

第6部 人生100年時代アンケートから 下 心配なこと 認知症編



高齢者ケアの明日

国の推計では2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症という時代を迎える。中国新聞のアンケートでも「認知症になるのが怖い」「人に迷惑を掛けたくない」など不安の声が目立った。認知症になっても笑顔で安心して過ごしていくためのヒントを、支援策に詳しい福山平成大(福山市)福祉健康学部の中司登志美教授(56)に聞いた。(門脇止樹)

福山平成大福祉健康学部教授

中司登志美さんに聞く



なかつかさ・としみ 医療ソーシャルワーカー、高齢者施設相談員などを経て、2014年4月から現職。日本認知症ケア学会認定認知症ケア上級専門士。

「助けて」言える関係 身近に

長寿を望むなら、「いずれは自分も認知症になる」という覚悟を持ってください。そのために備えてほしいのは、困ったときに「助けて」と頼れるご近所さんをつくることです。

アンケートで「いない」とした60歳以上の20・3%の人は要注意です。認知症になっても笑顔で暮らしていくには、パートナーや仲間が存在が欠かせません。自立心は大切

ですが、孤立とは違うのです。認知症になると日々困り事が起きて、不安になります。遠くの子ともや親戚では細かい支援は困難です。元氣なうちに、近くにいる誰かに頼る練習をしておく、孤立から逃れられま

す。近所だけでなく、趣味の仲間や元同僚など、SOSの電話をして駆け付けてくれる人がいるなら、それでもいいと思います。1人暮らしに不安のある人が集まり、共同生活を送るケースもじわりと増えています。

「子どもに迷惑を掛けたくない」と思っている人はこうした話題を避けがちですが、親が認知症になるとお子さんは福祉の担当者から「親御

さんですが、重度化すると介護する家族にも限界があり、在宅生活を続けるのは難しくなります。1人暮らしの場合、寂しさや恐怖で自宅にじっとしていらなくなることも。施設入所の可能性も視野に入れておく必要があります。

「子どもに迷惑を掛けたくない」と思っている人はこうした話題を避けがちですが、親が認知症になるとお子さんは福祉の担当者から「親御

さんですが、重度化すると介護する家族にも限界があり、在宅生活を続けるのは難しくなります。1人暮らしの場合、寂しさや恐怖で自宅にじっとしていらなくなることも。施設入所の可能性も視野に入れておく必要があります。

「子どもに迷惑を掛けたくない」と思っている人はこうした話題を避けがちですが、親が認知症になるとお子さんは福祉の担当者から「親御

さんですが、重度化すると介護する家族にも限界があり、在宅生活を続けるのは難しくなります。1人暮らしの場合、寂しさや恐怖で自宅にじっとしていらなくなることも。施設入所の可能性も視野に入れておく必要があります。

■望む介護家族で共有
認知症になったとき、どこで過ごしたいのか。アンケートでは60歳以上の30・2%の人が「自宅」を選

■地域で見守り孤立防ぐ
認知症の当事者やその家族から相談があったら、できる範囲でサポートしてあげてください。「買い物に行くけど、何かいる物はない？」と一緒に行く」といった具合に。支え

ただだとシャットアウトされた気持ちになり、そのまま孤立してしまいかねません。認知症をふわりと包み込む、優しい社会づくりが求められます。

■人生の歩み記録に残す
これまでの人生を詳しく記録しておきましょう。ノートでも録音機でも構いません。幼い頃のこと、結婚してからのこと、悲しかったこと、うれしかったこと。嗜好や価値観も。その記録は、認知症が進んで自分の思いを言葉にできなくなったときに役立ちます。家族や介護の専門家が思いをくんで接してくれるはず

実は、認知症ケアの現場で困るのは、利用者に関する情報が少ないことです。利用者が声を荒らげたり、暴力を振るったりするのは不本意な介助に原因があることが多いのです。情報が多ければトラブルを防げるし、会話の糸口にもなります。ひいては利用者本位のケアにつながるのです。

理解を深める場づくりも必要です。私は地域住民を対象にした「認知症カフェ」を開き、認知症の人に話してもらっています。そこには学生たちも参加します。高齢者だけでなく、若い人にも知識を広めたいと思っているからです。

