

生き活きネット

題字は学校法人 聖路加看護学園 理事長・聖路加看護大学 名誉学長 日野原 重明

明けましておめでとうございます。

今年の干支は皆様もご存知のとおりいのししです。いのししといえば猪突猛進という諺がありますが、これは周囲のことや状況を考えずに物事に向かって猛烈な勢いで突き進むことといわれています。しかし、実はいのししは警戒心がとても強く、慣れた場所でも周りをよく確認して行動するそうです。私たちの高齢者ケアプロジェクトでも、昨年度は認知症をテーマとしたシンポジウムの企画・運営に猛進してきましたが、今年は昨年シンポジウムの企画から運営までを共に進めていただいた区民の方々と一緒に、和、世代間交流、文化の伝承の3つをテーマにして新たなプログラムを展開しようとしています。

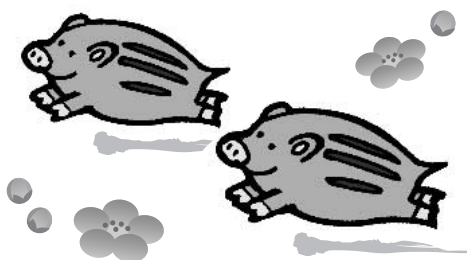
こども世代に対しては、高齢者を大切にする気持ちや、少子高齢社会を共に生きる姿勢を育み、高齢者世代にとっては豊かな知恵や生きた経験、地域に特有な生活文化を後世に伝承し、交流することを通して、

本年も聖路加シルバープレス生き活きネットを よろしくお願いいたします。

聖路加看護大学老年看護学 助教授 亀井 智子

そして双方の世代にとって和をもたらし場を作りたいと考えています。

本号では、昨年9月30日に行われたシンポジウム「認知症になっても安心して暮らせる街づくり」の中からいくつかの講演内容を集録しました。ご参加いただけなかった方々はご一読いただき、認知症をもつ方への都市部での地域ケアを考えるヒントになれば幸いです。本誌を通じた情報発信に本年もスタッフ一同で取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



シンポジウム

認知症になっても安心して暮らせる街づくり①

認知症の母を自宅で介護して

生活と共にする視点、中野チトセ氏

中野さんは認知症を持つ78歳のお母様と生活し、仕事とお母様の介護を両立しておられます。

お母様の紹介・保母として誰にも優しく凛とした方で、周囲の方々との交流も多くお世話役でした。平成13年頃より物忘れが始まり、平成16年アルツハイマー型認知症と診断され、平成18年徐々に症状が進行し、現在要介護度3です。2施設の通所介護（デイサービス）を週に3日ずつ利用し、月に6日程度のショートステイを利用しています。

認知症に気づいたきっかけ

普通の物忘れじゃなくて、ちょっとひどいんじゃない？からはじまりました。まさか…と感じているうちに、「あの人どうしたんだっけ？」と同じことの繰り返し言うようになりしました。でもまあ歳だからと考えられているうちに今度は部屋に閉じこもったり、

お茶とお菓子を部屋に持って行きこそこそ食べたりと、なにかおかしい、うつじやないかしらと感じるようになりました。いろんな人に聞いたら、抗うつ剤っていう薬をもらえるから病院に相談したらというアドバイスを受けました。

受診、診断に至るまで

母は病院が大嫌いで、「病院へ行くよ」と言う、「何のために行かなきゃいけないの。わたしは病気じゃないよ。」私が「ちょっと健康診断を行こうよ」と言い、「面倒くさいね」とか言いながらも、やっとなんて行ってくれました。「実はお母様はアルツハイマー病になっています」と医師からMRI（磁気共鳴画像診断装置）の写真を見せられました。

アルツハイマー型認知症と診断された時の中野さんの思い

まさか自分の母がアルツハイマー病なん

てとんでもない。父は3歳のときに亡くなり、その後母一人で育ててもらったので、まさかこれだけきちんとして生きてきた母がアルツハイマー病なんて信じられないと思いました。

介護保険の認定調査の時

ケアマネジャーさんが母と面接した時、母は他人様にはものすごくしつかりして、「何にも悪くはない。」と言い、ケアマネジャーさんが「足が痛いんですってね」と聞くと、パツと立ち上がって本当は足が痛くても、「いえ、なんともありません」と答えました。帰る際に、「ちょっと送っていくね」と外に出て、母の「今のはみんな嘘です」と言いました。これで要介護認定されては困ると思ひまして。

火の始末

出かけるときにはガスの元栓を母に内緒で締めています。1度、「私に火も使わせないように行っているのね」って怒られました。が、嘘も方便で、安全のために私自身がだんだん嘘つきになってきているような気がします。

