

# 認知症の人と家族が 住み慣れた地域で暮らしつづけるために

今年度の市民公開セミナー「めくもり講座（全4回）」が習志野市茜浜ホールにて6月18日より始まりました。今、認知症の本人、家族や周囲の人の生き方・支え方に大きな変化が起きています。認知症の現状をよく知り、できることを今ここから一緒に始めていくための学びを55名の参加者を迎えて考えていきます。

第1回 6月18日  
認知症の人とともに暮らす  
ために大切なこと



永田久美子氏  
認知症介護研究・  
研修東京センター  
研究部長

認知症は病気により脳の働きが低下し、日々の暮らしが次第に困難になっていく状態をいう。現在65歳以上で予備軍も含めると約3割が認知症であるといわれている。決して他人事でなく、誰もがいつかかかる可能性があり、認知症の人は私達の一歩先を行っている人と捉えると良い。

### 認知症の人の思い

「あなたどちら様？」認知症の家族にそう言われた時の悲しさ・辛さはよく聞くが、認知症本人の気持ちはどうなのだろう。永田氏は本人の声を注意深く拾い、発症後の有効な生活支援に生かそうと研究・実践を行っている。

ある人は、「外国で迷子になつたような気持ち」と形容した。右も左もよく分からない不安。これからどうなるのだろうという恐怖。そして「身体は元気で体力もあるが、周囲から腫れ物

に触るように扱われ情けない」「人の役に立ち、喜んでもらいたいのに、言葉でうまく言えずくやしい」「家族の笑顔が見たい」など、人としてあたりまえの思いだ。

### 一緒に暮らすために

#### \* 認知症の見方を変える

これまで認知症は歳のせいだ悪くなるだけ、人生終わりだという誤解があり、支援は家族や専門職の主導でされ、本人の気持ちがないがしろにされる傾向だった。

しかし、いくつになっても、認知症になっても、活躍出来ること得意なことはある。

地域の理解・支援・つながりを増やすことができれば、本人がやりたいことは可能になる。それは結果として、認知症の状態悪化を遅らせ、本人や家族・支援者を前向きにすることもわかってきた。

認知症の人と暮らすために大切なことはまず、各自の『認知症の見方を変える』ということだ。出来なくなることにだけに注目せず、本人の思いや力を、地域の支援やつながりの中で生かしていこうという発想が必要だ。

### \* 優しい声かけ



認知症の人が外出した時、近所の人・子供たち・警察や消防と優しい声かけをしてほしい。

### \* 仲間を増やす

元気な頃から地域で弱音が吐ける仲間を増やしておくことも必要だ。いろいろな年代の人、認知症などの病気や障害のある人がつながり、お互いに安心して暮らすことが出来る地域は、どの人にとっても可能性のある場所となる。

認知症の人と地域の人が一緒に活動している写真は、見る側も思わず笑顔になるものだった。

(文責 T・Y)

### \* 自分の記録

自分なりのこだわりや習慣・大切な人・思い出など、書けるうち、話せるうちに書き留めておくとよい。将来、支援・介護・

### 受講者の感想

\*母の介護をしています。が身体へのケア、日常生活を楽しむ等大事にして少し力を抜いてと思えました。

\*今まで聞かれる話は、介護の大変さや対応の困難さが多かったのですが、今日は前向きなお話が聞けてなんか心がほぐれた感じになりました。

\*認知症の認識を変えなくてはと思いましたが、やれることはいっぱいあるし、一人ひとり症状も違う。温かい目で支えていきたいです。