

笑って**予防!** 楽しく**ケア!**

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。

わかりやすい認知症予防ストーリーの始まり

私は一般の人向けに認知症予防の講演を依頼されます。その時の私の芸名は、「**認知笑亭難題**」。認知症というのは難題ですが、楽しくわかりやすく解説するのが私の役目です。

では、早速本題に入りましょう。認知症とは「脳の病気により認知機能が低下して生活が困難になった状態」です。認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症(という病気)を例にとると、あるたんぱく質(βアミロイドといいます)が集まって脳に溜まり、神経細胞の働きにダメージを与えることが原因です。

老化に伴ってある年齢から溜まり始め、20～30年かけて溜まる量が増えてダメージが蓄積して症状が出てきます。早い人では40歳代から始まり、70歳代になれば正常人でも約半数の脳には、このたんぱく質が溜まり始めています。そして30年後には発症していくわけです(図)。このように、認知症は老化に伴う病気で、老化と病気の間と言えるでしょう。

アルツハイマー型認知症では、認知機能の中でも記憶の障害が主症状です。物の名前が出なくて「あれ」「それ」が増えるばかりでなく、同じことを何度も言うようになる、自分の行為(食事をしたことなど)を忘れる、物が見つからないと自分がしまい忘れたのに「盗られた」と言い出す、などなど。そして、段取りを立てて手際よく作業をこなす能力(実行機能)が低下するので、食事の用意などができなくなり生活に支障をきたします。「必要な物を必要なだけ買うこと」「服薬を自己管理すること」などの生活管理能力が失われてくると、認知症といいます。つまり「手助けなしに独り暮らしを維持することが困難」な程度にまで認知機能が低下すると認知症というわけです。

この認知症が老化に伴う病気であることは図からも明

らかです。全国で300万人、85歳以上の4人に1人が認知症です。あなたの周りの3人の誰かが認知症、そうであれば、あなたが…なのです。

この認知症を防ぐにはどうしたら良いか、答えは図から一目瞭然ですね。長生きこそ最大の要因だとわかります。なので、一番確実な予防法は? 勤の良い人は、もうおわかりですね。ここで気付くことができた人は、脳機能の良い人なので当分は認知症になる心配がないでしょう。75歳以上まで生きなければ、認知症にはまずなりません。逆に95歳以上まで生きれば、過半数が認知症という現実があります。超高齢になれば認知症になる人が“多数派”なのです。認知症が老化と結びついた病気であることをご理解いただけたでしょうか。

ここで一句、「**長生きで 誰もがなれる 認知症**」。戦争でも生き延び、がんも心筋梗塞もくぐり抜けてきた運の良い人を待ち構えているのが、認知症なのです。そうはいつでも食事や運動、生活習慣などで予防、つまり認知症の発症を遅らせることができます。次回からは具体的に説明していきましょう。

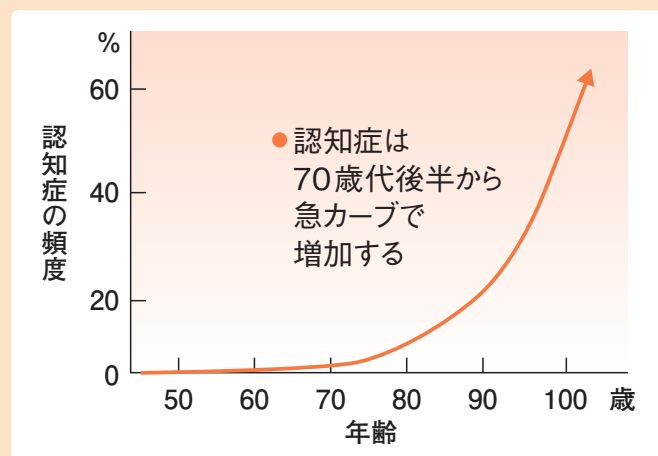


図 年齢と認知症の頻度との関係

笑って予防! 楽しくケア!

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。

認知症予防の生活習慣と初期症状質問票

部屋から廊下に出た途端に「あれ! 何を取りに出たのだったかな」と頭の中が白くなるのが脳の老化。この“廊下現象”の進行は、なるべく遅くしたほうがよいので、小学校から“**老化は走るな!**”と教えています。脳老化自体は止めることができませんので、そのスピードを遅くすることが脳老化防止であり、認知症予防です。

認知症予防という観点からすれば、長生きしないことが第一です。百歳まで長生きしているのに認知症には絶対にならないという方策はありません。できることは、発症を遅らせることだけです。老化のスピードを遅らせて発症を先送りすることはできますが、長生きしていればいずれは認知症になる可能性が高いのです。

人間は動物です。身体を使うことで脳機能が維持されます。エレベーターを使うと下肢筋力が衰え、洗濯機を使えば腕力が衰え、洋式トイレを使えばしゃがみ立ち機能が低下します。便利な世の中になればなるほど、人間が本来備えていた機能が失われていきます。「身体機能は使われることで維持される」ということは理解されやすいのですが、このような**身体活動は認知機能の維持にも必要**です。

生活習慣が認知症発症に与える影響について、ナイジェリアで生活している黒人と、米国に奴隷として連れてこられた黒人の子孫とを比較した研究があります。米国で生活している黒人は、ナイジェリアの黒人に比べて、糖尿病が10倍、脳卒中が8倍、アルツハイマー型認知症が4倍多いのです。同じ遺伝的背景を持ちながら、飽食・車社会の米国での生活習慣が、アルツハイマー型認知症を4倍にします。**認知症にならなくなかったら、ナイジェリアの生活を見習って、自分の足で歩く、自分の足で食べ物を見つける**、といった生活が有効でしょう。ものぐさで楽な生活をしていることや、おいしい食べ物をたくさん

食べていることが、認知症の危険を高めているのです。

身体を動かすこと、余分なカロリーを取らないこと、ポリフェノールをたくさん取ること、ときどき魚を食べること、さらには、クヨクヨしないで楽しく能天気、などが認知症予防の生活習慣です。

