

認知症について、 一緒に勉強しよう！

おだ ゆ み こ
小田由美子と申します！

おうし座のB型。生まれも育ちも群馬県「高崎だるまの子」！？

京都に嫁いで25年。今は滋賀県高島市に住んで9年目と関西に来てず～いぶんと経ちますが、相変わらずの群馬弁でございます！？

『**くすいと笑えば薬になる**』をモットーに、

「レクリエーション介護士」そして、「認知症予防ゲームリーダー」として、笑顔の輪を広げ、感情のアンチエイジングにまい進しております！

短い時間…ではないか！？とにもかくにも、どうぞよろしくお願い致します！

①『くすいと笑えば薬になる体操』で、感情のアンチエイジング

1)基礎編～グゥパァ de 「椰子の実」

ここで、何故歌を歌って、手を動かすかと云うと、実は、感情も老化するそうです！
手は第2の脳と云われています。だから、手を動かすことは、おのずから脳の活性化につながっていく。更に、声を出すこと、時に大声で歌を歌うこと。これは感情の老化予防、アンチエイジングになります。この間のテレビでは、認知症の予防になるとか！？

2)両手親指から、1～2～3～4～グゥパァ de 「松の木小唄」

3)胸にグゥ 前にパァ de 「明日があるさ」

私達介護職は、 〇〇配達人です！

私達介護職は何かを配達するのがお仕事です。
この丸の中には、漢字二文字が入ります。

これは、高島市民病院の看護師さんから教わりました。

『笑う脳には福来た～る!?!』と云いまして、笑うことによって、脳から善玉ペプチド(別名:アハハペプチド)という免疫機能活性化ホルモンが体中にシャワーされるそうです。

それによって、身体の中にあるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)、いわゆる免疫力・抵抗力が増えて、がん細胞をやっつけてくれるんです。笑うって凄いですよね!がん細胞をやっつけてしまうんですね。

実は、この“笑う”ことは、認知症という病気のお薬でもあります。残念ながら、認知症という病気自体はやっつけてくれないけれど、認知症発症の一番の原因である“孤独と不安”というがん細胞(ストレス)をやっつけてくれるんです。

笑うことは、忘れるってことが不安でなくなるお薬です。

②『ウイスキ～大好き～!』

まず、目を軽く閉じて下さい。10秒数えたら、ぎゅ～っと目を閉じて、ぱあっと開ける。

その顔が一番素敵な顔だそうです。まずはやってみましょう。更に、口角を挙げると・・・あらあら、みなさん、さっきより男前、べっぴんさんになりました!?

まず、認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。

認知症とは、『いったん獲得した知的機能が、脳の器質性障害(例えば、脳の萎縮や脳血管の梗塞)によって持続的に(およそ6ヶ月継続した状態で低下)し、日常生活や社会生活が営めなくなっている状態』と定義されています。それは、映像診断(CTやMRI)で明らかにできますので、他の病気と同じように、検査、診断、治療、ケア、援助が必要です。

今までの自分ではなくなってしまうのではないかと感じ、本人が一番不安に思い悲しみを抱いています。認知症の症状に、最初に気付くのは本人です。何も分からなくなるのではなく、誰よりも一番心配なもの、苦しいのも、悲しいのも本人です。

認知症の方はこんな気持ちだと、この間の研修で教わりました。ちょっと聞いて下さい。

なんで・・・なんで?

うまくモノが置け・た・な、と思ったけど、全然違う場所に置いてる・・・

あれ?ここに置いたはずなのに、無い?

生活の中で、うまくいかないことが出てくると、落ち込む・・・ああ、もう何もしたくない・・・こんな私は私じゃない・・・そんな中で、うろうろ歩き回ると、何だか緊張がほぐれる・・・

「今日は何日?何曜日?今何時?」とか「自分が何をするつもりだったのか」とか「自分が分からない」という現実から、気を逸らすことができる・・・

あれ?・・・私は何でここにいるんだっけ?・・・探しもの?・・・あれ?手に持っているこれは何?私のじゃない・・・なんで、なんで?・・・

この繰り返したそうです。

このように、認知症を患ったからと云って**感情は呆けません。残ります。**

《**認知症の症状**》には2つの症状があります。

◆**中核症状**と云って認知症になると必ず現れる症状で、

①記憶障害 ②見当識障害 ③理解・判断力の低下 ④実行機能障害 等があります。

◆**行動・心理症状** “問題行動、から “適応行動に。そして『**周辺症状**』と呼び名が変わったのですが、“周辺”と云ってもどんな症状なのか分かりにくいという理由で、“心にも体にも現れる”症状、行動・心理症状(BPSD)と呼び名が変わりました。

