

# 住み慣れた地域で いきいきと暮らす

山口晴保

群馬大学大学院保健学研究科

群馬県地域密着型サービス連絡協議会の研修会で、石川県加賀市職員の水井勇一氏に出会い、その縁で加賀市の介護施設を見学してきました。現在、水井氏は地域医療計画の担当ですが、2002年から介護保険関係の仕事をされてきました。

今回は、加賀市の事例を紹介しながら、残存能力を活かす地域包括ケアについて考えます。

## 加賀市の地域包括ケア① 学童と一緒に

水井氏は、出向していた厚労省から2002年に加賀市に戻り、バブル経済が崩壊して経営難に陥った温泉旅館を特養に改修する計画に携わりました。その後も100床の大規模特養建設にかかわるなかで、これでいいのかと疑問を持ちました。

「大規模な特養は、土地の安い郊外や山奥に建てられる傾向があり、これまでの生活とは隔絶してしまう」と感じた水井氏は、特養を建て替える場合、街中に小規模なサテライトをつくるように誘導しました。その結果、加賀市では小規模サテライト特養や認知症グループホーム、小規模多機能型居宅介護が増えています。

その一つ、15床の小規模サテライト特養「ちよくし」を見学しました。小運動場を挟んで、向かいに保育所、隣に学童保育があり、学童保育とはドア一枚で仕切られています。昼は幼児が運動場で遊び、夕方は学童が駆け回っています。居室にいてもにぎやかな子どもたちの遊び声が聞こえ、窓

の外を見れば、子どもたちの元気な姿が見える。入所高齢者が子どもとふれあい、元気になる施設でした。

この施設には立派な仏壇がありました。この地域の特徴だといいます(確かに見学したどの施設にもありました)。月に一度、お坊さんが来て、近所の人も集まり、皆で読経します。良い姿勢で大きな声を出す読経は、脳に良いだけでなく、地域の人々との心の交流も生まれる良い習慣だと思いました。

また、小規模特養で看取りもしているので、遊びに来ていた子どもが高齢者の死に直面し、人生を学ぶ機会にもなっているということでした。年少児が「おばあちゃん、どこへ行ったの?」と聞くと、年長児が仏壇を指さして「あそこだよ」と教えるのです。

地域の高齢者にも子どもにも開かれた施設でした。

## 加賀市の地域包括ケア② 古民家

ちょっと大きな民家や古民家を改修した小規模多機能型居宅介護や認知症グループホームも増えています。見学した小規模多機能型居宅介護「きょうまち」は、長年空き家になっていた古民家を、取り壊し直前のグッドタイミングで安く借りられたといいます。外見は今にも倒れそうな家ですが、北国の雪に耐えるよう、天井には太い梁が張り巡らされ、地震にもびくともしない造りです。居間に座ってこの梁を見上げているだけで、幸せな時間に浸れました。スプリンクラーとエレベーターは後付けで設置してありました。

洗面所で素晴らしいものを発見しました。洗面台の鏡の上部に「自動笑顔練習機」の張り紙です。私は常々「鏡の前で笑顔をつくり『いい笑顔だね』と声に出すと素晴らしい笑顔になります。その笑顔で認知症の人に接すると、相手も笑顔になってさらに良い笑顔になれます」と講演しています。ま



やまぐち・はるやす ● 群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学ぶ。現在、群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座教授。主な著書に『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』『認知症予防～読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣』（ともに協同医書出版）。日本認知症学会副理事長。日本認知症ケア学会評議員、ぐんま認知症アカデミー代表幹事。



さに、それを実践している事業所でした。ウイットに富んだ張り紙をみて、思わず笑顔になりました。

見学後、加賀市の病院医師から、「退院後にこの事業所に通っている利用者がとても元気になる」と聞いたことが頷けました。

さらに驚きの出会いがありました。認知症になっても踊りの師匠を続けている元気高齢者として、NHKの番組で紹介された老婦人がこの事業所に居りました。月に何度か自宅に戻り、集まった弟子に踊りを教える役割を生きがいとして、元気に過ごしていました。私はこの番組に録画出演し「役割が生きがいを生むことの大切さ」をコメントしています。着物を着て端正にたたずむ姿を拝見してとてもうれしく思いました。

## 小規模な助け合いの場が生活意欲を引き出す

先日、「任侠ヘルパー」という映画を見ました。暴力団が認知症高齢者を狩り集め、ベニヤ板で区切った小部屋に閉じ込めて紐で縛る。最初は騒いでいても1カ月もすれば、観念して、歩けずにボーッとしているだけの虚ろな高齢者になる。こうして低コストで暴利をむさぼり、高額の上納金を産み出す非合法の（介護保険の施設基準を満たさない）介護施設なのです。

主役の草薨剛が演じる組員（この介護施設の責任者）は、「おまえらを見捨てるほど落ちちゃいねえよ」と、施設の改善に乗り出します。ベニヤ板を取り外し、拘束具を捨てるのです。認知症高齢者が、自ら作業して建物の修繕を手伝い、自ら調理を手伝い、それぞれの役割を演じながら、寝食を共にします。この過程を通して、「ボーっと虚ろな」高齢者から「いきいき」高齢者に変わります。

自宅から離れたくないのに無理に特養に入れられた高齢者が、暴れたために精神科病院に入院させられて、抗精神病薬で虚ろになり、その人らしさを失いました。この高齢者が、草薨剛率いる介

護施設に移ると、人間性を取り戻して元気になっていきました。合法の大規模施設よりも非合法の小規模施設のほうが良くなるというパロディーです。無理のあるストーリーですが、社会問題を痛烈に指摘する、見応えのある映画でした。

## 能力を引き出すデイサービス

介護保険制度によってデイサービス事業所がたくさんできています。利用者をお客様として扱い、過剰に親切なケアを提供している事業所も多く、その結果、利用者の生活力は廃用性に機能低下し、介護度が年々悪化していきます。

発想を変えて、利用者がデイで働く。お茶を入れて他の利用者にふるまったり、掃除をしたり、町内清掃やパトロールなどに出かけて地域貢献したり、役割を持って活躍できるようなデイサービスになれば、認知症の人の能力が引き出され、要介護度が改善するでしょう。

☆

私は認知症の脳活性化リハビリテーション5原則を提唱してきました（本連載の第1回で紹介）。①楽しい活動（快刺激）で笑顔を生む、②笑顔が笑顔を生む双方向コミュニケーションが安心を生み出す、③ケアされるだけの受け身ではなく、認知症の人が主体的に役割を演じることで生きがいが生まれて尊厳が守られる、④互いにほめ、ほめられることで意欲が生まれる、⑤失敗しないように支援することで安心・笑顔を生む、を原則としています。

認知症になったから「一方的にケアを受ける人」と捉えるのではなく、認知症になっても「人の役に立ちたい」という本人の気持ちを大切に、楽しく日課を持ち、ほめられて元気に生きるケアが望めます。「認知症ゆえにできないこと」ばかりに目を向けるのではなく、「認知症になってもできること」にも目を向けましょう。前向きな視点はケアスタッフの気持ちも明るくします。