

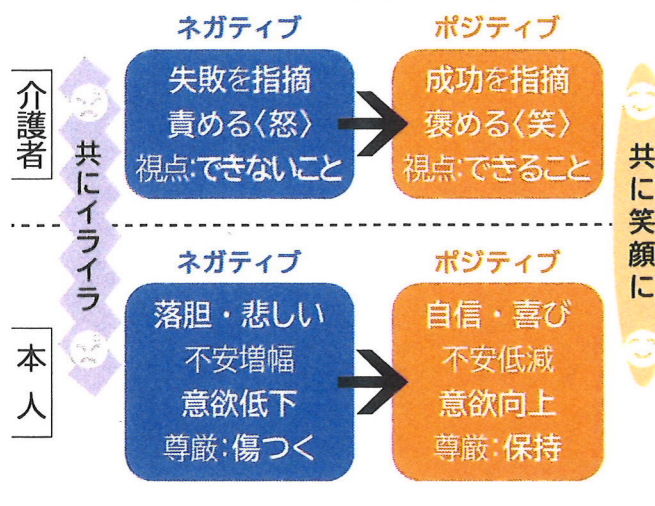


笑顔には、病気の予防や改善効果があるとされる。さらに病気になることも重要だ。例えば、家族が認知症になっても周囲が前向きに接することで、お互いが穏やかに過ごせ笑顔になっていく。そうした考え方を「認知症ポジティブ」と名付け、提唱する群馬大名誉教授で認知症介護研究・研修東京センター長の山口晴保さんに、認知症との向き合い方や笑いの効用について聞いた。

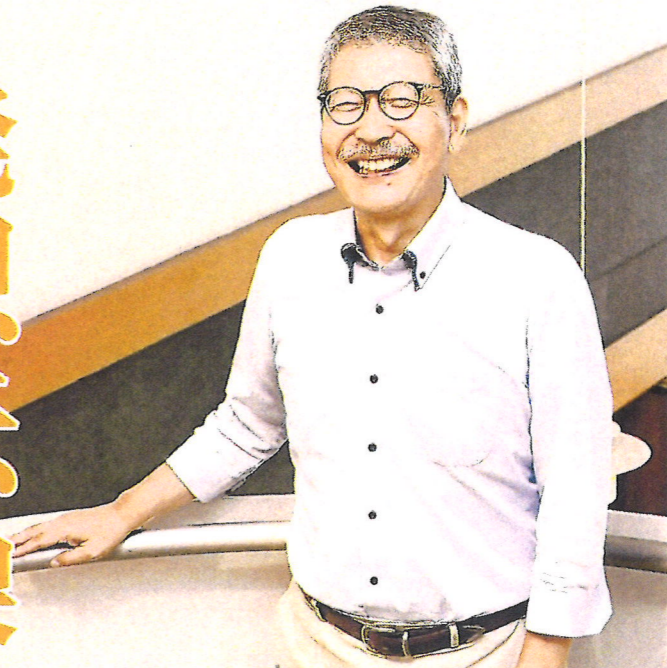
長生きの勲章

「認知症ポジティブ」の考え方は。「認知症になりたくない、なったらおしまい」とネガティブな印象を持つ人が多い。長生きしているといずれなるのが認知症。「認知症になるまで長生きできて良かった」と逆転の発想に転換する。認知症になってもできることはたくさんある。ポジティブな視点を伸ばし、認知症の人が能力を発揮でき、安心して暮らせる共生社会を目指す。65歳未満の若年性認知症の場合、進行を遅らせる治療薬が使われるが、治療効果が期待できない超高齢者では、残りの人生を楽しく過ごすように支援する方が大切だ。認知症者の99%は高齢者。認知症になるまで長生きできた勲章と捉えてほしい。

ネガティブとポジティブ発想での介護の感じ方



発想転換し前向きに



群馬大名誉教授 認知症介護研究・研修東京センター長 山口 晴保さん

「何事も二面性があり、捉え方で変わる。少しでもポジティブな発想に転換すると楽になる」と笑顔で語る山口さん

「認知症を前向きに捉えるには。すぐに忘れられたり、理解できなくなったりするの認知症の症状。膝が痛くて杖で歩く親に対して早く歩けないのは仕方ないと思うように、認知症の症状も理解して受け入れてほしい。」

