

「認知症ポジティブ」で 本人・家族・スタッフ 皆笑顔

山口晴保 群馬大学 名誉教授

本人の意思を尊重するケアとは

2023年6月に認知症基本法が成立し、2024年1月に施行された。ここで大切なのは、「すべての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる」との理念が掲げられていること。「認知症の人の意思を十分に尊重しましょう」ということだが、裏を返せば現実はそのようなことでもないということでもある。

認知症の人の意思を尊重するとはどのようなことをいうのか。例えば、認知症の当事者が「この薬はいらない」というのは本人の意思表示である。これに対して、介護スタッフが「ヨーグルトに入れて飲んでもらおう」と考えるのは、本人の意思表示を無視した対応になる。「なぜ飲みたくないのか」と理由を尋ねれば本人は「気持ちが悪くなる」と答えるかもしれないし、医師に「この薬は本当に必要なのか」と問い合わせれば、生命維持に必要な薬かもしれない。治療やデイサービスの利用についても、家族が決めていることが多いが、本来は本人が希望して決定するものである。私は、本人の承諾を得て進めていくケアが「ポジティブケア」だと考えている。

介護は拒否権を認めるところからスタートすべきだ。例えば「声かけしても立ってくれない」「お願いしても座ってくれない」「トイレに入っても下着を下ろしてくれない」という声を聞くことがあるが、これは介護拒否の意思を表現しているのである。介護者側は「言うことを聞いてくれないので困る」ととらえてしまいがちだが、他人が自分の言ったとおりに動かないのは当たり前のことであり、人間の原点であると理解すべきである。にもかかわらず、認知症の人はこちらの言ったとおりに動くことが当たり前という前提になっている。そうではなく、言ったことを聞いてくれたら感謝を伝えるの



山口晴保 (やまぐち・はるやす)

認知症専門医、リハビリ専門医。アルツハイマー病の病態解明をめざし、脳βアミロイド沈着機序をテーマに、30年にわたって病理研究を続けた後、認知症の臨床研究に進む。認知症の実践医療、脳活性化リハビリ、認知症予防の地域事業などにも取り組む。

が人間関係の基本である。立ってくれた、座ってくれた、下着を下ろしてくれたら、それを当たり前と思わず「ありがとうございます」「うれしい」と感謝しその行動を強化する。

もちろん、介護スタッフにも拒否権はある。以前、男性の利用者が風呂上がりに「性器を手で持って拭け」と女性スタッフに命じた事例があったが、そのとおりにするとその行動は強化されてしまう。こういう場合には毅然とした態度で拒否すべきである。

日本の“常識”を変えていく

転倒に対する考え方は、日本と欧米で大きく異なる。日本では利用者が転倒すると、施設は転倒を「事故」として報告する義務がある。施設側は転倒しないように利用者になるべく動かさないようにしてしまい、結果として廃用症候群が進んでしまう。デンマークでは、立ち上がろうとする人の腕を引っ張ることは、本人の意思をブロックすることであるとして法律で禁じられている。本人が自分の意思で歩いて転んだら、それは自己責任であり、施設の責任は問われない。だから利用者は自由に動けて、機能も維持できる。

背景には文化や法律の違いがあるが、日本で特に

遅れているのは司法である。施設で転んで骨折したら、司法は施設に賠償金の支払いを命じる判決を下している。全老健と日本老年医学会などは合同で、「介護施設内の転倒を知っていただくために」という国民向けのステートメントを出しているが、そのなかで一番大切なのは「転倒についてあらかじめ入所者・家族の理解を得る」ことだ。人間が二足歩行を始めた以上、転倒は必然である。家で転んだら事故ではないのに、介護施設で転んだら事故という考え方はおかしいことを、国民に改めて考えてほしいというメッセージでもある。

看取りについても、日本と欧米では考え方が違う。欧米では認知症終末期の経管栄養を虐待ととらえている。アルツハイマー型認知症による嚥下障害が死因になるという理解があるからだ。一方、日本では認知症は死因にならないという考えが一般的だ。だから経管栄養をするのだが、日本においてもアルツハイマー型認知症そのものが死因になるということを認識していく必要があると考える。

ポジティブ心理学の考え方

従来の心理学が、うつや不安を抱える人を健常にすることが目的であったのに対し、ポジティブ心理学は、健常の人を幸福にすることを目的にしている。喜び、感謝、興味、希望、誇り、愛、安らぎなどのポジティブ感情を増やすことで脳と体がよい方向にいくというのが基本的な考え方である。ネガティブな感情はネガティブな状態を増幅させる。ある実験で音楽を聴いた後に不快な絵を見せ不快刺激への反応を比較したところ、悲しい音楽を聴いた後は大きく反応し、楽しい音楽を聴いた後は弱く反応した。つまり、ネガティブな状態の人はネガティブな情報により強く反応し、ネガティブの悪循環になってしまう。