最後に、認知症になると出現する症状を表に示します。このような症状が出てきたら、どのタイミングで受診したらよいのか、目安を示しましょう。家族が客観的に判断して、13項目のうち4項目以上に印が付いたら要注意です。5項目以上付いたら認知症の疑いが高いため、受診を勧めます。本人が付けると、残念ながらあまり当てになりません。本人は認知症になると、低めに付けるからです。一方、うつ病の場合は本人がたくさん付けるのですが、逆に家族はあまり付けません。家族が評価して、おかしいと思ったら受診してください。

表 認知症初期症状 13項目質問票

最近1カ月の状態について、日々の生活の様子から判断し、あてはまるものに○を付けてください。

- | |
|-----------------------------------|
| () 同じことを何回も話したり、尋ねたりする |
| () 置き忘れや、しまい忘れがある |
| () 出来事の前関係がわからなくなった |
| () 服装など身の回りに無頓着になった |
| () 水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとでなくなった |
| () 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる |
| () 薬を管理してきちんと内服することができなくなった |
| () 以前はてきぱきとできた家事や作業に手間取るようになった |
| () 計画を立てられなくなった |
| () 複雑な話を理解できない |
| () 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった |
| () 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった |
| () 大切な物を盗まれたと言う |

※4項目以上印がついたら要注意。早めに受診を。

笑って予防! 楽しくケア!

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。

認知症予防の食生活

予防とは先送り



高齢者に「なりたくない病気は?」と問うと、「はい、認知症」と、一番に上がります。しかし、長生きするほど増えるのが認知症。5年長生きするごとに倍増し、95歳以上の人の過半数が認知症というのが現実でございます。

率爾ながら、一番手っ取り早い認知症予防法は、好きな物をたらふく食べて、好きなだけ酒を飲んで、運動もせず、ポックリ逝くことです。そう、認知症になるには長生きが必要なのです。

こんな原稿を書いていると、読者の皆さんから不平の台風、編集者から非難ゴウゴウ。まあ長生きしないのが一番の予防法なのですが、「それをいっちゃあおしめえだい」ということで、認知症になるのを遅らせる「予防の食生活」を、皆さんにお示し致します。



まずは量の問題。食べ過ぎたカロリーは、脂肪細胞として腸の周りに貯金されます。例えば生クリーム大福、たまらなく美味しいですね。これ1個250キロカロリーで脂肪28グラムに相当します。若い頃は「華麗な蝶」だったお母さん、今は「脂肪に埋もれた加齢な腸」なのでございます。まずは一句「**中高龄 肥満大敵 ポケの素**」。高度肥満の中高龄は、認知症の危険が3倍に増します。

どんな食事に予防効果があるのかな?

次は食事の中身(表)。肉よりも魚の油脂が認知症予防に有効です。肉の脂は飽和脂肪酸が多く、動脈硬化を促進し

ます。一方、魚の油は不飽和脂肪酸が多く、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)が含まれます。DHAは脳神経細胞の膜にたくさん必要ですが、体内では作られません。ですからお魚からDHAをいただくことが脳の健康維持に必要なのです。また、EPAは血栓を予防する成分で、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果があります。



「**青魚 パワー炸裂 脳を保護**」。すごいのです。

次は「**中高龄 お酒を飲むなら 赤ワイン**」という一句。赤ワインを飲むとアルツハイマー型認知症になりにくいという研究がございします。赤ワインにはポリフェノールをはじめとするポリフェノールがたくさん含まれていて、これがアルツハイマー型認知症の原因物質が脳に溜まるのを防いでくれるのです。

ワインの成分に限らず、ポリフェノールは老化防止作用(老化の速度を遅くする)を持っております。植物が紫外線の害から身を守るために体内で作るのがポリフェノール。残念ながら、動物はポリフェノールを作れません。そこで、ブドウに限らず植物が作ったポリフェノールをいただくことで、人間は老化を遅くできるのです。野菜をたくさん食べること、これも認知症予防なのでございます。

ついでに、しっかり食べるには歯が必要です。高齢者の歯の本数と認知症との関係を調べた研究から、歯が無いと認知症になりやすいことが判明しています。歯無しになつては、話になりません。お大事に。

以上、食事の心得を守ると認知症は先送りできるのですが、健康に良い食事によって寿命も一緒に延びるので、いずれは認知症になるのでございます。

表: 認知症予防の食事

	認知症の発症を遅らせる因子	認知症の発症を早める因子
食事量	多品目を少量ずつ	食べ過ぎ(高カロリー)
食事内容	魚を時々(魚油)、カレー野菜(ポリフェノールとビタミン)	肉ばかり(コレステロール) ケーキ・饅頭など甘い物大好き
嗜好品	赤ワイン、緑茶	たばこ、多量の甘い飲み物
その他	歯の手入れ、入れ歯を入れる	歯が無い



笑って予防! 楽しくケア!

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。

認知症予防は運動が一番

運動で神経細胞が増える

『脳を鍛えるには運動しかない』という本がございます。何でも、米国の高校で、授業開始前に運動を取り入れたところ、成績がグンと伸びたというのです。それでは、運動で脳の働きが良くなる仕組みを、ネズミの実験から紹介しましょう。

ネズミがたくさん動き回るほど、BDNF（脳由来神経成長因子）というホルモンがたくさん放出されます。このBDNFが神経細胞を育てる“肥やし”なのでございます。日々の記憶に携わる海馬^{かいば}という部位では、神経細胞が毎日少しずつ死んでいきます。その代わり、新しい神経細胞が毎日生まれてきます。この生まれたばかりの神経細胞がすくすくと育つには、BDNFが必要なのでございます。ですから、**運動すると神経細胞が元気に育って記憶が良くなるのです**。実際、エアロビクス（有酸素運動；ジョギング、水泳、ダンスなど）を続けると海馬が大きくなっていくのです。運動で脳が大きくなり、運動しないと脳が縮むのでございます。

運動の効果は、これだけではありません。リズムカルな運動を続けていると、**セロトニンという脳物質が増えて、心が穏やかになり、満足感を得られます**。運動すると気持ちがいいですね。

記憶が良くなり、心が穏やかになり、さらに**アルツハイマー型認知症の原因を抑える作用もある**のですから、認知症予防には運動が一番なのです。

先日、85歳のご婦人が水泳を始めました。どうしてかと尋ねると、「水泳を習って、三途の川を泳いで渡る」という勇ましいお答え。それを聞いたお嫁さんが、水泳のコーチの所に行き、「先生、ターンだけは絶対に教えないでください」とお願いしたとか。



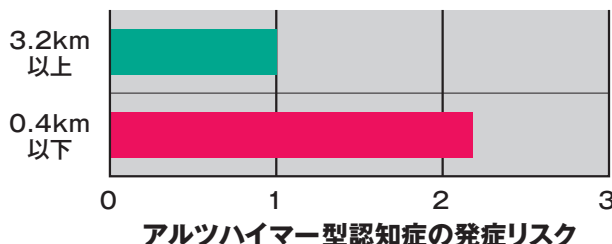
どんな運動に予防効果があるのかな?

