

認知症になって暮らしてゆくこと

社会福祉法人守里会 近里苑デイサービスセンター
桜井 夕紀、吉岡 典子

【はじめに】

認知症は高齢になるほど発症者が増加することが知られており、65～69歳では1.5%、75～79歳では7.1%、85歳以上では27.3%と、加齢とともに認知症の発症割合が高くなっている(平成19年度厚生労働科学研究費補助金研究分担報告書)。また、平成21年簡易生命表では平均寿命が男性では79.5年、女性では86.4年となっており、高齢化が進む我が国においては、認知症の発症者は今後も増加すると推測されている。

認知症の発症に伴い、今までの生活に支障をきたすようになり、また病気に対して不安を強く抱くことがある。我々は本人とともに、加齢に伴う変化を受け入れ、その人らしく生きていく支援を実践することが、認知症ケアにつながると考えている。

そこで、我々は林氏の事例を分析することで、認知症ケアの在り方について考察をおこなったので報告する。

【実践方法】

対象者：林 梅子氏(仮名)

年齢：92歳

性別：女性

現病歴：アルツハイマー型認知症

認知症高齢者日常生活自立度 III b

既往歴：誤嚥性肺炎(平成20年3月～約3ヶ月間入院)

誤嚥性肺炎(平成22年3月～約2週間入院)

取り組み：家族も職員も林氏の行動の制限をしなかった。

林氏を活かす環境・人間関係作りの支援や見守りを行った。

食べたいものを食べられる環境への準備や整備をした。

おいしく食べられる環境を見直した。(畑作り、おやつ作りなど)

林氏を取り巻く環境について焦点を当て、今後の認知症ケアに活かすための人的な要因として「家族の考え方や対応」、「職員からご本人へのケア」「デイサービス利用者との関わり」について分析を行った。物的な要因として、食事ケアについて分析を行った。以上の分析結果を基に、今後のケアの改善へ役立てるものとする。

なお、本研究を実施するにあたり、本人・家族に趣旨を説明し、了解を得ている。

【結果】

平成16年から要介護度は1を約6年間維持し、その後入院を機に平成22年4月から要介護度が3となったが、平成22年10月には要介護度が2へと改善が認められた。認知症高齢者日常生活自立度は平成19年にはII b、平成21年にはII a、平成22年にはIII bの評価であるが、良好な人間関係を構築出来ている。

食事については、誤嚥性肺炎後はミキサー食提供との指示が出ての退院、デイサービス利用再開となった。しかし、見た目や味などから「みんなと同じ食事(普通食)を食べたい」

という林氏の希望や家族の思いを実現させるべく、我々は状況を見ながらご家族と共に、林氏が普通食を提供できる状態へと導いた。なお、現在の食事形態は軟飯(主食)と一口大(副菜)である。

現在も認知症は進行しているが、家族と共に、デイサービスを利用しながら、林梅子さんらしい生活を送られている。このような暮らしが送られているのは、加齢に伴う予期せぬ様々な出来事に対して、その都度「年を重ねたら当たり前よね」と向き合う家族の気持ちがあるため、変化も認知症も大きな障害とはなっていない。

【考察】

高齢者や認知症の人に対するケアとして、行動や活動を制限することにより、より安全な環境で生活してもらえようと考える傾向にある。しかし、林氏の場合は食事を通して安全性よりも、本人の気持ちを大切にされた環境が、要介護度を維持・改善させた要因であったのではないかと考えている。

林氏の分析より、認知症の人や取り巻く人々（家族、デイサービス利用者、職員など）が自然の流れ（時間の経過）に逆らわず、変化を受け入れながらも、認知症の人の気持ちを大切にされた「環境」を形成することが認知症のケアにおいても重要であると言える。今後、認知症の人へのケアはもちろん、家族の考え方や気持ちに対するケアをどのように行っていくか、認知症の人も家族も共に心地よい環境をどのように作っていくか、我々の課題と考えている。

【別資料】

林氏のご家族から寄せられた声を、以下に掲載する。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 香川県支部会報「よせがき」より

・2010年12月号

「家族の気持ち」

【義母を介護する嫁】

最初は、「次男が私を殺しに来る」、「長男が泥棒して、警察ざたになった」等々の言動から、妄想かなと思った。認知症だとは一度もその時は思わなかった。次男に様子を見てもらい、何が原因で、今までの様子と違うのか確かめようとしたが、義母は、大阪の高槻の親戚の家まで行った。迷わないで行けたのが不思議だったが、とりあえず元気な顔を見てホッとした。約10年前のこと。薬を飲む、飲まないで言い合う等、一日中いさかいが絶えないようになったが、

ふと気付いた事がある。言い合っても母さんが変わらないのであれば、言いなりになった方が良いのではないかと。母さんが良いということは良いことにしよう。その日を境に考え方を180°変えた。そうすると母さんの表情が段々良くなってきた。誰に教わったのではなく、生活の場で、言い争いをしながら、なぜだか分からないが、そう思った。自分の考え方を変えると生活が楽になってきた。今までの苦痛がなくなってきた。

