱られ続ける」ストレスを抱えるという構造
→ 急性ストレス反応(BPSD発現)
- BPSD(認知症の心理・行動症状)のため、「指摘(叱責)」が強まり、BPSDをさらに悪化させ、結果的に家人を苦しめるという悪循環に陥る。虐待につながることも。家人も疲れ果てうつ状態になりやすい。稀に無理心中や「介護殺人」がおこることもある。

最も大切な事実、認知症の人は自分のことと周りの事を私たちが思う以上に、分かっている、悩んでいる。認知症になっても安心して暮らすためには、家族みんながつながり、おばあちゃんにとって再び安心して、癒しのある場所にする必要がある!そのためには...

★感謝の言葉を伝えよう

「今のわが家があるのはおばあちゃんが居てくれるから」「ありがとう」等の感謝の言葉を伝える。

★不安でさみしい気持ちを知って、話しかけるようしましょう

昔話や苦勞話、得意な事を知り、家族から話しかける。たとえ会話にならなくても話しかける事で、おばあちゃんは「私の事を大事にしてくれている」と感じ、安心する。

★間違ったり上手くできなかったをできるだけ指摘しないようにしましょう

できなくても忘れても「長生きすればあたりまえ」と受け止め、「出来なくても一緒にすればいいよ」「代わりに覚えておくよ」と伝える。

皆で認知症を受け入れ、出来た事に感謝し、さりげない会話・話しかけが大切

フロアより

質問

同じことを何度も聞く家族がいて、聞くようにしているが、5・6回となるとイライラするが、どうすれば良いか?認知症ではないか?

高橋

短時間に5・6回、家族はイライラする。「ボケてはいけない」「忘れてはいけない」と思う人ほど、何度も聞かなくなるため、「忘れて大丈夫」という雰囲気をつくれれば、同じことを聞くことは少なくなる。呆けていなくても、年齢をとれば同じことを何回も聞くことはあり、それだけでは認知症ではない。

感想

自分が認知症の瀬戸際にいて、この間まで出来ていた事が出来ない焦り、不安がある。友人は「80歳だから、いつまでも出来ると思って間違いないよ」とおられたが、自分は許せなくて、どうしたら良いかと悩んでいる。

高橋

個人差はあるが、毫確はしてしまう。誰でもどこかで出来ていたことが出来にくくなるもの。80歳はいい歳と思い、興味・関心を持って出かけたり、会話を楽しくすることが大切。

感想

仕事では、適切な対応が出来ていたが、家族となるとついイライラしてしまうため、大らかになりたい。

高橋

他人には「忘れてもいい」という対応が出来ても、家族となると「ちゃんとしてよ」感情的になるのは人情。「からくり」を知っていると、指摘を減らす事ができ、それだけでも変わってくる。

感想

今日の話をきいて、「なるほど」と思った。現在、しっかりとした姑と暮らしているが、今までの関係性があるので、「あれ」と思っても、なかなか素直になれず、苦しい。

高橋

この話を聞いて「綺麗事を聞きに来たわけではない」という家族もいる。その方やその家族の歴史や背景があるため、簡単にはいかないこともあるが、「からくり」を知っているほうが、対応しやすくなる。

質問

義母が、「認知症かな?」と思うようになり1年経過し、症状は進行している。どうにか現状を維持したいという思いで、デイサービスも動めたが、本人には合わず、本人は世間との交流を絶っている。周囲はどうフォローすればよいか、模索中。

高橋

人と会うよりも我が家が良いと人をもいる。本人が望まないところで、外に行くように言うのと、いつの間にか、外にウロウロと出てしまうようになる方が心配。寝てばかりの人もいるが、それは「安心して」と思ったほうが良い。休んでいるならそれでもいいかと受け入れたほうが、本人のストレスがなく、進行も緩やかな場合もあるため、大らかな方が良い。

次回交流塾は R7.10.16(木) 19:00~20:30

【場所】朝山コミュニティセンター

【テーマ】認知症の予防とまとめ