運動といっても、幅広く身体活動（エクササイズ）と捉えてください。トレーニングジムでランニングマシンに乗るという発想ではありません。これはエネルギーの無駄遣い。**効率的な方法は、家の掃除をすることです**。床の雑巾がけなどは最適です。普段とらない姿勢で一汗かく。運動効果に加えて、家の中がきれいになり、さらに仕事をした達成感を味わえる、一石三鳥の運動です。

時間は「いい加減」が「良い加減」なのですが、1日合計30分を目指しましょう。高齢になったら週2~3日でOKです。「運動のためなら死んでもいい」と入れ込み過ぎてはいけません。

1日の歩行距離が長い人は認知症のリスクが半減するなど多数の調査があり（図参照）、運動で認知症が減ることは明白です。ところが、運動をすると寿命が延びます。寿命が5年延びると、認知症になる人は倍増します。従って、運動で認知症は先送りできるのですが、長生き効果によって、いずれは認知症になるのでございます。

認知症予防に効果が一番はっきりしているのは、運動です。もう「うん、どうして?」などと聞かずに運動してください。



図：運動の認知症予防効果

米国ハワイの日系人を対象とした調査で、たくさん歩く人（1日3.2km以上）に比べて、少ししか歩かない人（1日0.4km以下）は、アルツハイマー型認知症の発症が2.2倍だった。

出典：Abbott RD, et al: Walking and dementia in physically capable elderly men. JAMA 292:1447-1453, 2004.

笑って予防! 楽しくケア!

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

リハビリは「褒めて引き出す」認知症

認知症のリハビリテーション

認知症の予防法は、運動が何より一番、加えて、魚や野菜を多めの食事で、食べ過ぎは要注意。これで認知症を先送りに、というお話をこれまでしてきました。

今回からは、認知症のリハビリテーション（リハ）がテーマです。脳卒中は「発作」で、脳が壊れるのですが、その後は回復に向かいます。ですから、脳卒中のリハでは、右手が動かないなどの運動麻痺そのものの回復を目指します。ところが、アルツハイマー型認知症は徐々に発症し、その後も病気は進行し続けるので、リハを行っても、もの忘れなどの認知障害は進んでしまいます。「えっ、進んでしまうのにリハが必要なの?」と思いますよね。でも、アルツハイマー型認知症で、すぐに忘れるようになっても、まだまだ多くの認知機能が残っています。この残っている機能を引き出して活用し、日常生活の機能を高め、尊厳を守り、穏やかに生活できるように支援するのが認知症のリハです。リハとは「治すこと」ではなく、残った機能を生かして「生活を再構築すること」なのです。

褒めて引き出す

アルツハイマー型認知症になっても、手足の動きは良く、元気に歩けます。主婦であれば、キャベツの千切りを作るなど、細かい動作もお手の物です。手作業はうまくできるのですが、手順がわからなくなるのが認知症。だから、誰かが手順を示してやれば、認知症の人でも上手に調理ができるのです。「キャベツを切っておいて」と言っ



から、誰かが手順を示してやれば、認知症の人でも上手に調理ができるのです。「キャベツを切っておいて」と言っ

て目を離していると、キャベツが丸ごと1個千切りになったりしますが…。手作業は素早いのですが、分量がわかりません。夫婦2人暮らしなのに、2人の子どもに食べさせると言い出して4人分作ったり…。

私は、脳活性化リハビリテーション5原則を提唱しています。①快：楽しいリハでなければ、やる気になりません。そして、楽しさが笑顔を生み出します。②コミュニケーション：認知症の人は失敗ばかりで、不安を抱えているので、コミュニケーションが安心を生みます。③役割：認知症になっても、できることをすることで、他人の役に立ち、自信が高まり、尊厳が守られます。④褒め合い：本人もリハスタッフも、共に褒め合い、喜び合うことで、共に意欲が高まります。⑤失敗を防ぐ支援：うまくいくと嬉しいものです。チョットした気配りや手助けで、認知症の人が失敗しないようにサポートし、自信を高めます。

この脳活性化リハ5原則で関われば、認知症の人が元気になると思います。自信を取り戻し、穏やかになります。そして、掃除をするなど生活意欲が高まります。記憶障害はどうにもなりませんが、「認知症という困難を抱えながらも、認知症の人が持てる能力を発揮して、人の役に立ち、生きがいを感じながら生きることを支援する」、これが目指すところです。

次回からは、具体的なリハやケアについてのお話でございます。5原則、次回まで覚えていてくれるかな? 3歩ではなくて、3カ月後ですよ!

脳活性化リハビリテーション5原則

- | | |
|-------------|-----------|
| ① 快 | ④ 褒め合い |
| ② コミュニケーション | ⑤ 失敗を防ぐ支援 |
| ③ 役割 | |

笑って予防! 楽しくケア!