『Behavioral (ビフエビヨウ:行動)and Psychological(セカラシコウ:心理)Symptoms(シンプテン:症状) of Dementia(デメンチア:認知症)』

この症状は、中核症状と違って、認知症になったからと云って必ず現れる症状ではありません。どんな事が影響して現れるかと云うと、本人の性格や心理状態、人間関係が乏しいという環境が原因で起こるうつ状態や幻覚、妄想や興奮等の心理面の症状と、脱水や便秘等体調が影響して現れる徘徊や暴力等の身体面の症状があります。

①記憶障害

記憶には、『**経験による記憶と知識による記憶**』というのがあるそうです。

みなさんは、人の顔は覚えているけれど、名前が出てこないって事ありませんか？

この場合、人の顔を覚える事は経験による記憶で、名前を覚える事は知識による記憶に相当するそうです。そして、人は経験した事は記憶に残りやすいけれど、知識は老化によって残りにくくなる。したがって、経験した事が記憶出来なくなったら要注意だそうです。

そしてもう一つ、例えば、朝ごはん何食べたかは忘れているけれど、あれ？何食べたっけ？って、物忘れ自体は自覚しているのが老化による物忘れで、食べたこと自体を忘れていて、更に物忘れの自覚もないのが認知症と云われています。

②**見当識障害**:『いつ？どこ？誰？など、見当がつかなくなる症状です。』

◆**まず、日々変化のある季節や時間**に見当がつかなくなります。次に場所。そして、人の見当がつかなくなります。ですので、2つお願いがあります。

1)まず、カレンダーと時計は必置です。

この2つを意識して見ていくこと。今日は何日、何曜日、今何時と確認する習慣を付けることが大事。そして、『忘れないように』ではなく、『忘れてもこれを見れば分かるから大丈夫だよ』と意識できるように。忘れの病気だからね。『忘れないで』ってのが、本人にとって一番辛いよね。

2)そして、ここでちょっと聞きなれない言葉『自己肯定感』について聞いて下さい。

■自己肯定感とは、

『周りの人(とりわけ親)から愛されることで、自分自身を愛せるようになる』とっても大事な感情です。これって、子どもの発達段階に必要と云われるけれど、私は大人にも必要な感情ではないかと思えます。何故なら、以前、お年寄りさんにこんな事を言われました。

『私ね、家での居場所が無いの。役割も無い。何かしようとすると、「おばあちゃんはじっとしてて。」とか、「私がやるから、あっちで座ってて。」とか、悪気は無いんだらうけどね。この間も、息子に言われて一番堪えた(こたえた)のが、「母さんは毎日が日曜日だろ。」って…。ホント、情けなかった。』

これを聞いて、介護職から一言。あくまでも、介護職から介護職の方々に、です。

毎日が日曜日なんて人はいません。

一週間は7日。必ず月火水木金土、日曜日がある。そして、一日は24時間で、1年は365日です。

なぜこんな話をするかと云うと、

実は、認知症とは、自己を否定する病気、『自己否定の病気』とも云われているからです。

今まで、出来た事が出来なくなる。とりわけ、当たり前に行っていた生活習慣が出来なくなってきました。そうすると生活に支障が出てくる。『こんな私は私じゃない。』って自分を否定するから、自分を愛せなくなる。

だから、“忘れていく状況の中で”忘れていくことが不安で無くなるような安心感を積み上げていき、もう一度、“形は変わっても”自己肯定感を培っていく。

『忘れても大丈夫、私が覚えているからね。貴女は一人じゃないよ。』って、優しいバトンを渡してあげて下さい。優しいバトンを渡した人は、必ず優しいバトンを受け取れる。これが、私は一番大事だと思います。

◆次に場所の見当がつかなくなります。トイレが何処にあるのか分からなくなるから、間に合わず失禁してしまったり、家が何処なのか分からなくなるから、迷子になってしまうんですね。

◆そして、最後に、人に見当がつかなくなる。これが家族にとっては一番悲しいですね。

どうしてこうなるのか。

私たちは、時間的・空間的に見て、過去・現在・未来という時代の線(つながり)の中で生きています。でも、認知症になるとそのつながりが持てなくなり、自分の生き活きしていた時代、線でなく(ある一)点の時間に生きて(回帰)いるからです。

