

出前交流塾

693-0051

島根県出雲市小山町361-2
エスポアール出雲クリニック
TEL(0853)21-97779

第249号

HPはこちら



第248回 R7.11.20(木) in 塩冶コミュニティーセンター

はじめに…

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て「なりたくない病」「なってほしくない病」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もくらべて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変だと気にしている。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、それが続くと次第に「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。食事の後の皿洗いも「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「ここは私の家ではない」「(息子が目の前に居るのに)家で息子が待っている」と言う。どうう自分の家や自分の家族まで分からなくなったら困り果て、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「分からなくなつた」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、寄る辺ない孤独を感じるようになる。おばあちゃんは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、皿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」になってほしくないため、「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」「ボロボロご飯が飯がこぼれると」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て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。おばあちゃんは、家族からの会話もなく、馬鹿にされたり孤独感が強くなり、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！



「帰る」とは？

一般的に「帰る」は、「安心でき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込まれ「寄る辺ない孤独(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はず、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ある。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。



最も大切な事実は、認知症の人は自分のことや周りの事を私たちが思う以上に、分かっていて、悩んでいる。認知症になんで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でき、癒しのある場所にする必要がある!そのためには…

★感謝の言葉を伝えましょう

「今の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

昔話や苦労話、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



感想

寸劇を見て、共感する事、反省する事がたくさんあった。母の昔を知っているだけに、出来なくなつた事に腹が立ってきたという経験がある。指摘しないようにしないといけないと感じた。

感想

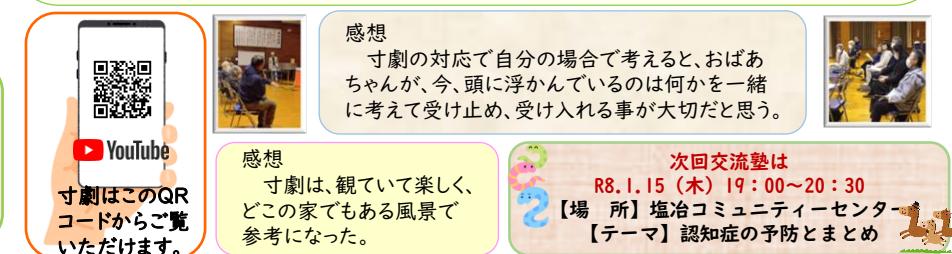
母が認知症で施設に入所し、その後亡くなつた。話を聞き、もっと感謝してあげれば良かったと思った。寸劇が分かりやすく、もっとこの話を広めていけたら良いと思った。

感想

妻が入院をした時、認知症の診断を受けた。自分自身に認知症の理解がなかった。怒らない事、優しく笑顔で接する事が大切だと分かっているが、なかなか出来ない。認知症の人に説得はダメと言われるけれど、説明をすると説得に聞こえることがある。相手に納得してもらう事が大事。3年前から参加しているが、参加者が少ない事が、気にかかる。

高橋

交流塾は、時間帯のこともあります、参加者が少ないので承知している。20年以上伝え続けているが、参加された方は毎回「そういう事か！」という感想が多く、認知症に対するイメージは変わっていないと感じる。現代社会は「老い」に対するマイナスイメージがあり、「敬老社会」ではなく、「嫌老社会」であり、その先にあるものが「認知症」で、認知症に対するネガティブイメージは根強い。老いる事は悪い事ではなく、繋がりや闇で豊かになるという事を知ってもらいたい。



感想

寸劇の対応で自分の場合で考えると、おばあちゃんが、今、頭に浮かんでいるのは何かと一緒に考えて受け止め、受け入れる事が大切だと思う。

次回交流塾は

R8.1.15(木) 19:00～20:30

【場 所】 塩冶コミュニティーセンター

【テーマ】 認知症の予防とまとめ