

認知症の新常識②

群馬大学・名誉教授 山口 晴保

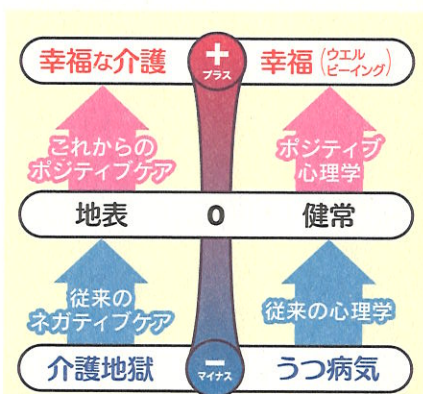
最近、30年前の認知症ケアの状況がわかる本を読みました。ある認知症の方が食事摂取困難になったので、介護者が一食分丸ごと全部をミキサーにかけて食べさせました。このケアに対して「素晴らしい工夫です」と、編集者のコメントが載っていました。今では、これは「最低の食事」です。ミキサーにかけるなら、食材ごとにミキサーにかけて、食材ごとにゼラチンなどで固めて、それを切って盛りつけます。そうすれば見た目もよく、飲み込みやすく、美味しくいただけます。このように、30年前は地獄だった認知症ケアは、進化してようやく地表にたどり着いたと思います。そしてこれからは天に向かってさらに進化していきます。そうすると目指すところが天国になってしまうので、それはまずい、では楽園にしようと思ったけど、それも一緒、目指すところは……幸福としました。地獄のケアから抜けだし、これからは幸福へのケアを目指そうという、とてもポジティブな姿勢なのです。

ポジティブ心理学は幸福を目指す

従来の心理学は、心の病気の状態、例えば、超悲観的なうつ病の人の心を治療して健全な心にしよう(マイナスをゼロにする)という治療の心理学でしたが、ポジティブ心理学は健全な心を幸福な心(プラス)にしようという心理学です(図)。どうしたら幸福な心になれるのか、その技を今回紹介したいと思います。

世の中には何でも悲観的に考えるペシミストと、何でも楽観的に考えるオプティミストがいます。

例えば認知症ケアを例にとると、認知症の人が怒っている時、ペシミストは、私が至らないから怒らせてしまったのだ、でもどう対応したら良いかわからない、私のチカラではどうにもならない、これからもこんな状態がずっと続くのだろうと悲観的に考えます。こんな風に考えたら、誰でも先が暗くなりますよね。一方、オプティミストは、正反対に、怒るのは本人の病気のせいで、私のせいではない、放っておけばそのう



■図 ポジティブに考えて幸福を目指す

ち収まるだろう、何とかなるさと、能天気と考えます。皆さんはどちらのタイプですか？

両極端は困るのですが、オプティミストは失敗したときの心のダメージが一時的でうつになりにくく、思考が創造的に働いて、幸福な心になれる確率が高いです。一方、ペシミストは、失敗が続くと、何度も頭に浮かび、離れなくなる「反芻」を起こしてしまい、うつ状態に陥ります。

誰でも失敗で落ち込むことはありますが、この反芻をストップさせれば、幸福とは言わないまでも平常心に戻れます。仕事でも失敗が頭に浮かんで離れないようなとき、まずは一番簡単な方法を試してみてください。誰かを制止するように腕を前に伸ばして、手のひらを相手に向けて「ストップ」と声に出します。「今は考えるのを止める」と言うのでもよいです。これで、反芻していた失敗が脳から消えます。

それでも消えない手強い反芻の場合は、メモ用紙を用意して、「この失敗については今日の〇時から考えよう」と書きます。それで、とりあえず今考える必要がなくなったので、反芻が止まり、目先の仕事に専念できます。このようにいろいろな手があるのですが(認知行動療法といいます)、脳は発声や書くという行為を行うと、その通りにするのが合理的なので、反芻を止めることが必要になり、反芻が止まります。性格を変えることは難しいですが、悩み事があるときは「ストップ作戦」を使ってみましょう。

何でもポジティブに考えるタイプの人にはセールスマンに向いているのですが、会計責任者になると会社をつぶします。ですから、世の中には両方のタイプの人が必要です。日本人はペシミストが多い傾向があります。欧米の挨拶は明るいです。How are you?と訊かれて、今日は調子悪いとは決して言いません。必ずfine(いいよ)と答えます。日本人は「忙しくて死にそー」とかネガティブな回答をして同情を誘います。私は「なら死んだらー」と冷たく答えたくない臍曲がりですが。

今回は、皆様、もっとポジティブに会話しようよ、楽しく生きようよという提案です。

挨拶は いつもご機嫌 笑顔捲く

やまぐち はるやす
山口 晴保



群馬大学・名誉教授、認知症介護研究・研修東京センター・センター長

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了(医学博士)。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学(日本リハビリテーション医学会専門医)。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント—快—徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう—』(協同医書出版社)を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作り力を注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、第27回日本認知症学会学術集会(2008.10、前橋)会長。