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

認知症になっても、褒められて元気に

褒めると効果てきめん

認知症の人への脳活性化リハビリテーションは、①楽しく、②コミュニケーションし、③認知症の人が役割を果たし、④互いに褒め合い、⑤失敗を防ぐように支援することを5原則としています。前回お読みになった方は、覚えていましたか? どんな原則だったか内容を覚えておられない方、ご安心ください。まだまだ認知症ではありません。しかし、そんな記事はなかったとおっしゃる方、危ないかもしれません。

さて、今回は、褒めることの効用がテーマです。大人になると、うまくできて当たり前、褒められることは少なくなります。さらに認知症になると、これまでできていた家事や仕事ができなくなり、「こんなこともできないの、困ったわね」などと非難を受けることばかりで、褒められることがなくなります。だからこそ、認知症の人を褒めると効果てきめんです。

褒められる報酬でやる気スイッチオン

お金をもらおうと嬉しいですが、この時脳内で働くのが『報酬系』という回路です。実際にもらった時だけでなく、期待ただけでもこの回路が働き、顔がニンマリ、心がウキウキ、嬉しくなります。生クリーム大福や生チョコレートケーキをイメージしてください。実際に食べていないのに、美味しそうと思っただけで嬉しくなります。このように報酬系は美味しい食べ物やお金などに対して働くのですが、他人に親切にする『利他行為』でも働きます。他人に役立つことをすると嬉しい、そして相手から褒められたり感謝されると、さらに嬉

しくなるのが、報酬系の働きです。そして、報酬系が働くときやる気スイッチが入ります。褒められると嬉しい、そ



してやる気が出る。そして何より、お金をかけずにお金と同じように、やる気が生み出されます。認知症の人だけでなく、子どもでも、同僚でも、部下でも「叱るとやる気をなくし、褒めるとやる気が出る」のです。

褒めた側も嬉しく

褒めることの効用は、褒められた側だけでなく、褒めた側にも生じます。褒めた以上、褒めたという自分の行為を正当化する必要があります。このため、脳は褒めた相手の良い点(褒めた理由)を探そうとします。「Aさんは〇〇が良いから、私が褒めた行為は正しい」と脳は自分の行為を正当化します。一方、Aさんを叱った場合は、「Aさんは△△が悪いから、私が叱った行為は正しい」と、Aさんの悪い点を探して自分の行為を正当化します。口から出る言葉が褒めるか叱るかで、脳は正反対の方向に働くのです。ですから、なるべく前向きな、ポジティブな言葉かけをすることで、脳はうまく働き、さらにお互いの関係性も良好に保たれます。

長寿と認知症はセット販売です。長い人生を歩んできた最後に、認知機能を徐々にお返ししながら赤ちゃんの状態に近づいていき、やがて死を迎えます。そういう認知症の人と笑顔で仲良く暮らすには、『褒めて褒められやる気満々いづれ迎える 最期まで』、『褒め合うこと』こそが極意です。

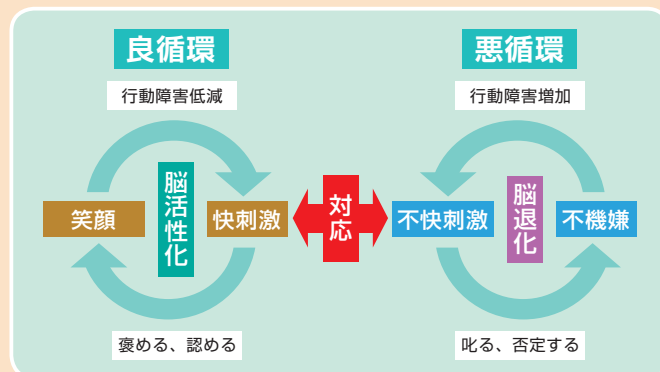


図 快の良循環が脳機能を高める

笑って予防! 楽しくケア!

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

認知症があってもなくても、スキンシップと優しい声かけ

今回は「役割・日課と生きがい」をテーマに書こうと想いを巡らせていたのですが、なかなか筆が進まず、ずるずると締め切りが迫ったある日、NHKの番組が「夫婦で足りないスキンシップ」を取り上げました。これで書こう! ということで、今回はコミュニケーションとスキンシップがテーマです。

“愛情ホルモン”オキシトシンを出し合おう

赤ちゃんが右の乳首を吸うと、右だけでなく、反対側の左の乳首からも母乳があふれ出してきます。これ、オキシトシンの作用なのです。乳首への刺激によって、オキシトシンが脳下垂体から放出され、血液を巡って乳房に届き、溜まった乳を両方の乳房から流出させるのです。それだけではありません。子宮にも働いて、出産で膨らんだ子宮をキューツと縮めます。さらに、子どもへの愛着が深まります。ここが大切! **オキシトシンが“愛情ホルモン”**と言われる所以です。さらに、オキシトシンは**セロトニン**という**“安心ホルモン”**の分泌を増やして、心を穏やかにする作用があります。

乳首への刺激が効果的なのですが、皮膚への心地よい刺激でもオキシトシンが放出されます。例えば**背中や手をゆっくりさすってもらうと、穏やかなリラックスした気分になり、同時に相手に対して愛着が生まれます。**

スキンシップには、ストレスホルモンであるコルチゾールや怒りホルモンであるノルアドレナリンの分泌を減らす作用もあります。チョッと触れ合う効果、凄いですね。

認知症になると…優しさに安心

認知症になると、日々の生活で失敗が増えます。そして、健常者から見たらトンチンカンな行動が出てきます。例えば、ある患者さんは、大福餅を茶碗のお茶に付けて、さらにしゅうゆをかけて食べました。その時、その患者さんの奥様は「あら、新しい味ですね。美味しいですか?」と穏やかに声

を掛けました。多くの介護者は、目を吊り上げて「何を馬鹿なことをしているの。変なことしないで!」と行動を矯正しようとするでしょう。そこで、あなた自身が患者さんの立場になったと仮定して、言われた時の気持ちを感じてください。どちらの声掛けが気持ちよいですか。印象の差は歴然としていますね。「美味しいですか?」と聞かれれば、まんざらでもないですが、「馬鹿なこと」と言われれば、カチンときて戦闘が始まるでしょう。

認知症になると、誰もが当たり前に行えることが、徐々にできなくなります。赤ちゃんが発達で身につけていく認知機能を、発達とは逆の順番で1つずつお返しして、だんだんと赤ちゃんの状態になっていくのが、認知症の進行です。ですから、介護者は、子育てのように相手に愛着を持って、ともに楽しく穏やかに暮らしていけることを目標にしたいですね。それには、**互いに相手の肩を叩く、背中をさするなどのスキンシップと、優しい声掛けが必須**なのです。

認知症 背中さすって さすられて 共に楽しく 穏やかに逝く

……逝くとは何事だと立腹なさる方、「生く」としてください。でも、私自身の最期は「穏やかに逝く」でありたいです。

気持ちいい~い

ドパミン↑
セロトニン↑
オキシトシン↑

コルチゾール↓
アドレナリン↓



笑って予防! 楽しくケア!