デイサービスの利用

母は私に対しものすごい顔をして怒って、「行きたくない、行きたくない、なんで行かなきゃいけないの、追い出されている」とデイサービスの朝は始まります。ところが帰宅すると、ものすごく機嫌がよくて、いい人になっているのです。ケアマネジャーさんから、「デイサービスでは、ものすごく楽しそうに、にこやかにしていますよ」との言葉を信じて送り出すようにしています。

お風呂

お風呂に入るまでに2時間はかかります。なかなか入らないのです。毎回毎回いろんな理由をつけます。足の痛みで風呂が嫌なのかと思い、お風呂用の椅子を買って置きました。そしたら、「何でこんな高いところに威張って座って、風呂に入らなやいけないの」と、全然使ってくれません。とにかく手を変え品を変え、「明日病院へ行くから入ろうよ」「明日出かなきゃいけないから、今日はお風呂に入ろうよ」と最初はやさしく言うのですが、私自身がもう限界で、わあつとなり「もーっ。」と怒って言ってしまいます。後になり、「あんな

は怖いから」と母は言います。母は私がやさしく言ったことはすっかり忘れて、怖く言ったことしか覚えてくれないのです。工夫と努力の毎日です。

介護を継続していく「コツ」

今のケアマネジャーさんは、何かあったら嫌な顔を一つせずにすぐに相談に乗ってくれます。本当に涙が出るぐらい嬉しいのです。ケアマネジャーさんは合わなかったら変えてもいいことを後で知りました。本当に自分と合うケアマネジャーさんを見つけることが大切だと思います。

やっぱり母と一緒に生活していくためには、自分の健康も大事に、と考えました。母がアルツハイマー病だから頑張らなやという気持ちでやってきましたが、力を抜いて普通にやっていこうと今は思っています。

これからの要望

認知症を診てくれる病院が少ないのです。できればもっと認知症を独自にする科を設けてもらって、認知症専門の先生をもう少し増やして欲しいと思います。



高齢者 在宅看護・介護相談(お気軽にご相談ください。)

介護を必要とする高齢者と、そのご家族がともに安心して家庭での生活を継続することができるように、ご本人とご家族からの看護・介護相談に応じてゆきます。また、介護に関する情報提供を行います。高齢者、および介護者に向けて、介護に関する情報の発信を行います。

詳しくは、看護ネット <http://www.kango-net.jp> をご覧下さい。

相談料 300円

日時 2006年4月～2007年3月まで／毎週火曜日 午前10時～12時／相談時間 一人一時間
2007年4月～2008年3月まで／毎週金曜日 午後2時～4時／相談時間 一人一時間
あらかじめご予約の上、ご来所ください

場所 聖路加看護大学2号館内

申し込み方法 事前に電話、ファクシミリ、電子メール、又は往復はがきでお申し込みください。

(折返し、詳細をご連絡いたします。)*記入事項:相談内容・氏名・連絡先(住所、FAX番号、メールアドレスなど)

申し込みとお問い合わせ先 聖路加看護大学2号館 5階 研究支援室 〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5

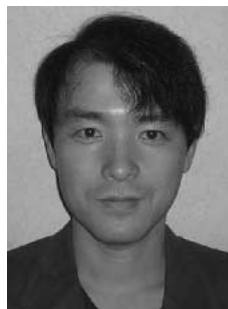
TEL・FAX: 03(6226)6387 e-mail: rcdnp02@slcn.ac.jp

シンポジウム

認知症になっても安心して暮らせる街づくり②

認知症の正しい理解とかかりつけ医を中心とした
早期診断から終末期のケアの現状

平原 佐斗司氏



平原 佐斗司氏

平原先生は北区にある在宅医療、地域医療をこころで実践されています。ここでは認知症の早期診断とケアに焦点を絞ります。

認知症は一つの病気ではない

認知症は一旦獲得した知能が何らかの心身の異常によって低下していく疾患の総称で、一つの病気ではありません。珍しい病気を含めると、大体70ぐらいの病気が含まれています。日常生活ではアルツハイマー病がもっとも多く、脳血管性痴呆、レビー小体病、前頭側頭性変性症を含めた4大認知症と言われるのが多くを占めており、中でもアルツハイマー病が都市部では半数近くを占め、最も多い病気です。