ちなみに、その自分の生き活きしていた時代とはいったいいつなのかというと、男性の場合は、バリバリ仕事をしていた時代。女性の場合は、家事や育児に追われていた時代と、云われています。

年齢で言えば、30代か40代の時代を生きていることが多い。

例えば、その方が82歳であっても“自称42歳”ならば、目の前にいる50～60代の人達を自分の息子や娘と思えるはずがないですよ。目の前にいる50～60代の人達は、その方が42歳の時代を生きていますので、その方にとっては、お兄さんかお姉さん、はたまたお父さんかお母さん？になる。本当は違うんだけど、“42歳”からいうと合ってますよね。これ、鏡を見れば一目瞭然…ではないんですね。

私もそう言ったのですが、鏡に映っているのは自分じゃないんですよ。現に、鏡に映っている『ホントは自分』に向かって話しかける現象(鏡現象)というのがあります。

そして、もっとややこしいのが、その時代を“**しっかり**”と生きています。だから、その方がね、自分にとってお兄さんになっている“**実は息子さん**”に向かって、「息子が心配だ。」と話すんですね。こちらとしては、訳がわかんなくなりますが、**腹を立てる前に**、その方の話をよ〜く聴いてみてください。 “息子さんを案じている”って事を、息子さん自身に話してくれてるわけですよ。それって、正に“**親ごころ**”。特に日本人は照れ屋です。そんな事照れ臭くてなかなか言えない、聞けない事をやってのけちゃってる。悔しいけど、介護職がどんなにその方に愛情を注いでも、家族には勝てないなあって、思い知らされる瞬間です。これがよく云われる『家族の笑顔に勝るものはない』ってことですね。

③理解・判断力の低下

考えるスピードが遅くなったり、2つ以上の事が重なると結局どちらもうまく処理できなくなる。だから、些細な変化等で混乱を来たしやすく、特にリロケーション(環境の変化)には対応できなくなり、それが“不安や混乱”という行動・心理症状を招いてしまう。こんな状況の中での心の支えが『安心の一万円』という形で現れたりします。

④実行機能障害

何をどうしたら良いのか手順が分からなくなる為、段取りが組めなくなる。例えば、ご飯の献立が立てなくなったり、買物に行っても、同じ食材を買ってきってしまう等段取りが組めなくなったりします。

⑤**もの盗られ妄想**:これは中核症状ではなく、行動・心理症状(BPSD)ですが、認知症のなり始めに多い症状。もの盗られ妄想とは、しまい忘れという記憶障害に、自立心が強い性格、更に人間関係に乏しい環境や、**心ならずも家族に迷惑をかけているという状況や感謝の裏返しの気持ち**が影響して現れる症状です。そして、悲しいことに、一番側にいる人(介護者)が犯人になってしまうことが多く、介護が熱心であればある程犯人にされてしまいます。

⑥**夜間せん妄**:これも行動・心理症状(BPSD)です。

これは、見えないモノが見えたり、辻つまの合わない事を言ったりする症状で、

ほとんどが身体の具合がおかしいよおというサインです。特に『**便秘か脱水**』が多いので、好きな飲み物を飲んでゆっくりした後、ちょっとトイレに誘うと、何でもなかったように落ち着くことがあります。

でも、落ち着かない事もあるし、全く寝ない時もあります。

これには、排便のリズムを知っておくことが非常に大切です。

この人はうんこさんが毎日出るのかとか、もともと便秘症なのかとか、これ知らなかった時は、何で落ち着かないのか分かんなくて、あちらも困っているけど、こちらも困って困って…何？何？何なの？って事が何度もありました。『結局、何だ…うんこさんがしたかったのか』だったんですね。

だから、これ知っておくと、『あ、そろそろうんこさんかな？』で、こちらが排便コントロールで対応することが出来ます。リハパンの中にしてしまった後に誘っても既に遅し！？なかなかトイレに行ってくれませんか、その方に関わって関わって、排便のリズムをつかんでみて下さい。

ところで、みなさん、『寝らんボケ』ってご存知ですか？これが一番本人も辛いし、周りも辛い、そして、周りがホトホト疲れ切ってしまう行動・心理症状です。睡眠不足と云うのは、体調だけでなく、心理状態も狂わします。

