

認知症の新常識①

群馬大学・名誉教授 山口 晴保

「ほほえみながら」はそろそろ5歳だんべえ。それで、「終末期」じゃあねえんかいツーことん なったんさー。だけんど、おおか好評だつツーんで、生まれ変わって長生きすることん なった んだいねえ。発行元の平出さん、なつから太つ腹だんべえ。ツーことで、みんなこれからも応 援してくんないね。

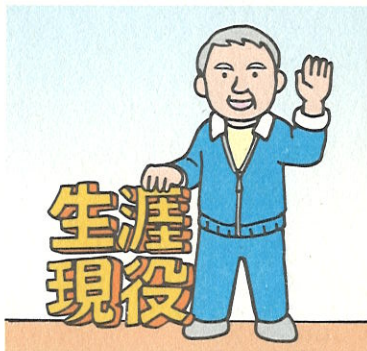
さて、新シリーズは、認知症の新常識と題して4回連載する予定でございます。認知症の常 識を覆すお話です。へそ曲がりというか非常識人の著者にとっては、非常識など当たり前の ことなのでございます。このシリーズのキーワードは「ポジティブ」と、前向きな内容なのでご ざいます。それでは、新しいストーリーの始まり、始まり。

認知症をポジティブイメージに

高齢者がなりたくない病気の代名詞「認知症」の世間のイメージを、ネガティブからポジティ ブに変えようというのが、私の本業です。というのは、昨年10月に認知症介護研究・研修東 京センターという、一度聞いてすらすらと言えたらきっと認知症ではないという長い名前のと ころに転職したからです。ようやく年功奉公を終えて、やつとフリーターになれると思ってい た矢先でしたが、急に転職話が転がり込んで、群馬大学の定年退職を半年前倒しにしたのです。

講演では、「高齢になっても役割を持って地域や社会に 役立つことが大切だ」といつも話していたので、転職話 に快諾し、年金をいただくのは先送りになりました。皆 さんが80歳くらいまで元気で働いて年金を辞退すれば、 年金制度も安泰です。皆が65歳から年金をもらってい ると年金財源が底をつくというネガティブな表現を避け て、このようにポジティブな表現を使うのが今年の連載 の流儀なのです。

本業で会報に載せる年頭挨拶原稿を書くように言われたので、「蕎麦食いて 謹賀新年 また一歳 と、年を重ねるごとに認知症が近づいてきます。この認知症を、嫌なものの代表格から 高齢者の勲章に昇格すること、「ネガティブからポジティブへの転換」が今年の夢です。」と書き ました。これを成功させようという活動の第一弾が本原稿ですから、気合いが入っています。



認知症になれると幸せ

アルツハイマー型認知症になると、記憶障害 がでてきているいろいろ忘れますが、忘れるのは良 いことです。何でも覚えていれば良いというわ けではなく、どうでも良いことは忘れた方が良 い。それと、嫌なこともすぐに忘れた方が良 い。いつまでもネチネチと心配しているとうつ病に なりますから。年を重ねると老人力が付く、忘 れる能力が伸びるのです。少しくらい忘れても ちょうど良いような生活をすれば良いのです。 忘れて失敗したら、アハハと笑ってやり過ごす。 そのうち認知症が進むと、忘れたという事実を 忘れるようになり、「自分の物忘れは年相応だ」

と自信が付いてきます。ここで大切なことは、周囲の人が本人の物忘れや失敗を指摘しない こと。そうすれば、認知症になってもハッピーな気持ちで過ごせるのです。認知症自体に問 題があるのではなく、認知症の人を支える側が認知症の人の気持ちを正しく理解して接する ことで問題解決です。

さらに認知症が進むと、死への恐れも消えてゆきます。それと認知症になると素直になり ます。人をだますこともできなくなります(事実と違うことを言ったとしても、本人に他人をだ ます意図があるわけではありません)。だんだんと、赤ちゃんの状態に近づいていくわけ ですから、愛情に囲まれていれば幸せです。そして、なにより、戦争で死んだ人、交通事故で死ん だ人、がんなどで早死にした人、たばこを吸いすぎて早死にする人、皆認知症になれません。 認知症になれる人の大部分は長生きしてきた幸せな人なのです。



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 携システム作りを力づけ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、くま認知症アカ 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。