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

認知症になっても、日課をもち役割を果たして元気に

米国で、高齢者に「なりたくない病気」を尋ねると、認知症が34%で、脳卒中やがんを抜いて第1位でした。認知症というと、「何もできない人」「周囲に迷惑をかける人」「家族のこともわからなくなってしまう人」といった、暗いイメージが浮かぶようです。しかし、長生きすれば誰もが認知症になる可能性が高い時代、認知症になっても、良い介護を受けて楽しく過ごしている人たちがたくさんいます。

徘徊が防犯パトロールに

三重県桑名市の三世代交流共生住宅「ひかりの里」に、徘徊して近所の家に勝手に上がり込んでしまうので困るということで、1人の高齢者が入所しました。そこで、その人を隊長に、皆で地域を集団徘徊することにしました。すると、それが防犯パトロール! 「防犯パトロール」の腕章を付けて、子どもと手をつなぎながらぞろぞろと散歩することが、地域の防犯に役立つのです。パトロール後は、子どもたちと楽しく昼食を食べます。この施設では、学童保育も一緒に、放課後集まった子どもたちの勉強を見るのも認知症の人の役割です。「ちゃんと姿勢を伸ばしてね」、また5分後に「ちゃんと姿勢を伸ばしてね」と何度も繰り返して言えるのが、言ったことをすぐに忘れてしまう認知症の人の特技です。「認知症の人は、子どものしつけにうってつけ」と、全ての人に能力があるというのが多湖光宗代表の持論です。



別の施設では、認知症の

高齢者が、小学校の校門に出かけ、登校してくる児童たちに「おはよう」と声をかけるのを日課にしています。また別の施設では、近くの神社の清掃を日課にし、ご近所から喜ばれています。

このように、**認知症になっても、日課や役割がある、そして感謝される、褒められるという生活を送ることができます。**たとえ認知症になっても、できることがたくさんあるのです。

日課・役割で生活が安定し、能力を維持

認知症になっても、「昔取った杵柄」の能力は残っています。段取りは難しくなりますが、いろいろな手作業を行う能力は保たれています。例えば食事の用意も、誰かが見守ってアドバイスをしてくれば、1つ1つの作業は上手にできます。**残された能力を引き出し、役割を作ることで、生きがい生まれます。**「認知症だから一方的にケアを受ける人」に自分になったら、と想像してください。生きていく気力が薄れますよね。今度は「認知症だけど、日課・役割を果たしている自分」を想像してください。生きていけそうな気がしませんか? 人間、生きがい何より大切です。認知症になると、記憶が薄れ、その時その時を生きようになります。でも、見守ってくれる人がいて、失敗しないよう支えてくれる人がいて、残された能力を発揮できる場があれば、やっていけそうな気がしませんか?

今回は、認知症の人が役割を果たし、それを褒め、失敗を防ぐように支援することの大切さを書きました。メは新ジャンル、数え歌ならぬ「数え短歌」を一句。

一家あげ 日課を持って 皆笑顔

(一)

(二)

(三)

幸せに満ち ごきげんよう

(四)

(五)

笑って予防! 楽しくケア!

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するのですが、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のかが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」と言ってしまいます。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笑顔に!

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!

笑って予防! 楽しくケア!

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

裏が好き? 表裏一体 ケアのコツ

いきなり怪しげなタイトルですが、今回は認知症の表裏二面性をテーマにしました。

イラストをご覧ください。白に注目すると顔、黒に注目すると花瓶と、異なった解釈が生まれます。これぞ脳のなせる技、「認知」なのです。世の中の出来事は、全て見方を変えれば別な面が見えるというのが、二面性。**ポジティブ(前向き)に捉えるか、ネガティブ(後ろ向き)に捉えるかで、違うものが見えるのです。**

二面性: 白に注目すると顔、黒に注目すると花瓶



例えば90歳のAさんが認知症になりました。Aさんは認知症になったので不幸、という見方ができる一方で、Aさんは90歳まで長生きできて幸せ、という見方ができます。戦争で死んだ人、がんて死んだ人は認知症になれません。幸運にも長生きできた人の特権が、認知症になれることです。

認知症の人がうろつき回ると、介護者側の視点では「徘徊^{はいかい}」といいます。しかし本人は、捜し物をして動き回っているだけかもしれません。Aさんは介護施設のショートステイ(泊まりケア)を利用しました。夜中に起きると、いつもと違うところにいます。ここはどこだろうと確認しようと思って廊下に出ると、介護スタッフのBさんが駆けつけ「徘徊して困った人ね」と言いました。そして、家族に、「夜間に徘徊して手のかかる人は、もう引き受けられません」と伝えました。**本人の視点では探検、介護者の視点では徘徊。このように、1つの行為が2つの面で捉えられています。**

さて、皆さんは、こんな施設で介護を受けたいですか? 答え

は「No」ですね。廊下を歩いていたら、「何かお探しですか?」と声をかけてくれるような施設を利用したいですね。いつもと違う環境で泊まれば、夜中に不安になって当然。そういう人をケアしてこそ専門職です。Aさんが大声を出したら暴言、手を上げたら暴力というBさん。Aさんがなぜ大声を出したのか、なぜ手を上げたのかを考えません。きっと、BさんがAさんの嫌がることを無理にしたから、Aさんは大声を出したり、手を上げたりしたのでしょう。

幸せの「待つケア」

日本人は「親切」で、ケアしてあげることがよいことだと思い込み、本人の意向を尊重しないことが多々あります。例えば、何カ月も髪を洗っていなければ汚いからと、押さえつけてでも髪を洗おうとします。当然、本人は抵抗します。デンマークの作業療法士から「何年も髪を洗っていない利用者と、半年間かけて信頼関係を築き、ようやく洗わせてもらうことができて、とても嬉しい」とメールをもらいました。これが「待つケア」。「してあげるケア」との二面性ですね。

認知症のAさんが玄関の隅で小便をしたら、たいていの家族は、「困った人ね」「ちゃんとしてよ」などと叱ってしまいます。でもAさんは、「部屋の中でしてはまずい」と考えることができ、トイレの場所がわからなかったのも、迷惑をかけまいと、やむなく玄関の隅で用を足したのです。そう考えれば、「居間で用を足さなくてありがとう」と褒められます。ポジティブに捉えるか、ネガティブに捉えるかで、介護者の心のストレスが全く変わりますね。

「幸福を追い求める人は不幸」。幸福は追い求めるものではなく、身の回りに転がっているものです。それに気づく人は幸福になれる。認知症だから不幸、認知症の介護者だから不幸と決めつける必要はありません。二面性に気づく生き方が大切です。

裏を読み 「幸」に気づくが ケア上手

笑って予防! 楽しくケア!