こんなことがありました。真夜中だと云うのに、みなさん寝ない！それどころか、目をランランとさせていてホトホト困りました。これは何とかしなくてはと思っていたところに出会ったのが、『紙芝居』でした。夜中の1時頃に集まって来ますので、はちみつ入りのホットミルクを用意して、それを飲みながら、拍子木叩いて…真夜中に拍子木なんて叩いて良いの？…大丈夫、みなさん耳が遠いので、全く問題ではありませんでした。

紙芝居と云えば、加古さとし先生の『どろぼう学校』は面白かった。どろぼう学校ですから、「抜き足差し足忍び足…」ってセリフが沢山出てくるんですが、会を重ねていく内に、そのセリフにみなさんが反応して、リズムを取っているような気がしたので、「みなさんも一緒に！」って言うと、ホントに「抜き足差し足忍び足…」。どろぼうになってる。それも楽しそうなどろぼうなんです。そんなお年寄りさんの顔を見て、思わず笑っちゃいました。そして、笑いと一緒に涙がポロポロ出て来て…何かとっても感動したんですね。…これが、

《認知症に効くのは薬が2割、関わりが8割》の、正に関わりの8割かなと思います。

ちなみに、認知症の方々の世界を『虚構の世界』と云います。現実の世界ではない…言い方悪いけど、『嘘の世界』です。

今思えば、真夜中に紙芝居をしていて、その世界を垣間見たような気がします。

もしそうなら、虚構の世界って、決して不幸な感じがしなかった。だって、みんな笑っているんです。

色で例えると、『薄～い黄緑色』でした。実は、黄緑色ってコミュニケーションの色なんですよ。そう思うと、本当は、殻に閉じこもりたくないじゃなくて、人と関わりたい、誰かと一緒にいたいと思ってるのかなって感じました。

■気持ちは呆けません！

ただ、気持ちの表わし方が分からなくなっただけのこと。

決して、こども達の事を忘れてしまったわけではありません。いつまでも親は親です。

こども達の事を“形は変わっても”案じています。だから、形が変わっているなら、こちらがその方の形に合わせていく。その方が“今生きているのはいつの時代なのか”それをキャッチして、こちらがその時代に寄り添ってみる。その方の認識に合わせる。そうやって、**その方の顔を立てて**みて下さい。これが認知症の方の対応で心掛ける事です。この言葉は、家族で介護している方々には厳しいかもしれません。そして、そんな事分かっているよ！と怒るかもしれないけれど、どうか、腹を立てる前にその方の顔を立ててみて下さい。

■夕暮れ症候群

というからには、夕方現れます。来なくていいのにやって来ます！？

夕方は主婦にとって一番忙しい時間ですよ。ここでは『小田さん』にしておきます。グループホームに住んでいた小田さんもやっぱり忙しい。「子どもが腹を空かしてる。こんな所には家の者が心配する。」これが午後4時に出てくる言葉でした。これにはホトホト困りました。実は、この夕暮れ症候群、伝染するんです。1人が2人、そして3人に…！？こうなると、夕食に天ぷらなんか揚げたあかつきには、天ぷらは焦げ焦げです。同時にこちらの精神状態も焦げ焦げ！？アハハペプチドでなく、トホホペプチド全開です。腹立つより、泣けてくる！？そこで出会った言葉が、守山市の藤本クリニック(認知症外来あり)のホームページで見つけた、「それでは部屋代を頂いてよろしいですか？ただし、この部屋代、明日の朝ごはんも付いてますので、今帰ると**損**ですよ。」。

部屋の古さを考慮して、部屋代(7500円を)5000円にしたのが良かったのか！？

これが大成功！嬉しかったですね～！だってえ、それまで、こちらがいくら説得したって納得してくれなかったのに、この一言を伝えたら、「あ。そう…じゃあ明日にするわ。」って、すんなり食堂に戻ったんですよ！ガッツポーズですよ！「やったあー！来るなら来い！？」って気持ちになったのに、その日を境に、夕暮れ症候群がいなくなったんです。何で？そう、私たちのイライラが行動・心理症状を引き起こしていたんですね。こちらがアハハならあちらもアハハ。こちらがトホホならあちらもトホホになるんです。こう考えると、相手の顔を立てると云うことは、結局、こちらの顔と云うか、こちらも困らない事につながってくると思います。

夕暮れ症候群には、今でも出会います。でも、もう困らない。こちらが困れば、あちらはもっと困る。あちらがもっと困れば、こちらのもっとも困るんですから。だから、その方が納得する(落ち着く)までお付き合いします。でも、それって介護職だからできること。四六時中一緒にいる家族にしてくれって…それは酷ってもんです。