通常物忘れからはじまり、自分の置かれている状況が、時間、場所、人の順に混乱し、スロープを降りるように緩やかに精神機能が低下します。重度になると、精神の

機能の障害に加え、排泄、歩行などの体の機能も低下し、最終的には寝たきり、発症後約10年前後で、多くの方は飲み込みの障害が悪化し、肺炎で命を落す病気です。

早期診断の意味

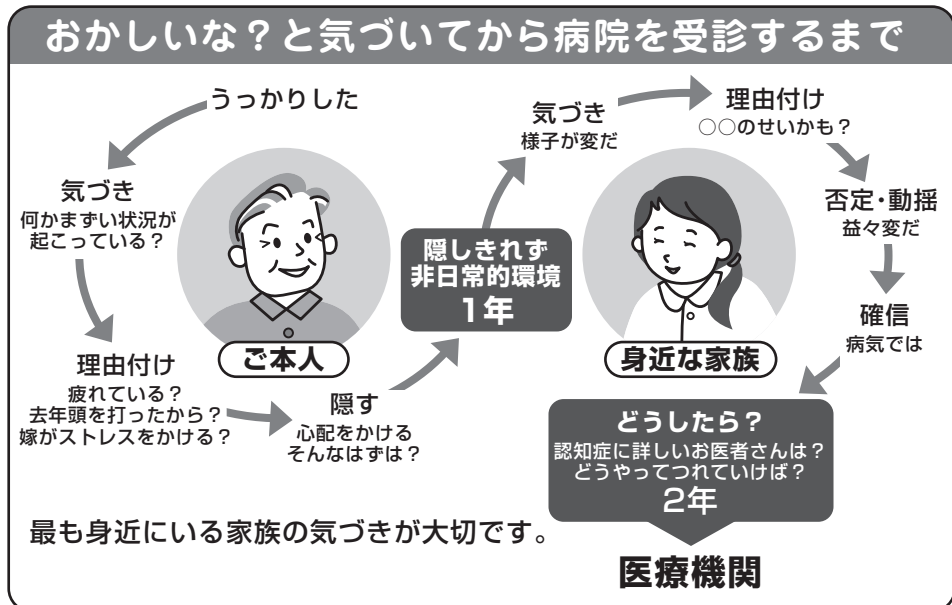
早期診断の意義としては10%の治療できる認知症があるということです。

早期診断の意味は、患者自身が病気について正しい理解をし、社会生活を営めるようにすること、そして病気が進行したときのために、生活や医療、命のことをどうしたいのかということをも自分で決めておけることです。さらにご家族が病気について正しく理解し、専門的なアドバイスを受けながら、早い時期から問題に対応する力を養っていけるという利点もあります。

医療者側が配慮する点

従来アルツハイマー病は、自覚はないと信じられていましたが、これは大きな間違いで、もの忘れにもっとも早く気づくのはご本人です。また多くの患者さんは物忘れを隠そうと振るまい、病気の進行や環境の変化によって、周囲に隠しきれなくなつて初めてご家族が異変に気が付きます。家族は当初、例えば兄弟が亡くなったのでショックなのだろうと解釈したりしますけれども、異変が繰返されるにつれ、病気ではないかと考え、専門病院を探したり、病院へ連れて行くことを考えたりと悩むわけです。もっとも近い家族が患者の異変に気づくのに、どんなに早くても1年は経っており、医療機関の門を叩くまでにどんなに早くても2年は経っていると言われています。患者さんとご家族はこのような長い苦しみの末に、ようやく医療機関の門をたたいているというのを、医療者は重く受け止めなければいけません。勇気を振り絞って相談したけれども、主治医に年のせいだと説明され、問題解決が先延ばしになることが残念ながら現在でもよくあります。医師自身が認知症を疾患として受け止め、きちんと診断できる必要があります。しかし、正しい診断

は正しく伝えられ、思いを分かち合えてから、初めて意味のあるものになります。軽度のアルツハイマー病の方は、診断を受け止める力を持っています。もちろん告知によるショックを受けますが、悩みを話したことや、家族に理解してもらった安堵感で、穏やかな表情になることのほうが多いようです。ご家族は今までの異変はすべて病気のためだと分かり、いたわりの気持ちが生



まれ、患者がずっと苦しんできたことに涙されます。また認知症を正しく理解でき、正しい接しかたや環境整備ができるようになります。告知のときに大切なのは、どんなときも医療者が支えていくというメッセージを送りながら、希望の光を失わない伝え方です。我々はこれを「診断をシェアするプロセス」と呼んでいます。この段階を経て、初めて患者さん、家族、医療者が共に歩んでいくことが可能になります。

