

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。

脳活性化リハ編

## 言えばなる「楽しく快護」認知症

### 認知症の人の気持ちをイメージする

2013年6月に衝撃の記事が新聞に載りました。実態調査をしたら、95歳以上の日本人の8割が認知症だということです。驚くべき高頻度の数字です。やはり、「長生きで いずれはなれる 認知症」なのでございました。

では、認知症の人は、どんな気持ちで生活しているのでしょうか? ある介護者が書いてくれた記録を紹介します。「ミヨさんは、いろいろなものをしまい忘れるのですが、盗られたと思い、なんでも隠そうとします。冷凍庫の中からは財布、古新聞の間からは預金通帳、押し入れからはバッグ などなど。ミヨさんは、茶碗や皿に自分の名前を書いて盗難を防ごうとしますが、愛猫の背中にもサインペンでミヨと書きました。」

認知症の人は、いろいろなものがなくなる“生活困難”の中で、自分で何とかしようと必死に生きているのです。

こんな逸話は、正常な人にとっては笑い話ですが、自分がこの認知症の人だったらと、考えてみてください。いろいろなことがわからなくなり、やろうと思ったことを日々失敗して自信を失い、役割は奪われ、家族からは「こんなこともできないのか」と注意・叱責している姿をイメージするのです。認知症の人の立場に立って、その人の困難や気持ちを客観的に考えてみると、認知症の人に、どのように接したらよいかのかわかるのでございます。



### 笑顔が基本

失敗ばかりで、不安の日々を送っている認知症の人には、笑顔で接するのが基本です。ところが、介護者は、認知症の人の失敗を指摘し、「ちゃんとしてよ」と言ってしまう。このように注意されると、「俺がやったんじゃない」など、つい反論を返してしまいます。半沢直樹の「倍返し」が流行りましたが、人間、言われたことを倍にして返す性質があるようです。ひとこと小言を言うと、3倍になって返ってくるという夫婦もあるようですが。

辛いことに、認知症になっても笑顔は敏感にわかります。「笑顔に笑顔を返す」能力は、赤ちゃんが最初に身につける能力です。そして、この能力は認知症になっても最後まで残ります。認知症の人に笑顔で接してみましょう。相手からも笑顔が返ってきます。その笑顔を見ると、あなたはもっと素敵なお顔に!

笑顔には、相手を笑顔にする力があります。見た瞬間、表情筋が、笑顔を作るように無意識に働き出します。そして心に楽しい気持ちが湧いてくるのです。

認知症の人をケアしていると、辛いこと、大変なこともたくさんあるでしょう。でも、それを楽しみに変えてくれるのが、相手の笑顔。ケアの最後は笑顔で楽しく話して相手に笑ってもらう。脳は鏡のように働くので、まずは笑顔で接し、笑顔で終わるのが基本なのでございます。

鏡に向かって笑顔を作ってみてください。そして、小声でよいので「いい笑顔だね」と声に出してください。実際に声に出すのがポイント。すると、とっても良い笑顔になるはず。脳は、話した以上、そうなるように働きます。その笑顔で、家族や仲間みんなに接してくださいね。

Smile to make people happier. なのだ!