

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

# 笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

## 認知症ケア編

### 褒めるコツを得て夫婦円満・子育て上手、その上ケアの達人に

#### やる気が出るお題目

人間の脳は、ご褒美をもらうとやる気が出る仕組みになっています。そのご褒美とは、他人から褒められること。これが脳にとっては何より嬉しいご褒美なのです。お金をもらうのもご褒美ですが、同じ金額だと、嬉しさがだんだんと減ってしまいます。でも、褒められることは効果が長続きし、しかも費用がかからないという超お得なやる気アップ作戦なのです。

お子さんが勉強したらお小遣いをあげるというご家庭がありますか？ お金でやる気を引き出そうとしても、お金では効果が長続きしません。しかし、お金(外から与えられる報酬)が学習のきっかけ作りにはなりませんので、勉強に取り組み始めたお子さんが、勉強の面白さ(自分が集中することによって中から沸き上がる喜び=内からの報酬)に気づけば、学習が楽しくなり進んで学習するようになります。これが「はまる」ということです。

認知症の人の多くは、やってもうまくいかないという失敗体験が重なるうちに、やる気がなく、外にも出たがらず、ボーッとして過ごすようになり、認知機能がどんどん低下してしまいます。このような認知症の人の生活意欲を高めるには、やはり褒めることが一番有効です。私は認知症の人をケアするご家族に「なるべくたくさん褒めてあげてくださいね」とお願いしています。しかし…「なんで私がこんな人を褒めなくてはいけないのですか」と、不満オーラを思いっきり発散する返答が返ってきます。「先生は褒めろと言いますが、褒めるところなんか1つもありません。いつも失敗ばかりで」と怒りすら向けられます。ここでひるんでは認知症

専門医とはいえません。「褒めるところがなければ、存在を褒めてください。『あなたが居てくれて嬉しい』と。もう一押し、『あなたが居てくれ

て嬉しい』はお題目です。浄土真宗は、意味を考えないで『南無阿弥陀仏』と唱え続ければ救われます。同じようにこの言葉は意味を考えてはいけません。嬉しいか嬉しくないかという気持ちにかかわらず、お題目ですので、この通りに声に出して唱え続けると、介護が楽になります」とお伝えします。屁理屈を後付けして、口に出したことを正当化するのが脳の働きだからです。人間、声に出した通りになってしまいます。嬉しいと唱えていれば、嬉しくなってしまうのです。

#### 円満の法則

「3:1の法則」をご存じですか？ 米国で企業の会議録を分析した結果、ポジティブ(前向き)な発言がネガティブ(後ろ向き)な発言を3倍上回る会社は好業績だったことから生まれました。1つ叱るなら、3つ褒めようという法則です。毎日「愛してるよ」と伝えないと離婚になるという米国では、この比率が5:1以上だと夫婦円満だという調査結果があります。1つ小言を言う前に5つ褒めれば、丸く収まるのです。日本は逆の1:5位の家庭が多いのではないのでしょうか？ 1つ小言を言えば、3倍になって返ってきますし…。日本は良い国ですね。1:5でも離婚されないで済むのですから(いいえ、離婚はだんだん増えています)。とはいえ、あるご家庭では、介護者の奥様が認知症の夫に向かって「バカ、痴呆、ボケ、死ね」と暴言の数々を浴びせていました。夫は「女房の友達が悪いから言葉がきつくなって大変だ」と妻をかばいます。どちらが認知症なのかよくわからない…。こんな虐待が減ることを願っています。

子育ても認知症ケアも、コツは一緒です。1つ注意する前に3つは褒めてあげてください。なに？ 褒めるところがない！ その場合は、『あなたが居てくれて嬉しい』でした。例えば、お子さんが学校の様子を楽しそうに話したら、心から喜んで聞いてあげてください。そして、このメッセージをお子さんに伝え続けてください。円満な関係になりますように！

3:1 ケアと子育て 同じコツ