物事のとらえ方には、ポジティブとネガティブの二面性がある。自慢話をする人の相手をするとき、うんざりしてネガティブなことに意識を向ける人と、相手に楽しい思いをさせてあげているとポジティブに意識を向ける人。後者のほうが人生は幸せな方向に向かう。「頑固な人」ではなく「自分の考えを大切にする人」、「返事が遅い人」ではなく「思慮深い人」、「自分勝手な人」ではなく「意志が強い人」だととらえ、ポジティブに意識を向けてほしい。

脳は単純で、口に出したことを正当化する性質をもつ

ている。だからポジティブなことを言語化し口に出すことが大切。例えば鏡の前で笑顔をつくり「いい笑顔だね」と声を出してみると楽しくなってくる。ガッツポーズをして「がんばるぞ」と声に出すとやる気が出る。動作と一緒に言葉を出すことで、脳は簡単に騙され、その方向に動き出す。

介護の仕事がつらいという人には、「ポジティブ日記」をつけることを勧めている。その日にあった3つのよいことを思い出し、それぞれ自分をほめるように書く。実際にこれを1か月続けてもらったところ、介護者の負担感が軽減し、本人の行動も落ち着いたという結果が出ている。そもそも幸せは脳がつくり出す幻想なので、脳がときめく言葉を送り続けることでポジティブになり、幸せを呼び込める。

ポジティブな言葉で互いに笑顔

認知症ケアでは医学用語であるBPSDがよく使われるが、これは医療者や介護者視点の言葉である。本人視点では、自分の心の内を行動や言葉として表しているSOSのサインである。例えば、医学用語での徘徊は、本人視点で見ると探検や探索やパトロール、妄想は真実だという信念、脱抑制は思いつき、暴言・暴力は、なぜ私はこんな不当な扱いを受けているのかという思いの言動化。本人の発するサインととらえて対応していくことが、認知症ケアの基本である。

またBPSDの治療においては、注意や叱責、薬を用いた行動の抑制で問題行動をなくそうとするが、ポジティブケアでは、よい点をほめ、ありのままを認め、能力をなるべく引き出して長所を伸ばすというアプローチを行う。特に家族介護者の場合は、本人が失敗すると叱ってしまいがちだが、叱られた本人はとても悲しく感じてしまう。そうならないよう、失敗したことはしょうがないと諦め、できることをほめる。ご飯を食べた、トイレに行ったという当たり前のことでいいので、「よかったね」「ありがとう」と感謝する。ポジティブな言葉をたくさんかけることで、言葉を発したほうもかけられたほうもポジティブになり、笑顔で暮らせるようになる。

自分の人生をよい方向に向ける転換点は、「ポジティブ：ネガティブ=3：1」である。ポジティブがネガティブの3倍以上になれば、思考が広がり創造性が豊かになり幸せな人生に向かっていく。今日からは、ぜひそのことを意識して生活してほしい。

認知症とともに 生きる社会を考える

座長 山口 晴保 群馬大学 名誉教授

コーディネーター
黒川伊保子 株式会社感性リサーチ 代表取締役

シンポジスト
山中しのぶ 一般社団法人セカンド・ストーリー 代表理事

内田 好司 医療法人大誠会内田病院 顧問

田中 志子 全老健 副会長

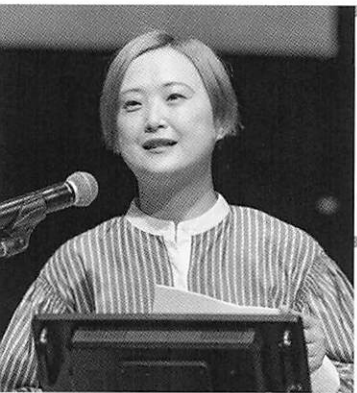
吉田 慎 厚生労働省老健局 認知症施策・地域介護推進課長



山口座長



黒川コーディネーター



認知症になってからの セカンドストーリー わたしからあなたへ伝えたいこと 山中しのぶ

私は高知県南国市に住み、3人の子どもを育てる母で、47歳。2019年2月に若年性アルツ

ハイマー型認知症と診断された当事者だ。

実は診断を受ける2年ほど前から不調があった。当時小学校3年生だった三男の朝の登校時間がわからなくなり、門がまだ開いていない時間に送ってしまったり、職場で同僚の名前が出てこなかったり、お客さまとの約束を忘れて迷惑をかけたこともある。何かがおかしいと思い、近くの脳神経内科や内科を受診したが、結果は異常なし。不調の正体がわからないまま不安な日々を送っていた。

あるとき、長男と観ていたテレビドラマが若年性アルツハイマー型認知症をテーマにしたもので、「おかあ、この主人公に似てる。絶対同じ病気と思うから病院に

行って」と言われたのが受診のきっかけである。

病院でいろいろな検査を受けた結果、診断がぐだり安堵したのも束の間、認知症という結果にインターネットを検索すると出てくるのは「10年の寿命」「徘徊」「施設入所」「何もわからなくなる」といった重度の人の情報ばかり。どんどん落ち込み、鬱がひどくなって布団から出られない日々が続いた。