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

笑顔のコミュニケーションが安心を生む

「あなたが好き」

じっと目を見つめられ、優しく肩に触れられて、顔を近づけて「あなたが好き」と言われたら……。これは恋愛シミュレーションではありません。認知症ケアの極意です。

相手の視線を捉えるアイコンタクトが、コミュニケーションの基本です。夫婦だと、相手の目を見ないで「今日はどうだった?」「ああ」で、なんとなくコミュニケーションが成立します。でも、注意力が落ちている**認知症の人とコミュニケーションをとるには、まず相手と視線を合わせて、見つめ続けること、アイコンタクトが基本**です。恋人同士も見つめていますよね。視線が合って、相手の注意がこちらに向いたことを確認してから、やさしい声で話しかけます。決して、遠くから大声で話してはいけません。**大声を聞くと「叱られている」と感じてしまう**からです。言葉の内容を理解する前に、恐怖の情動が働いてしまうのです。ですから、恋人同士のように、囁くようなやさしい声で話しかけます。

肩に触れられれば、相手の手が届く範囲に入り込めた、つまり相手の防御柵を乗り越えて近づけたという証拠です。見知らぬ人が手の届く範囲にいきなり近づいてきたら、誰でも逃げます。手の届く範囲は「殴られる」距離だからです。70cm以上離れていれば、殴られても逃げられるので安全です。しかし、それ以上近づくには、笑顔でアイコンタクトをして、「私は敵ではありません」という非言語メッセージを伝える必要があります。幸いなことに、**認知症になっても、笑顔だとわかる能力は比較的よく保たれています**（怒り顔にはとても鈍感になっていますが）。こうやって相手の防御柵の中に入れたら、肩をやさしく触れます。両手で両肩を触れ

ば、近親感がぐっと増します。

適切な距離は、認知症の程度によります。重い人ほど近づいてコミュニケーションをとります。20cmまで近づければ、もう恋人同士の距離です。そして囁くのです。「あなたが好き」と。何も字義どおりに言う必要はありません。「あなたは素敵だ」「あなたが協力してくれて嬉しい」「あなたが居てくれると嬉しい」というメッセージを、言葉と身振りで相手にたくさん伝えるのです。これこそ恋愛の極意ですね。これで落ちます。でも、失敗したら……。めげずに出直します。幸いなことに、認知症の人は、すぐに忘れてくれます。

双方向コミュニケーション

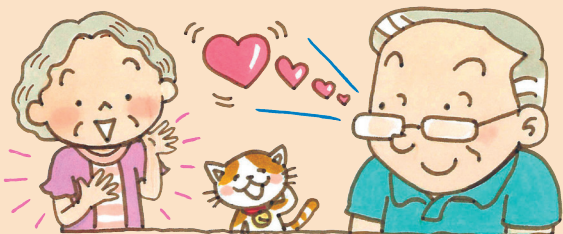
こうやって、相手との絆＝良好な関係性を形成することが、認知症ケアの極意です。絆が形成されれば仲間です。**ケアする側・される側という一方通行の関係ではなく、互いの間に共感が生まれ、互いに安心できる関係**になります。

どうでしょう、こんなケアを受けられるなら、認知症になりたい人と思った人もいらっしゃるかも? 長生きしていると、いずれなるのが認知症。日本の高齢者の50%は亡くなるまでに認知症になります。夫婦であれば、どちらかが認知症になり、もう一方が認知症の介護者ということ。認知症の人を「困った人」と捉えるのではなく、1人の人間として付き合おうという態度で接すれば、認知症の人とも心が通い、ケアされる人もケアする人も、共に楽しい双方向コミュニケーションで、互いに褒め合い、感謝し合い、豊かな人生になるでしょう。

なんと素晴らしい……「書くだけなら簡単です。でも、現実とは別です」と、日々の介護で大変な思いをしている人に叱られそうです。でも、ちょっと関わり方を変えてみませんか?

少しずつ、変えてみませんか? と、ということです。この記事を読まれた方、家に帰ったら、家族に笑顔のアイコンタクト、そして優しく囁いてください。「あなたが好き」と。

認知症 恋愛術で ケア上手



笑って予防! 楽しくケア!

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すので、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』と唱え続けられ救われます。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、丸く収まるということです。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



笑って予防! 楽しくケア!

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 番外編

認知症と告知されて嬉しい人は居ないのに

認知症は告知すべき?

テレビでも「認知症は早期発見・早期治療が大切」とキャンペーンを流しています。でも、「あなたは認知症です。早く見つけてよかったですね」と言われて嬉しいでしょうか? 大部分の人は認知症と言われたら、ショックを受けて悲観的になってしまうでしょう。なのに、なぜ「早期発見が大切」が世の中の常識なのでしょう。残念ながら認知症を根治する治療薬はありません。早期発見しても治らないのです。一番喜ぶ(?)のは、認知症の進行を遅らせる薬を販売している製薬会社かもしれません。全国で数千億円規模の市場ですから。

こんなへそ曲がりの意見ですが、読者の皆様からおもしろいと支援をいただき、この連載は終了予定期間を超えて、“延長戦”に入りました。その期待を裏切らないよう、シリアスなテーマを楽しく説き進めたいと思います。

一口に認知症の「告知」といっても、**どんなことをどの程度に伝えるのか、相手の年齢、介護環境、性格なども配慮します**。90歳も近いような高齢であれば、「あなたはアルツハイマー型認知症です」と病名を伝える必要はないでしょう。90を過ぎたら約半分の人が認知症ですから。「もの忘れが進んでいるので、もの忘れの薬を飲みましょう」で納得してくださる人が多いです。一方、**60歳代であれば、正確に情報を伝え、今後のことも考えてもらわなければなりません**。これが基本ですが、本人の意向も大切にしていま

す。90歳になっても、全部聞きたいという人には、ご家族と一緒に診断・治療の説明を聞いてもらいます。その後も継続して診察に来られる人でしたら、アフターケアができますので。

病気の自覚がない人にはどうする?

