

# 絆で人間復活

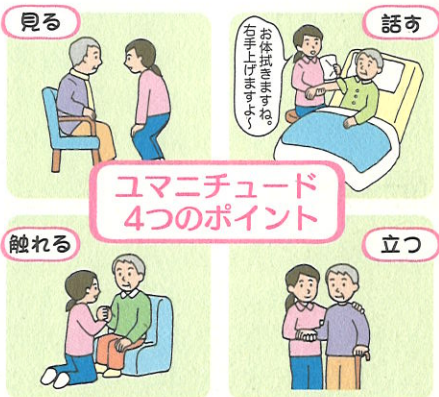
群馬大学・名誉教授 山口 晴保

絆シリーズの最後は、心を閉ざして人間らしさが失われたような重度の認知症の人が、「絆」によって人間らしさを取り戻すストーリーです。

## ユマニチュード®というケア技法

認知症のケアにおいても絆は重要なキーワードです。フランスで生まれたユマニチュード®は、『最期の日まで尊厳をもって暮らし、その生涯を通じて“人間らしい”存在であり続けることを支えるために、ケアを行う人々がケアの対象者に「あなたのことを、私は大切に思っています」というメッセージを常に発信すること、その人の“人間らしさ”を尊重し続ける状況』と定義されています(本田美和子:ユマニチュード入門、医学書院)。のっけから堅い話になってしまいましたが、わかりやすく言い換えると「あなたは私の大切な人です」と伝え続けること、英語に直せばrepeated “I love you” がユマニチュード®です。「究極の優しいケア」ですね。こんなケアを受けられるのなら認知症になりたいと思わせるほどの優しさです。

イメージが湧くように、具体的なケア場面を少しだけ紹介します。ケアを始める前に、まずその人の視線を掴みます。横から声をかけたりしません。正面から向きあい、視線を合わせて見つめます。そして近づいてほほえみます。まるで恋人と会うときのように。それから笑顔で会話して「あなたとの時間を楽しみに来た」というメッセージを伝えます。いきなりケアの話をはじめてはいけません。雑談を楽しんだ後で、これからケアすること(例えば着替え)を伝えます。もし本人が拒否すれば決して無理強いはしません。これが尊厳を守るケアです。立ち上がりの支援でも、決して腕を掴んだりしません。優しく下から支えます。そして、無理やり立たせることもありません。こんなケアの作法の集大成がユマニチュード®なのです。私は恋愛術だと思っています。恋愛でも「あなたは私の大切な人です」というメッセージを伝え続けると落ちます。たぶん。



## 重度の認知症の人に笑顔が

重度の認知症になったら「何もわからない人」とレッテルを貼られて、誰も話しかけてくれない無言のケア。だから認知症は怖い、なりたくない、と思われてしまいます。しかし、重度の認知症の人にも愛情をもって接すれば、笑顔も出るし、コミュニケーションがとれるのです。

5年前の創刊号では認知症予防を取り上げました。95歳を超えると8割の人が認知症になる現実。そして、一番なりたくない病気の筆頭が認知症という国民の意識。それ故、「認知症になれるまで長生きできたら幸せなことだ」と創刊号で伝えました。5年間の区切りとなる本号(20号!)では、重度の認知症でも幸せに生きられることを伝えようとユマニチュード®を取り上げました。認知症が進行する過程は、赤ちゃんの発達過程を逆行します。認知症の初期で小学校低学年レベルの生活管理能力となります。なので、服薬管理はできなくなります。「お薬をきちんと飲めなば 認知症」と一句できあがり。だんだん進行すると赤ちゃんのレベルになっていきますが、笑顔は残ります。それは、赤ちゃんが最初に獲得する認知機能が笑顔だからです。歩いたりしゃべったりのずっとずーっと前の生後4か月で、お母さんの笑顔に笑顔を示します(図)。やさしいケアで、重度の認知症の人でも笑顔なのです。赤ちゃんは不幸ですか? お母さんの優しいケアがあればハッピーですね。認知症になっても同じです。ユマニチュード®の考え方が普及して、優しいケアを受けられれば、「認知症恐れるに足りず」です。



お母さんの笑顔に笑顔で反応する赤ちゃん

やまくち 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—快一徹!脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう—』(協同医学出版社)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、日本老年精神医学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会(2008.10、前橋)会長。