■以前、こんな事がありました。

笑さんは、ペットボトルのお茶は開けられないけど、私が急須にお湯を注いだら、その後、ちゃんと人数分の湯飲みにお茶を入れてくれました。その時こんな事教えてくれたのね。「急須のお尻をくすぐると急須が笑ってな、美味しい一滴を落としてくれるんだよ。」凄くない！？こんな言い方失礼ですが、普段ほとんどしゃべらないぼけぼけの婆ちゃんが、こんな素敵な事を言ってくれた。私嬉しくて、「やっぱり笑さんの入れてくれたお茶はとっても美味しい！おかわり！！」って言ったら、すんごく喜んでくれて、その日から色々なことを手伝ってくれるようになりました。

例えば、カレーを作った時、笑さんは、じゃがいもの皮がとってもきれいに剥けるんです。じゃがいもの

芽なんか包丁の角でくるり！それはお見事。私の方が下手くそです。でも、皮をむいたじゃが芋を小さく切ることは出来なかった（失行）。ここで、覚えておいて欲しいのは、**一緒にいると、その方が出来る事と出来ない事が一杯分かる**ってことです。

それから、認知症の方々には色々教えてもらいました。認知症の方って説明をしても出来ないけど（失認）、真似をするのが意外と上手だったりします。だから、私達は、♪態度で示そうよ♪一緒にやるようにしました。布団の上げ下げ、洗顔、歯磨き、入れ歯の装着は…上と下を間違えるのはしょっちゅうでしたが、そこはお愛嬌ですね。等々…一緒にやると、生活行為のほとんどは出来るんです。

要するに、大事なのは、**認知症の方が安心してくれること。そして、笑顔になるのはどんな時なのか、一緒にいて気づく事**です。

■認知症は『おしゃべり障害』とも云われています。

人はおしゃべりをしなくなるとどうなるか。おしゃべりが下手になります。そして、おしゃべりが下手になるだけでなく、食べることも下手になる。そうすると、料理も下手になり、作らなくなる。何もかもが面倒臭くなる。これほっとくとどうなるか。心も体も閉じこもってしまうだけでなく、**脱水**を起こします。入院騒ぎになって、点滴で間に合えば良いけど、高齢者はこれが寝たきりの原因になる。最悪、命取りになる事もある。そうならない為にも、一緒にお茶を飲んでたっぶりおしゃべりする…これ、すごく大事。

ただし、**おしゃべりも、し過ぎては両者が疲れてしまう**から、心のコップが一杯になる位が丁度良い。心のコップの量は人それぞれ違うので、そこんところは関わってみて量の加減を下さい。そして、おしゃべりをする中で「大丈夫。貴女は一人じゃないよ。」って、関係をつなげながら『安心感』を積み重ねていく。これも大事。この『安心感』ってどんな安心感？

それは『**忘れていく事が不安で無くなるような安心感**』。これ実際に認知症を患った方の言葉です。そんな安心感を積み重ねていく関係って、考えてみれば、世話する人、される人って関係ではなく、『相棒』って関係に近い。相棒になるのに必要な事、それは笑顔です。みなさんが笑顔でいてくれることで、その方も落ち着く。もの忘れは無くならないけれど、もの忘れが不安でなくなる。不安でなくなれば、安心して、自然と笑顔になる。その時、不思議な事に、みなさんにとっても、その方の笑顔が薬になる。

『**くすりと笑えば薬になる**』。私の唯一のオリジナル。駄洒落にしてみました。覚えておいてくれたら光栄です。

■行動・心理症状(BPSD)を予防するには、『た・お・し・き・よ』

『た』 たくさんしゃべって

おしゃべり障害を参照

これは認知症の予防にもなりますし、たとえ認知症になったとしてもとっても大切な事です。

『お』 美味しいものを、できれば一緒に食べて

認知症の方って、実は、アンテナを立てまくって、頭のエネルギーであるブドウ糖(はちみつ、果物)を沢山使っているんで、おばあちゃんがお腹が空いたって言って来たら、食事に差し支えない程度に補うのも工夫の一つ。「認知症を予防するのに効き目がある果物があるそうで、『りんご・バナナ・オレンジ』なんだってよ！」なんておしゃべりしながらおばあちゃんと一緒に食べる。これが一番のお薬です。