いろいろなことができなくなっていく感覚、もの忘れの感覚もあり、失敗すると自分が嫌で仕方なくて、家族にあたってしまうこともあり、困っていることすら人に知られるのが怖かった。私が認知症だとわかるとばかにされるのではないかと、他人はいまのこともわからない前提で私と関わっているのではないかと疑心暗鬼になり、心を閉ざしていった。

私は認知症と診断されてから、自分の居場所をずっと探していたのだ。そして2021年12月に東京都八王子市にある「DAYS BLG!」を見学に行ったことが大きなターニングポイントとなる。働くデイサービスであるDAYS BLG!では、メンバーさんと一緒にチラシの投函をさせてもらった。そのとき感銘を受けたのは、スタッフとメンバーさんが全くフラットな関係であること。すぐ

に地元の高知県にもこんなところをつくりたいと思った。デイサービスに行って何かをやらされるのではなく、自分たちで考え実行し、仲間とともに社会とつながってほしい。そう思うとどん底から救われる思いがした。

さあ今度は私の番だ。認知症と診断されて孤独になっている人、不安な人、もしかして?と悩んでいる人に寄り添いたい。2022年10月に「セカンド・ストーリー」という法人を設立し、地域密着型通所介護「でいさあびす はっぴい」を高知県香南市こうなんに開所。2024年4月には高知市にもオープンした。

メンバーは、自動車ディーラーのトヨタで洗車や清掃、イベントの飾りつけ、プレゼントの包装などを行ったり、みかん畑での収穫作業を行う。仲間とともに仕事をして社会につながることで新たな絆が生まれている。車には4つのタイヤがあって1つ欠けても動かないように、私たちにも4つのタイヤが必要だ。1つ目は本人、2つ目は家族、3つ目は専門職の方々、そして4つ目が地域や社会だと感じている。

はっぴいや山申しのぶが主人公ではない、ストーリーの主人公はあなたであり、私たちでもある。そんなことを毎日考えながら仲間たちとともに日々成長させていただいている。

この居場所を守り抜くために、私は仲間と一緒に困難を乗り越えていこうと思う。私自身、認知症は確実に進行していると感じてはいるが、いまが一番楽しく、やりがいがあるといえる。

はっぴいは、私の居場所でもある。私には理解してくれる家族がいるが、家族だけでなく社会とつながっている安心感がここにはある。1人だと感じない居場所を大切にしていきたい、それが私の希望である。

る。いまのところ非常に健康で、お酒も毎日おいしく飲み、何よりも歩くことが健康維持の源となっている。

私はアルツハイマー型認知症と診断されていて、かなり進行しているのを自覚しているので、ここに登壇してちゃんと話せるのかと内心ビクビクしてここにやって来た。

田中 私は今日は娘の立場からお話したい。父と一緒にドキドキしながら、岐阜まで来た。父がどんなふうにも、いままでがんばってきたか、また父とのさまざまな楽しいエピソードも補足する形でお伝えしたい。

内田 私は外科医として長年診療を行い、多くの手術にも取り組んできた。そして次第に高齢者にも興味をもつようになり、老健施設「大誠苑」を開設。高齢者医療やケアにも力を入れてきた。麻酔科の資格もとって、引退するまで痛みの治療を行った。認知症の方のSOSネットワークを、群馬県の市町村と警察、私とで立ち上げた。

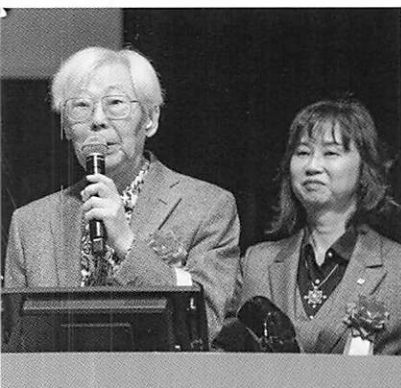
田中 2017年にSOSネットワークを立ち上げるとき、父は法人の理事長だったが、警察や自治体に働きかけを行い、NTTには日参してシステムづくりをお願いして、その一途な信念によって実現したと感じている。また、日本医師会の赤ひげ大賞も受賞している。

内田 赤ひげ大賞はとてもうれしかった。警察医も長くやって夜中でも休日でも検死に行っていたので、警察からも幾度となく表彰状をいただいている。

田中 認知症になったことについて、父に「悲しくないの?つらくないの?」と聞いたら、「いや全くないね。お父さんは昔から認知症の人のことをかわいそうだと思ったことはないし、大変だと思ったこともないんだよ」と返ってきた。

自分自身が認知症だということにネガティブな気持ちがないということ自体、本当にすごいことだなと思った。いまも昔と変わらずチャタリングで、毎日ニコニコ明るく暮らしている。父に群馬県の認知症希望大使になることを勧めたら、承諾してくれて、現在は全国をまわっている。家族も応援している。

私たちはパーソン・センタード・ケアという考え方のもと、「その人を見る」ということを大事にしているが、ともするとまだまだ「認知症の」という枕詞に振り回されて真実を見ていない気がする。つついケアする側



認知症をポジティブに 群馬県希望大使として

内田 好司
田中 志子

内田 私は群馬県沼田市にある内田病院の顧問で、88歳の米寿を迎えようとしてい