運転が危険なケースでは、本人にしっかりと認知症の事実を伝えなければなりません。認知症が疑われるが、奥様の病院送迎を生きがいにしているという元警察官のケースです。運転は教えるほうだった、運転は全く問題ないと言い張り（これが**認知症の特徴＝自覚のなさ**）、周囲が受診を勧めても頑なに受診拒否。どうしたら受診してくれるでしょうかと相談を受けました。そこで、息子さんも警察官とのことでしたので、「お父さんが認知症で事故を起こしたら、警察官の僕は職場を辞めなくてはならない。お願いだから、お父さん、僕のために受診して、認知症でないことをはっきりさせてください」と、息子の泣き落とし・懇願作戦が有効でしょうと、お答えしました。悪智慧が必要なのでございます。

認知症で独居の場合も、**自宅で独居を続けるには少し病識を持ってもらう（できないことを自覚する）必要があります**。何でも自分でできると、ヘルパーなど支援の手を拒絶してしまう。そして、ゴミ屋敷になっているケースの場合です。尊厳に配慮しながら、支援を受け入れてもらえるように告知する。なかなか、大変なのでございます。こんなケースでは、**地域包括支援センターにお願い**して、足繁く通ってもらい、仲良しになれば、医療やケアサービスを受け入れてもらえるようになります。お菓子でも持って訪ねれば効果てき面でしょう。

まあ、告知と意気込んで伝えても、翌日には言われたことをすっかり忘れて、気楽に生きていける、それがアルツハイマー型認知症の良いところでもあります。

認知症 告知残らず すぐ元気



笑って予防! 楽しくケア!

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 番外編

「我が家で暮らし続けたい」を支える ―日常生活自立支援事業―

支援があれば1人暮らしできる

たとえ認知症になっても「いつまでも我が家で暮らし続けたい」と、多くの人が思っています。ところが、認知症になると、金銭管理ができません。そんな時、どうしたら独居生活を継続できるでしょう? 答えは「**日常生活自立支援事業**」の利用です。その効能を、独居の事例を通して説明しましょう。

認知症のAさんは、毎日パチンコ店に通って散財し、生活費の管理ができません。玉がなくなると店員にキャッシュカードと暗証番号を渡してお金を引き出してもらっています(一部抜かれているかも?)。生活保護を受けているBさんは、毎日レンタルビデオ店に通ってお金を使い、電話やガスなどの支払いができなくなりました。認知症になると目の楽しみで生活し、生活全体の計画を立てることができなくなります。Cさんは、2カ月に1度の年金支給日にだけ息子がやってきて年金を下ろしてしまうので、介護保険などのサービスを使えません(自己負担分の料金を支払えない)。現実の世界では「小説よりも奇」なことがたくさん生じています。

このような状況になった時、**住んでいる市区町村の社会福祉協議会と支援計画(支援の頻度や支援内容)を立てて契約すると**、日常生活自立支援事業のスタッフ「生活支援員」(研修を受けた高齢者ボランティアが多い)が週に1度程度訪問して、銀行からお金を下ろしたり、公共料金を支払ったり、介護保険の手続きや利用料支払いなどを行って、**在宅生活の継続を支援してくれます**。しかも料金は格安で、



1回1000円程度(全国平均は1200円)です。

この制度は、知的障害や精神障害など判断力が低下した人も対象です。でも、「判断力が低下して、いつもチョコレートを買ってしまい太って困る」というアナタは対象外です。入院していてもこの制度を使えますし、医療機関への支払いなども代行してもらえます。

年金証書や家の権利証書、通帳や印鑑など大切なものを預かってもらえますが、指輪やネックレスなどの貴金属は預かってもらえません。

財産をだまし取られないために

もう1つ、独居生活を支える制度があります。**成年後見制度**です。こちらは財産を守る……というか、死後に財産を残す制度です。成年後見人に、お金の使い方や、入院・介護施設への入所・介護保険利用など暮らし方について判断を代行してもらえます(ただし、手術などの医療についての代諾はできません)。認知症のDさんは、訪問販売で50万円の浄水器を買いました。買ったことを忘れ、翌月にはもう1個買いました。さらに数カ月後、「これが売れないとクビになる」という販売員の泣き落とし作戦が功を奏し、50万円でお買い上げでした。それでも、訪問販売員を「良い人」と思っています。「とても親切で優しい人」だからです。

その他、だまされて家を売られてしまったというような被害の防止には、この成年後見制度が役立ちます。契約を解除できるからです。しかし、この制度を使うには、家庭裁判所に判断を仰ぐので、手続きが大変です。

最後に怖い事例を1つ。軽度の認知症で、面倒見のよい娘の家族と同居していたEさんです。持病の心不全が悪化して入院すると、亡くなる3日前に、遠方に住み全く面倒を見ていなかった長男が見舞いに訪れました。そして、病室で『住んでいる家など遺産は全部長男に譲る』とEさんに言わせて、録音して帰りました。

高齢になると、いろいろなことが生じます。**元氣なうちに、エンディングノートなど「準備」が大切**ですね。

財産は 残らず使い 喧嘩無し

笑って予防! 楽しくケア!

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 番外編

認知症になっても「ひとりの人間として生きたい」——人権と責任のはざま——

徘徊して線路に入り込んだ認知症の人が鉄道事故を引き起こしました。先日、この事故の賠償責任を巡って、「家族には賠償責任はない」という最高裁の逆転判決がニュースになりました。この民事裁判で、地裁と高裁は、家族介護者に監督責任があるから賠償金を支払えというものでしたので、まずはメデタシです。

この判決が出たら取材したいと某新聞社から申し入れが判決の前日にあったのですが、この逆転判決が出たら、取材はありませんでした。支払えという判決が出たら、「それは不当だ」という専門家のコメントが欲しかったのでしょう。しかし、それが不要になった。こちらは待っていたのに、なんと現金な……。

でも、私は、コメントを求められたら「支払うべきだ」という意見を持っています。とはいっても家族ではありません。「本人が」です。

安心して暮らせる賠償制度とは?