『し』 しっかり笑って

笑うことによって、脳から善玉ペプチド(別名:アハハペプチド)という免疫機能活性化ホルモン(抵抗力)が体中にシャワーされる。それによって、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が増えて、がん細胞をやっつけてくれる。笑うって凄い！がん細胞をやっつけてしまう。実は、この“笑う”ことは、認知症という病気のお薬でもある。残念ながら、認知症という病気自体はやっつけてくれないけれど、認知症発症の一番の原因である“孤独と不安”というがん細胞をやっつけてくれる。笑うことは、忘れるってことが不安でなくなるお薬です。

『き』 気持ち良く排泄をし

この笑顔・笑うことプラス他に気を付けていく事は、『体調を見ていく事』。

体調不良が行動・心理症状(BPSD)を引き起すこともあります。特に多いのが『脱水と便秘』。夜間のせん妄状態(体調不良が原因で、見えないモノが見えたり、辻つまの合わない事を言ったりする)の原因の多くは脱水です。それと異食(食べ物でないモノを口にしてしまう)が出てくることもある。これは体のSOSのサインです。

だから、水分補給が大事。人は1日1500～1800ccの水が必要です。水をしっかり摂っていると目も覚めて、口も滑らかになる。結果、体も心も満足し、夜間のせん妄や異食も無くなってきます。

『飲んで食べて出す』。これは人の生命維持にとっても大事な事なん……ですけど、お年寄りさんはホント水分を摂らないんです。何でか分かる？トイレに行くのが面倒臭いから。でも、今もお伝えしたように、水分摂らないと体調を崩すからね、だから、顔見ては「水分水分」って言ってたら、この間、「お茶飲んだし、今トイレ行って来たよ。」と先に言われてしまいました。でも、それでよし！ですね。介護職はお節介くらいが丁度良い……かなと思います。

『よ』 よく寝ましょう

これは茂木健一郎先生のお言葉。認知症の方は、常に不安で緊張している状態なので、何もしてなくても体力を消耗している。だから疲れやすい。睡眠は行動・心理症状(BPSD)に影響大です。この間テレビでやっていました。20分位の昼寝も効果的です……ってやってみたけど、もうちょっと寝たかった。でも、だからこそ、効果があるのかな？

《認知症の3つの症状》

常に頭の中に霧(もや)がかかっていて、ぼんやりしている
まどろんでいる。時折、はっとする

……………ここは何処？あれ……………？私は今何をしていたんだっけ？
思い出せない……………なのに、何だか不安。(思い出せない
から不安なのか。それも分からない。だから、)分からない。……………ああ何とな
く見えてきた……………え…？目の前にいる貴女は敵なの？……………味方なの？
だって、貴女の顔が見えないの……………口だけが笑っている？……………のっぺらぼう？
怖い……………その口だけののっぺらぼうが訳の分かんない事言ってる。それだけで不快だ。

①葛藤型

不快で不安だ。「止めて！うるさい！」って言いながら手を出す。攻撃する。自分を守る人がいる。

②回帰型

怖いから、不安だから、自分の居場所(心のよりどころ、逃げ場所)を探す。これは現実の世界ではない
虚構の世界を追い求める(徘徊・一人歩き)をする人がいる。

③遊離型

でも、さまよっても自分の古き良き時代が無い!?だから、もっともっと辛くなって孤独になって自分の殻
に閉じこもってしまう。心の置き場所がない。心ここに非(あら)ずの人もある。

付かず離れずの距離にいて、
見張っているのではなく見守って、
タイミングを見て、後ろからでは驚ろかせてしまうので駄目。

正面に向かい合って、**必ず名前を呼んで**声をかけ、一緒にお茶を飲みながらたっぷりおし
ゃべりをして、これも、し過ぎては両者が疲れてしまうから、心のコップが一杯になる位が丁度良い。心
のコップの量は人それぞれ違うので、そこんところは関わって繋がってみて下さい。

『忘れていく事が不安で無くなるような安心感』。これ実際に認知症を
患った方の言葉。

そんな安心感を積み重ねていく関係、をつくりあげるのに必要な事。それは笑顔。忘れないで下さい。

『くすりと笑えば薬になる』。私達は、笑顔配達人です！

①葛藤型:ソーラン節体操

■この体操にちゃちゃを入れてきたのは、元漁師の爺ちゃんでした。

「そんな網の仕方では、鮎は捕れへん！」って言ってくれたんですね。この方、体操に誘っても誘っても、
「そんなこと出来るか！何の役に立つんや？」って文句ばかり言ってた方でした。なのに、背中を向
けながら、こちらを見てくれてたんですね。