「家族の気持ち」

【義母を介護する嫁】

3年前に熱で起き上がれなくなり救急車で病院へ。診断名は誤嚥性肺炎。家族にとって初めての入院となった。母さんは点滴を抜いたり、おしっこの管を抜いたりしたため家族が付き添った。食事は一か月ほど口にできなかった。一か月を過ぎたころペースト状の食べ物を食べるように勧められたが母さんはほとんど食べなかった。

熱が下がると母さんはベッドでの生活を嫌がり歩きだした。病院側からは困るから退院して下さいと言われる。家族は困ったと思わず、病院で横になっていたので寝たきりになると思っていたが歩き始めたことを嬉しく思った。退院時に、「誤嚥される可能性があるので食事はペースト状やミキサー食にして下さい。お茶などの水分にはトロミをつけて下さい。」と言われる。再度、誤嚥すると胃ろうになる可能性があるとも言われた。実際にペースト状の食事を食べトロミ剤の入ったお茶を

飲んでみた。美味しくなかった。主人に相談した。

夫婦で話し合った結果、覚悟を決めた。誤嚥を起こしたときは起こした時だ。普通食を食べさせてあげたい。普通食を食べた後後悔はしない、と。

退院後は、ショートステイを利用する。周りの人は普通食を当たり前のように食べている。自分も食べたいと思ったらいい。そこで粥から始めた。軟らかいご飯になり普通食へと変えていった。母さんはご飯をいつものように沢山食べてくれるようになった。

一年後肺炎を起こしたが、同じ様にお粥から始め普通食へと変えていった。あの時、普通食にしていなかったら、嚥む機能が弱くなり、食べる事が一生出来なかったと思うので、良かったと思う。

「家族の気持ち」

【義母を介護する嫁】

家族だけではいつかは困るであろうとデイサービスに行くように勧めても、自分から行こうとはしなかった。やっと、仲の良い友達が行っているからという言葉に後押しされて、しぶしぶ行くようになった。職員から施設での様子を聞かされても母さんの施設での様子が実感できない。そんな時、施設での様子の記事を読んだ。その記事を紹介したい（右参照）。

母さんを取り巻く仲間がたくさんいることを知り、とっても嬉しく思った。どんな時でも、受け入れてくれる仲間が、1年ではできなくても、5年6年7年の中にはできて、ゆるぎない関係となることを知った。

心を研ぎ澄まし…～心に積み重なる様々な出来事をこのコラムに寄せて～

どこからともなく、優しい話声が聞こえてきた。気になりそちらを覗いてみると、2人の利用者が3歳児くらいの等身大の人形の前で話をされていた。この人形は、顔はのっぺらぼうだが、後ろから見ると本当の子どもと見間違えほど人間にそっくりで、地元のコミュニティセンターで集う方々が作り、寄贈して下さった子たちである。その人形を抱き上げ、子や孫を思い浮かべて話す穏やかな顔を見ると、その周辺には少しほのぼのとした時間が流れていた。ふと、片方の女性が「この子は目も何もないの」と言われた。それに対して一方の女性が「いいのよ、目なんかなくても心に目があるから、いいわよね。」と言われた。その方は両目共に緑内障を患っておられ、視野もとても狭く点を書いたぐらいしか見えていない。

一心に目がある—

突然目が見えなくなるという事は、想像を超える

ほどの不安や恐怖を感じるだろう。しかし、この女性は視野が狭くなってからも、見える物のみを大切にすることはなく、心で気づき、感じた気持ちを優先させる。そのような毎日を過ごされてきたのだ。

現実に目で見えている物が全てではなく、心を研ぎ澄ましながら人の気持ちや物事など様々な物を見る、真実を見る事の大切さを教えて頂いた。すでに出会っている人、これから出会う人、全ての人たちとの出会いを大切に心と心で対話ができるようにならなければ、と考えさせられた出来事であった。



四国新聞「オアシス」掲載



「家族の気持ち」

【義母を介護する嫁】

最近、毎日のように、夜になると、夕食を食べたあと、横になって眠って起きては、「おはようございます。」と家の中を歩いているという状態が続き、母につらくあたっては、と思い、私は寝つきをよくするために、お酒を飲んだり、睡眠導入剤を飲んで眠るようになりました。

こんなことではいけないと思いつつ、ついつい声が大きくなってしまふ。そんな自分を見て、顔が鬼のようになっていないかな、と自分自身もつらくなってきています。

施設では、排泄で困ることはないと聞きますが、家では毎日失敗して困ります。そんな状態でも、おむつの支給を打ち切られました。介護度が低いからです。おむつをいただけないことに不満ではなく、家での困り具合が分かっていただけなのだと思うとつらくなります。

そんな気持ちを受けて、専門職の方が、「認知症があり、日常生活上常に排泄において支援が必要と医師が意見書を書けば、行政は介護度3以上でなくても支援していただける」と教えてくれる。等、いつも、丁寧に耳を傾けてくれます。

これから今まで以上に、介護をしていかなければいけないと思いますが、毎日の困りごとがあまり苦にならず、歳をとっていくことはだんだん弱っていくことなので、当たり前とあまり気にしないようにしていこう。自分のしたいことをしてもらい、生きてくれているだけで喜べる家族になりたいと自分自身に言い聞かせています。