在宅での認知症の方への援助の工夫

認知症の方の多くは、日常生活の相談、援助を丹念に行うだけで、その人らしい生活の継続は可能になります。在宅ケアではご家族を通じて患者さんに対応する部分が多く、ご家族が認知症についての理解を深め、正しい対処をみにつけていくことが必要です。私たちはいろんな情報から、大切な情報を選び、短期の記憶のお皿に乗せて、長期の記憶のバケツに入れていますが、認知症の方では短期のお皿がどんどん小さくなるので、今まで何気なく覚えられていたことが素通りして容易に入ってこなくなります。

目標は、記憶障害を補完しながら、その人らしい生活が継続できること。そのためには、家族が病気のことを理解し、無理なく援助できていること、本人が病気のことを理解して、様々な創意工夫ができていること、家族単位の生活がうまく回っていることです。また本人、家族とも相談場所が確保されていること、一人暮らしの場合は、火の不始末、薬の服薬、セールスなどの突発的な事態への対処など、安全の確保も必要です。

認知症という診断を受けた途端に、医師がその人を向いて話せなくなる、あるいは家族が通帳を取り上げてしまうなど、人としての尊厳のある扱いがされなくなることがあります。人間としての尊厳を保ち、魂の痛みが表出でき、将来のことをきちんと考えられる機会が与えられることも重要です。

基本的な接し方

ゆったりと正面から話すこと。
1回で記憶の皿に乗らないことがありますから、ゆっくりと繰り返し覚えられるようにすること。あるいは情報は選んで最小限に整理することなどをお話しします。またメモのとり方や、生活の中での記憶障害を補完する方法、工夫を一緒に考えます。

シンポジウム

認知症になっても安心して暮らせる街づくり ③

認知症高齢者と
家族のための地域ケア

ルース・キャンベル氏



ルース キャンベル氏

ルース先生はミシガン大学のメディカルセンターターナー高齢者クリニックという高齢者専門の外来で40年以上にわたり、社会福祉士として認知症高齢者と家族を支援してこられました。

認知症の介護をする人

よく介護者は、一人ですべてのことをしようと思いますが、それはほとんど不可能です。認知症の方のQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を高めるには、ケアのコミュニケーションを構築する必要があります。それは家族、専門家、民生委員、ボランティア、友人、隣人、商店の人たち、地域社会全体です。アルツハイマー病をみんな避けるのです。避けるのではなく、認めて、介護者を支援する必要があります。

介護者のストレス

介護者ストレスについてなができるで

しょうか。いくつかアイデアがあります。

コントロールできない状況に陥った場合、その状況にどう対応するかが大切です。つまり、ストレスの兆候を認識する、体を落ち着かせる、ストレスを減らすよう考え方を変える、自分の感情、欲求、要求を尊重し、積極的にコミュニケーションをとることを学ぶ、助けを求めることを学習することです。介護者にとって一番大変なことは、助けを求めるということ。自分で頑張るほうが自然でしょうが、それは病人にとってもあなた自身にとっても最善ではないかもしれません。

私は、ソーシャルワーカーとして、介護者と週1回、または月1回会って話を聞き、支援をします。秋田と東京で介護者にインタビューをしたとき、「話し相手が欲しい」「話を聞いてくれ、分かってくれる人が欲しい」「もうこれ以上できないと思うことがある」と話す方が多かったです。家族や友人にも話せないことがあるとを感じるそう

です。専門家に聞いてもらい、解決策と一緒に考えてもらう必要があります。介護状況を把握し、評価し、ケアプロセスに導いてくれる人が必要です。

書きとめることもとても大切なことだと思っています。頭の中で考えているだけではなく、紙に書いてみると整理されるから。日本の介護者の方は、日誌をつけている方が多いと思います。介護をしている人の健康や行動について介護日誌にして書きとめる方もいます。自分の考えを書いている方もいます。楽しい思い出や悲しみなどを日記としてつけていると、とても癒されます。

認知症高齢者の表現のしかた

認知症高齢者が何を表現しようとしているのか、興奮は何が原因なのかを知りたい時、キーポイントは「怒らないこと」です。母親から、「あなたは娘ではない、娘に会いたい」と言われるのは、とてもつらいことです。でも正すのではなく聞いてあげてください。娘に何をして欲しいのか、言っていることの裏にある感情に答えてください。それが分からなければ、「ただ、あなたのそばにいたい」と言うこともできます。

アルツハイマー病の人がして欲しいことを表現することがいかに難しいかや、それができないことで、いかにいらいらするかを理解する必要があります。邪魔されない、静かな場所で話をする事です。

