あなたがあなたらしく生きてほしい

町内唯一の認知症専門デイサービスセンター

北永井にある「けやきの家」。三芳町では唯一の認知症専門のデイサービスセンターです。利用する人が、その人らしく生きていくため、過ごしていくための場所として利用されています。

「けやきの家には、同じことを何度もお話する、帰宅願望が強い、ウロウロ歩くなど、一般的には不可解と思われる行動をする利用者さんがいます」と話すのは、数年前までけやきの家で所長を務めていた三芳町社会福祉協議会で働く〝内城一人〟さん。

「この不可解と思われる言動には、その人なりの意味や理由があります。心に寄り添い、心を開いてもらうケアを心がけることで、なぜそのような言動をとるのかが見えてきます。非難や説得は逆効果です。帰宅願望が強ければその理由をその人の気持ちになり、共に考えます。時には、車でドライブに出掛け気分転換をします。気持ちが通じ合うと帰宅願望も落ち着いてきます」と話し、「同じことを何度も話す人には、耳を傾け、時にはその人の言葉を復唱しながら聴きます。何と答えていいのか分からない時は非難も肯定もせず、「そうなんですか」と気持ちをくみとり、話を聴きます。同じ言葉を繰り返す人の多くは、印象に残っていることを話します。高校野球での活躍、会社時代、子育てのこと、楽しかった思い出や輝いていたころのお話ができる場があり、聴いてくれる人がいる時は幸せに見えます」と続けました。

認知症予防に大切なこと

認知症にならないために大切なこととは一体どんなことなのでしょうか。「認知症予防で最も大切なことは、今日行く所があること、用事があることです。つまり毎日、人との関わりが持てること。認知症になったなら、けやきの家のようなデイサービスがあります。人との関わりを持ち楽しみが見つけられ、家族も休息の時間を持つことで穏やかに接することができます」とのことでした。

その人が何を感じているかを考える

認知症になったからといって何も分からなくなり、何も出来なくなるわけではありません。思い通りの行動ができずに困り自信を失っていることが多いのです。だからこそ、気持ちを理解しようという姿勢が大切です。周囲が気持ちを理解してくれていると実感できれば、今までと変わらず、地域で豊かな生活ができるはずです。また、デイサービスに行き人と接することにより、人の役に立てる場面があります。人の中にいるからこそ輝ける瞬間もあります。デイサービス利用中は、家族も休息できる時間を持つことができるため、穏やかに接することができます。

私たちが認知症の人に対してできること

多くの認知症の人と関わりを持った内城さん。その経験から近所で認知症の人や徘徊と思われる人に出会ったとき、私たちはどのように対応すればよいのか聞くと、「『こんにちは』と優しく声を掛けてみてください。『お出かけですか。どちらまで行かれますか？』と聞き、様子がおかしいと思ったら、服装と持ち物、歩く方向を確認してください。名前を確認できればさらに良いです。徘徊と思われる時は警察へ連絡、疑わしい時は特徴を覚えておきましょう。足を止め、知り合いなら一緒に帰宅するなど、近所づきあいの中でできることはたくさんあります」と教えてくれました。

まずは相談する

「自身または周囲で認知症の疑いを持ったとき、早く相談してください。専門機関でもよいですし、同じ仲間が集う認知症カフェであれば気軽にお話ができると思います」と内城さんは最後に話しました。

― 認知症 ―

今は若くて関係ないと思っていても、あなた自身、家族が突然認知症を患うかもしれません。認知症は決して他人事ではなく、『じぶん事』です。「ひょっとしたら認知症かもしれない」と思ったとき、すぐに対応できるためには、認知症を理解することが大切です。認知症は決して恥ずかしいものではなく『脳の病気』。

高齢化が進み、将来増加していくと予想される認知症の患者数。地域や家族が目を配り、早期発見できるように認知症という病気を知ることが、大切なことではないでしょうか。■

認知症相談窓口

三芳町地域包括支援センター
問 ☎049-258-0019（内線188・189）

在宅介護支援センターみずほ苑
問 ☎049-258-9488

在宅介護支援センターはなまる
問 ☎049-258-7067

特集
認知症、じぶん事。
― 終 ―

（写真）けやきの家の利用者と施設のスタッフ。
施設長の瀬畑さん（一番左）と内城さん（後列右から３番目）の姿も。