

## 第4回 認知症の人と地域で 一緒にできること

認知症の人が住みやすい地域は誰にとっても過ごしやすい環境になる。今回は本人と家族がどうやってその一歩を踏み出したらいいかを探る回となった。

### 本人と家族がよりよく暮らすために

#### (1) 介護者の状況

現在では介護者の1/4を男性が占め、介護期間は平均6〜7年、最長30年、約7割が在宅で介護をしているという現状だ。

病気だとわかっているという現状を荒げたり、きつく返したりしてしまい、8割以上の介護者が優しくない自分嫌悪感を持っているという。また、9割以上が、ストレスや疲労感の増加、自由に使える時間が無い、家事時間の増加などで生活のしづらさを感じて暮らしている。

市役所の認知症相談の4割以上は介護保険をどうやって受ければよいかという内容だそうだ。介護をしている人に、「介護保

険サービスを申請した？」と声かけをしていきたい。

#### (2) 本人の思い

介護をされる本人も様々な思いを抱えている。ある市の介護支援専門員が、『周りの人にしてほしくないこと』を本人に聞いたところ、「バカにされたくない」「じゃまにされたくない」「口うるさくしないでほしい」「干渉されたくない」などの声があがったという。本人の立場に立つという視点を忘れずにいたい。

ある外来では家族も一緒に本人の話しを聞いている。

「娘はいいわよく、だつて腹が立つても近所に当たるわけにはいかないじゃない？(80代女性、独居、日中は近所の娘と過ごす)」という本音を知った娘は、母親がそう思っているという現状を涙を流した。娘にきつくあたつても次の日にはケロッとしていた母と、それがつらかった娘だったが第三者が仲介したことで母の本音が娘に伝わった。

#### (3) 家族の思い

介護をしている家族はいろいろなつらさを感じている。一つには「話を通じない、気持ちに通じない」「嫉妬・被害妄想・物とられ妄想で本人に怒鳴られる」「症状の接し方がわからない



い」など、本人の症状や、症状から感じるつらさ・悲しさがある。もう一つは「夜中の世話で十分に睡眠がとれない」「本人が抵抗するのに排泄のケアをしな

ければならない」「いつも気になり気持ちが自由になれない」などの介護をすること自体から生じるつらさだ。

家族としては本人がやりたいこととはできるだけやらせてあげたいと思いつつも、余裕のない状況だ。そんな時に誰かが聴いてくれ、言える関係が近くにあるたら介護者の気持ちが少し楽になることだろう。

家族の方が「どうしたらいいかわからない」という不安を思い切つて近所の人に打ち明けたところ「いいよ、仕事に行っている間は、うちで声をかけるから」と

言ってもらえ、「一人で抱えなくともいいんだ」と気持ちを切り替えられた事例もある。できること・できないこと、わかること・わからないことは一人ひとり異なる。家族のあり方、思いや願いもそれぞれ違う。こちらが決めつけずに、まずは本人や家族の声を聴かせてもらうことが理解につながっていく。

### 地域で暮らし続けるために できそうなことを考えてみよう 〜ちよつとしたことから〜

介護をする人が一人で抱え込まず、本人の『いいひととき』『いい一日』を積み重ねていくには地域での支えが助けとなる。今のうちから地域の人たちと一緒に話したり、活動したりするきっかけを作っておくとよい。そのため日ごろからのあいさつや、声掛けをすることから始めたい。

各地域では事業所と地域の高齢者・住民の交流に取り組んでいる姿が見られる。

例えば独居の高齢者が弁当を持ち寄つてグループホームの入居者とお昼を食べるサロンや、事業所が企画する茶話会や避難訓練、餅つき大会、花火大会などだ。

## 感想

このような行事に参加してみることは、各事業所や認知症を理解するきっかけとなり、いざという時に相談できる相手と出会える場につながる。

気負わず、焦らず、一歩ずつ、地域の中で一緒に楽しむことが地域で顔の見える関係を積み上げ、支えたり支えられたりする存在を作っていく。

全回を通し、認知症が他人事ではないと認識を新たに。家族はもちろん、近所や地域にももう少しあたたかな関心の目を向けたいと考えさせられた講座だった。(文責 I・K)

\* 本人にとって何が必要かを聞き取るのが先ず第一歩。家族としてできること、できないことを明確にして共に暮らしていきたい。

\* そこに行く仲間がいると思つて老いていくのも心強いと思つた。本人視線が大切だと自分も心したいし回りの人にも知ってほしい。

\* 日常の近所の付き合いを大切に、孤独にならない、孤独にさせない事が大事。