■更に、「船が出てって無いやんか。」「船はどうした？戻って来て無いやんか。」と、アドバイスの連発でした。それで、出来たのが、この体操。もう一度付き合ってください。

こうやって、付かず離れずの距離にいて見守りました。結局は、体操に参加することは無かったんですが、あいさつすると、「あんた、いつも元気やな。」って、言ってくれるようになりました。嬉しかったですね。「何の役に立つんや？」って顔をしかめていた方が、笑いながら、「元気やな。」って言ってくれた。それで良いんじゃないかな。

その日の記録には、『本日も体操に参加せず。しかしながら、「あんた元気やな。」と笑いながら言ってくれた。とても優しい表情であった。』と書かせて頂きました。

②回帰型：これが『琵琶湖就航の歌』ではなかった！？『琵琶湖哀歌』でした。

完全にその方の世界(虚構の世界)にいましたね。涙を流しながら一言。・・・「行くなと言ったのに・・・。」え・・・！？これ、本当の事？って思っていたら、その一言に、普段物静かなお婆ちゃまが喋り出しました。「あの時、私18歳でね。萩の露って知ってる？あそこの酒屋さんに奉公しててね、夜、外が賑やかになって何だろうと思って見に行ったら、近くのお寺さんに、次から次へとご遺体が運ばれて来てね。それがその歌の人達の事なんだよね。」って言われて、私、身体が震えました。その時には、私も完全にその世界にお邪魔してました。

③遊離型：じゃんけんビンゴ！揃ったら小田のハグが待ってるよ!?ゲーム

スキンシップをしながら、「ようこそ。現実の世界へいらっしゃ〜い！」。この態度に尽きるかなと思います。私は、必ず『二人は若い』を使ってあいさつから始めています。

ちなみに、このスキンシップと云う言葉は、日本で出来た言葉で、特に親子関係で使っています。だから、レクリエーション介護士の勉強してくれた方々は、覚えてるかな？テキストには、スキンシップではなく、タッチングと書いてあったと思います。他には、ボディーランゲージなんて言葉もあります。

《おまけ》

一般的には、

●男性は右脳(アナログ脳)

イメージ、アイデア、ひらめき(デザイン・音楽等芸術)、感覚、想像力、直観力がある。空間認識が発達しているので、プラモデルが得意

●女性は左脳(デジタル脳)

言語(読む・話す)、実務(事務・計算)、論理、判断力がある。平面認識が発達しているので、手芸が得意)が発達していると言うけれど、もう一つ面白い説があります。

それは、あなたは右脳派？それとも左脳派？

腕を組んでみて下さい。右手が上になる人は左脳が発達していて、左手が上になる人は右脳が発達しているそうです。

本日は付き合ってくれて、
ありがとうございました！

●「お助けお邪魔し隊」の小田さん(前列中央)と、
「お助けシスターズ」のみねさん。



自信をもって
やりきることが大切。

利用者さんにとっては、同じことを続ける
安心感のほうが強いみたいです。今日嬉
しかったのは、利用者さんから「次はこ
うやって動くのよね」と言っていただ
い。皆さんの中に、振りや動きを覚え
るという積極的な姿勢がうまれている
んですね」