「認知症のリスクを下げるには。人と交流して楽しく過ごす。生きがいを持つことが予防につながる。認知症にならないか心配ばかりしていると、かえって脳にダメージを与え、リスクを高める。心配しても良いことは一つもなく、能天気な脳が一番良い。心配無用と笑顔で暮らそう。」

怒りを笑いに

「介護を前向きに捉えるには。介護は苦勞するという考えは否定しないが、自己肯定感を持ってほしい。」

「30年後を考えてみると視点を変えて前向きに考えると楽になる。これがポジティブ転換。認知症を本人も隠したい、家族も受け入れがたいという人は多い。認知症を公言することで道は

開け、周囲の理解や協力を得ることが出来る。普段の生活でも、日付が出る電波時計の設置やホワイトボードに予定を書き込む工夫で、家族の負担を減らすことが出来る。怒りを笑いに転換

がいを持つてもらう。感謝の言葉を伝え、褒めることでお互いうれしい気持ちが生まれ、褒められた方も笑顔になる。」

「認知症に困ったとき抱え込まずに社会的支

援を受けてほしい。各市町村にある地域包括支援センターが相談に乗ってくれる。専門職が自宅を訪問し、介護方法をアドバイスする認知症初期集中支援チームもある。」

動作と言語化

「笑顔の効果は。褒められてうれしいと感じると、神経伝達物質のドーパミンが増えて意欲が上がる。一方、叱られてストレスを感じると、副腎皮質から分泌されるホルモンによって血圧や血糖が上がると、健康に良

い。人間は生後、歩くよりもしゃべるよりも先に、笑顔を目に付ける。認知症が重度であっても最後まで残るのが「快」の笑い。赤ちゃんと授乳後に笑顔になるのと同じだ。本人が笑顔でいれば良いケアができていくし、家族や介護者も笑顔なら素晴らしい。それはポジティブ転換で可能だ。」

「作り笑いでもいいので笑顔で「私は幸せ」と声に出して家族に「あなたがいてくれてうれしい」と感謝を伝える。一度しかない人生だから、ポジティブ感情を増やし、楽しくハッピーに生きてみよう。皆さんが前向きにな

音楽で明日への希望へ

内田病院 高橋 由貴子さん



ちんどん屋の格好で、太鼓やかねを鳴らしながら歌を歌う高橋さん(左)。参加者はうちわで拍子を取りながら楽しんだ。沼田市の内田病院

楽しむことが出来る。」

2005年から沼田市の内田病院で、音楽療法士として活動する高橋由貴子さん(50)は、病棟をはじめ、同病棟グループの介護施設や特別養護老人ホーム、保育園などのほか、依頼を受けて地域へ出張して音楽療法を行っている。高橋さんは、中小学校の音楽教師をしていた経験があり、ピアノや琴、三味線などさまざまな楽器が演奏できる。「病気で苦しんでいた

13年ほど前、動画などを参考に手作りして太鼓やかね、傘を取り付け、和服姿で知人と始めたところ、参加者が大喜び。以来、高橋さんが手掛ける人気の「満月の一つ」になった。この日集まったのは、施設利用者約50人。あまの野郎や「名月赤城山」の曲に合わせて、参加者は笑顔でうちわを持って拍子を取りながら歌を歌ったり、太鼓をたたいたりして楽しんだ。高橋さんは「みなさんの笑い声に、私自身が力をもらっている」とほほ笑む。

音楽を通して、心身における障害の機能回復を目指す「音楽療法」。流れる音色に参加者が耳を傾け、全員で歌を合唱したり、楽器に触れたりすることで心が元気に、そして、自然と笑顔が生まれてくる。

音楽療法は、参加する人の状況に応じて音楽プログラムを立てるオーダーメイドの療法。障害がなくても子どもから高齢者まで誰もが参加でき、認知症や知的障害、身体障害や発達障害など、さまざまな人が一緒に音楽を

ていたりする人が再び前向きになっていけるようなきっかけづくりをしている」と音楽療法の意義を話す。今年20日に病棟と併設している通所リハビリ施設で開いた音楽療法では、高橋さんは「ちんどん屋」の格好で登場。

「諦めることなく、できることを少しずつ取り組んでいくことで明日への希望につながる」と高橋さんは力を込める。「病気が障害を抱えている一人でも多くの人に笑顔を取り戻してもらいたい」と願い、リハビリにつながる第一歩として、音楽とともに患者に寄り添っている。