鉄道会社が家族に賠償を求めた背景には、認知症の人は賠償能力がない(無能な人間だ)、だから、監督責任のある家族に賠償を求めるという考え方があります。

成年後見制度という財産を守る制度があります。これも、認知症の人は無能だから財産管理ができない、だから他の人が代理で財産を管理する「本人の権利を取りあげる」制度です。

このように、認知症の人は責任能力がないから賠償しなくてよいという考え方は、「たとえ認知症になっても人格のあるひとりの人間」として接するという認知症ケアの基本

理念に相反するものです。私は、「たとえ認知症になっても人間として大切にされる、人権が守られる、その代わりに社会的責任は可能な範囲で負う」という考えがよいと思っています。

先の鉄道事故の例に戻れば、もし事故の原因となった認知症の人に遺産がたくさんあればその中から可能な範囲で賠償金を払い、残りを遺族で分ける、そうすれば裁判にならなかったと思います。**本人に遺産がなければ、社会が保証するような賠償制度が必要**と思います。

この他にも、当時小学5年生の子どもが自転車で高齢の歩行者にぶつかり転倒させた事故では、9500万円の賠償金を家族が支払うよう判決が出ました。この場合も子どもに賠償能力がないからと親に請求が来ました。どうですか? 安心して子育てができますか? 安心して認知症になれるか(95歳以上では8割になります)? そして障害のある人もない人も安心して暮らせますか? 社会全体で賠償する仕組みを作る必要があると、皆で訴えましょう。

何人も自由を束縛されない

さて、これまでに何度も転んで骨折した認知症の高齢男性が、某介護施設に入りました。家族は「また転ぶと大変だから、立ち上がれないように車いすに縛っておいてほしい」といいます。介護施設のスタッフは縛りたくないのですが、骨折したら家族から責任を問われ賠償を求められるので(裁判になれば日本の裁判所は施設に賠償を求めます)、やむなく腰ひもを使いました。本人は「俺は犬じゃない。なんで縛るんだ!」と訴えます。認知症だから縛られてもしょうがないのでしょうか? 家族の言うように骨折したら痛い思いをするからやむを得ないのでしょうか?

私は、**自分が認知症になっても、「何人も自由を束縛されない」という日本国憲法で保障された基本的人権を守ってほしい**です。そのためには「転んで骨を折っても事故ではなく自己責任だ」という考え方を日本に広めたいと思っています。

人権と セット販売 自己責任



笑って予防! 楽しくケア!

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 番外編

最終回

ポジティブ心理学のすすめ～褒め愛効果

ポジティブとネガティブ、あなたはどちら?

認知症のリハビリやケアのコツとして、褒めることの大切さをこれまでも指摘してきましたが、今回はそのバージョンアップです。

従来の心理学は、うつや不安などの病気を治す心理療法として発達してきました。しかし米国心理学会のセリグマン会長が、「健康な心を保持するための心理学」をポジティブ心理学と提唱し、この分野が注目されています。ネガティブな心をどう治療しようかという従来の心理学から、ポジティブに考えることの健康効果を示すことへの展開です。世の中のことは、基本的にポジティブとネガティブ、表裏一体です。あるドラマでこんな場面がありました。

お姉さんの結婚披露宴でのごと、出席したAさんが「こんなにお金をかけてたくさんの人を招待した盛大な結婚式で、お姉さん、いいところに嫁に行けて幸せだね」といいました。するとBさんが「こんな格式ばった家に嫁いだら、お姉さん苦労するね」といいました。盛大な披露宴という1つの事実ですが、表裏の見方があります。そして、このように常識にとらわれずに表裏の見方ができる人が、ドラマ作家になれるのでしょう。実際、嫁いだお姉さんは、お金には困らないけど、姑からいじめられるというストーリー展開でした。

世の中、どんな事柄も二面性があります。そして、ポジティブな面ばかりを感じている人はハッピーになり、ネガティブな面ばかり感じている人は不幸になります。これがポジティブ心理学の基本的な考え方だと思います。生きていくと大変なことはたくさんあります。でもその中の小さ

な幸せに気づける人はハッピーになる。そして今の自分に満足でき、さらに幸福感が幸福を呼ぶ上昇スパイラルとなります。一方、理想の自分と比べて現状の自分はまだまだだと満足できない人は、不幸とすることが多いでしょう。そして不幸感がさらなる不幸を呼び寄せる負のスパイラルに陥ります。

ポジティブ感情を高める方法

多くの人が認知症になることは不幸だと思っています。しかしアルツハイマー型認知症が進行すると、病識（自覚）が薄れていき、自分の認知機能低下をあまり問題視しくなります（自信を持っている）。そして適切なケアを受けられれば、ハッピーに過ごせます。確かに認知機能は低下しますが、脳には合理化という、「出来事を自分に都合よく解釈するメカニズム」があるので、本人は状況に適應できるので（本人のできないことを周囲の人が指摘しなければ）。

認知症は誰もが口をそろえて「なりたくない病気だ」というのですが、残念ながら長生きしているとなる可能性が増えます。**日本の高齢者は、亡くなるまでに半数が認知症になります。95歳以上では8割になります。**もし、長生きして認知症になった時に、認知症になって不幸だと思う人は不幸になり、認知症になるまで長生きできてよかったと思う人は不幸ではない可能性が高いでしょう。

こんな心理実験があります。寝る前に10分間、その日にうまくいったことを3つ思い出してノートや日記に書き出します。そして、うまくいった理由も書いてみましょう。こうして**毎日ポジティブなことを寝る前に書きためていくと、ポジティブ感情が高まり、気持ちが明るくハッピーだと感じるようになります。**逆にネガティブなことばかりを書きためていくと、気持ちが落ち込んで、うつになっていきます。

書くのが大変でしたら、楽しいことを思い出し、「今日はよい日だった」と口に出すことを続けるだけでもよいでしょう。「楽しい・嬉しい」の自己暗示にかかって、きっとハッピーな人生を送れるでしょう。

寝る前は ポジティブ思い 自己暗示