地域社会の重要性

地域社会のサービスは強調してもしきれないぐらい重要です。多くは介護保険で受けられます。デイケアがもっとも使用頻度が高いものです。特にお風呂が人気でした。他の人と話すようになったり、運動をしたり、食べ物を一緒に食べたりするようになったという事です。アルツハイマー病の人に、デイケアに行くように説得したり、ホームヘルパーを活用しようと説得したりすることは大変だということは分かっています。でも慣れれば気に入ることも多いのです。記憶を失いつつある人が、新しいことを受け入れることは怖いと感じることでしょう。しかし支援と励まし、練習すれば得ることも大きいのです。

ベストフレンド法

アメリカのアルツハイマー病ケアのパイオニアである、バージニア・ベルは「ベストフレンド法」というのを生み出しました。娘役や妻役、ケアワーカー役をするのではなく、「ベストフレンド（親友）」になった」と考えるというものです。友人とは互いの歴史や個性を知る人、友人とは行動を共にする人、友人とは意思を通じ合う人、友人とは互いに自尊心を築く人、友人とはよく笑いあう人、友人とは公平な存在、友人とは信頼関係を築く人です。介護者が最良の友人となるためのキーポイントは、ユーモアのセンスを保つ、相談できる相手を見つける、現実的な目標を立てる、外部との接触を保つ、生活環境を変える、体の声に耳を傾ける、健康に気をつける、自分をいたわる、前もって計画する、他人にも自分にも寛容になることです。

介護をするあなたへ

介護するあなたは重要で不可欠な仕事を行なっているのです。あなたは賞賛に値する存在です。介護される人の笑顔、親しみを込めて、ぼんと軽く叩いたり、抱きしめ

てあげたり、面白いことを言ったり、面白い場面や、素敵なこと、楽しいことが起こった瞬間をどうぞ大切になさってください。よく見過ごされてしまうことですが、アルツハイマー病の人にはユーモアがあります。その点を見つけて伸ばしてあげてください。きっと人生が豊かなものになるでしょう。



皆様のご要望にそって 「出張介護講座」をいたします！

- 内 容** 住民の方が関心の高い転倒骨折予防に関する「体操」「フットケア」「栄養」、認知症ケアなどの地域住民の方が必要とするテーマや内容について介護講座を開きます。平成19年2月22日にフットケアをテーマに行います。
- 講 師** 亀井智子(聖路加看護大学 助教授 保健師 看護師)
梶井文子(聖路加看護大学 講師 管理栄養師 看護師)
山田艶子(聖路加看護大学 助手 看護師) 他
- 対 象** 高齢者の方とご家族、高齢者クラブなど自治会
- 時 間** 依頼の日時に応じて30分～60分程度
- 場 所** 町内会館(高齢者の方の集まっている場所)など
- 参 加 費** 無料
- 申 込** 事前に電話、ファクシミリで編集事務局までご相談下さい。

シンポジウム

認知症になっても安心して暮らせる街づくり④

区民企画委員反省会開催

11/28日

区民企画委員の方々にお集まりいただきシンポジウムの反省会をしました。

シンポジウム当日は、約300名の来場者があり、シンポジウムの内容、ふれあい広場の各コーナーとも好評であったとの感想でした。

一方、今後に向けて広報の仕方やプログラムの時間配分など様々な工夫点についてもご意見がありました。

来年度の事業にも積極的にご意見をいただきご協力をいただくことになりました。どうもありがとうございました。



編集後記

老年看護学スタッフ一同、ますますパワーアップして健康情報の提供を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

編集事務局 〒104-0044

東京都中央区明石町1-1

聖路加看護大学 老年看護学(梶井・山田)

電話(FAX) 03-5555-0225

看護ネット高齢者プロジェクト <http://www.kango-net.jp/>

参加者

区民
ボランティア
大募集!

多世代交流・知恵の伝承型ディプログラム

なごみ
— 聖路加和の会 —

目的

世代の異なる区民が安心して参加でき、世代間交流(高齢期、青年・壮年期、学齢期)を通じて、高齢者の"知恵"、および"日本文化"を子ども世代に伝承することを促進するディプログラムを提供します。共に「和(なごむ)」ことをめざしていきます。

日程

2007年の4月12日～毎週金曜日13時30分から16時30分

場所

聖路加看護大学看護実践開発研究センター 1階ぼるかルーム

対象

成人～高齢者(センターまで来所可能者)、認知症をもつ方、介護者、小学生、区民、その他、本プログラムに関心のある方

定員

15名

プログラム内容

昔遊び、キルト、音楽、折り紙、フラワーアレンジメント、地域の職人等からのお話(職人技)、中央区近辺の歴史散策など、を企画しています。

ボランティアとして協力していただける区民の方、ディプログラムに参加希望の方は編集事務局までご連絡ください。