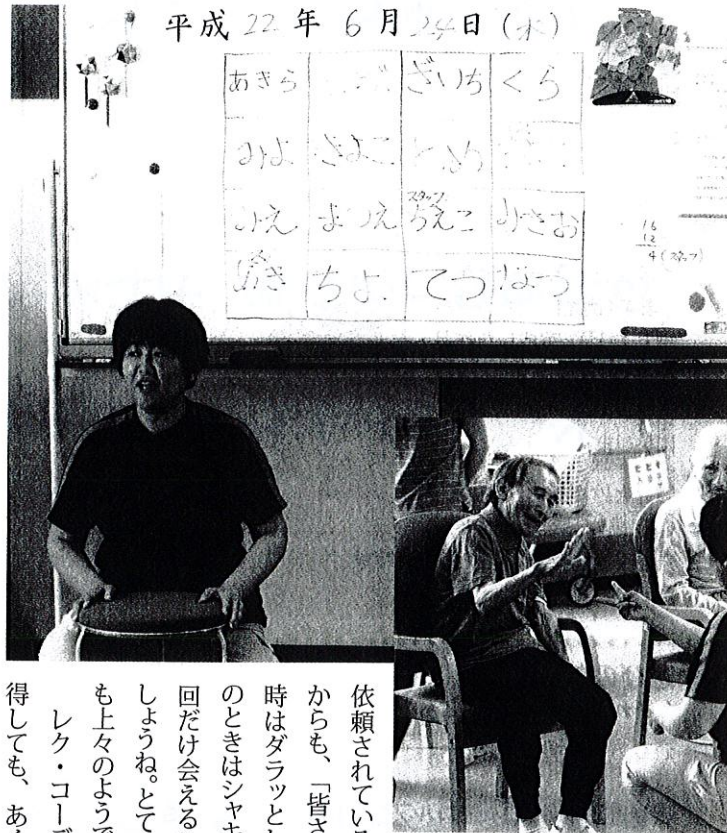
支援する立場からすると、利用者が
飽きていないか、マンネリになっていな
いかと心配し、プログラム構成やアレ
ンジに頭を悩ませがちです。一方で、利用者
にとっては、同じことを続ける安心感と、動
きを自分のモノにする達成感や喜びがあ
るということに気づかされました。

後半は、小田さんが
考えたオリジナルゲー
ム「ジャンケンビンゴ」
を楽しみます。ホワイ
トボードに書かれた
4×4のマスに、利用
者全員の名前をラン
ダムに書き込み、マス
が埋まればゲームス
タート。座っている利用者
と一人づつ、小田さんが
ジャンケンをしていき
ます。見事小田さんに
勝つと、自分の名前に
マルが付きます。中
には名前を聞き取れない
方、ジャンケンの出来ない方など、意
疎通の難しい方もいらしますが、職
員の方に名前を聞いたり、なんとか手
だけを出してもらって「勝ったー、負け
たー」と大きな声でやりきります。

「こちらが構えてしまつてはダメ。循環
関係で相手にも伝わってしまうもので
す。意思疎通が難しい方に対しても、よ
ろしいですかと握手をして、正々堂々
とにかく自信を持ってやりきることが
大切なんです」と小田さん。

ジャンケンは一対一で行いますが、皆
さん仲間の戦いを見守り応援し、勝
てば拍手と笑いがおこります。縦や横、斜
めにマルが4つ揃ったら、該当した名前

平成22年6月24日(木)



の方たちがビンゴ。「スキップを大
切にする」小田さんからは「ハグ」のプ
レゼントです。お互い嬉しそうに抱き合
い、背中を優しくさすりあいます。ゲー
ムは30分程で終わり、前半とあわせて
約1時間ほどのプログラムがすべて終
了です。

終了後も、利用者の方たちと談笑さ
れる小田さん。お互いに
近況などを話しあうそう
です。「プログラムよりも、
お話しするのを楽しみに
してくれている人も多
いみたいで(笑) 皆さんから
は、次はいつ来るの? 楽し



みに待つてからねと
言っていただけで、本
当にありがたいこと
です。こうして待つてく
る人がいるので、私は一
人じゃないんだと頑張
ることが出来ます」

依頼されているデイサービスセンター
からも、「皆さんうちのスタッフが行
う時はダラツとしているのに、小田さん
のときはシャキツとしているんです。月2
回だけ会えることに新鮮さがあるんで
しょうね。とても助かっています」と評判
も上々のようです。

レク・コーディネーターの資格を取
得しても、あくまでそこからがスター
ト。とはいえ、なかなか先に踏み出して
いけない方も多い中、小田さんは持ち
前の明るさと情熱でまずは現場に飛び
込み、周りの助けを借りながら日々頑
張っていらつやいます。「目標は子供た
ちからお年寄りまで、幅広く支援でき
るようになること」と語る小田さんの
夢は、まだ始まったばかりです。

あ い か

『琵琶湖哀歌』

① 遠くがすむは 彦根城 波にくれゆく 竹生島

三井の晩鐘 ^{ほんしやう} 音たえて なほにすすり泣く 浜千鳥

② 瀬田の唐橋 じきぬけて 夕陽のつみに うぐろきし

おもしき姿も 今らずし おもおも青春の つたのじに

③ 比良のしらぬき とけるとも 風まだれむき 琵琶の渚

オールそろえて れいばなふ うぐろきに遊べし

わにじつとも

④ 君はつみの子 かねてより かへしは胸の 波まへに

小松ヶ原の くじつばき みだもまを守れ つみの上