

2

認知症になっても、 地域で普通に暮らす ために

認知症を発症しても、地域で普通に暮らす時間をできるだけ長くしていきたいと思います。その暮らしのあり方は、疾患のレベルで一律に決まるのではありません。一人ひとりの状況と周囲の関わり方で、定まつてくるものなのです。

- ① だれもが暮らしやすい社会をめざして
- ② “お互いさまの発想”で、支えられる側から支える側へ
- ③ 普通の集まりに認知症の人人が参加するには？
- ④ ボランティアは伴走者
- ⑤ “認知症かな？”まずは、見守ってください。
- ⑥ 認知症の疑いは、気軽に口にしないで。
- ⑦ その場での対応力につけてください。
〈買い物の場面で〉〈金融機関で〉
- ⑧ クレームなどの困難な事例
- ⑨ 業界基準について
- ⑩ だれもワルモノにならない社会を
- ⑪ 地域で暮らしていくこと



① だれもが暮らしやすい社会をめざして

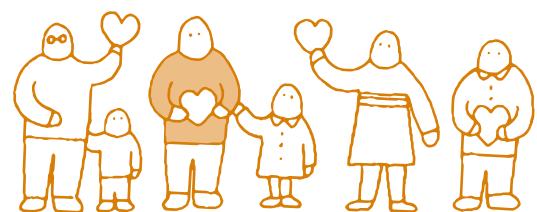
得意を持ち寄る“ポットラックパーティ*”のような社会

認知症の人とその家族の地域からの孤立、独居老人の閉じこもり、多世代のひきこもり、子育て世代の孤立…いろいろな地域の課題があり、寂寥(せきばく)とした孤独感が伝わってきます。すべての認知症の人は、認知症である前に“個人”です。しかし、いったん“認知症”というラベルを貼ってしまうと、社会の特別な枠に入れてしまっても、あまり抵抗が感じられなくなるのかもしれません。

地域にだれでも行ける小さな場が複数あって、好きな場所を居場所にできれば、疎外感は軽くなるかもしれません。“認知症の〇〇さん”ではなく、“〇〇さん”として必要とされると、支える側に回ることができるかもしれません。生活の中で小さなコミュニティを作っていく、そのあり方は集う人たちが自然と作っていく。そうした交流の場に、認知症の人が自然に参加していくことで、認知症の進行もゆるやかになる可能性もあります。

認知症のケアに関しては、人手不足、資金不足が前面に立つことも多くあります。お金をあまりかけず、地域でその“個人”を支えることは“できない”のか。いや、“できるかもしれない。どうすればできるのか”を考えると、案外、手立てはあるのかもしれません。制度を変えるというではなく、その場で、あるものを利用して、無理をせずに、できることを考えていく。その積み重ねが大きな力になるように思います。

*ポットラック(potluck)とは、あり合わせの料理のことですが、ポットラックパーティは参加者がそれぞれ食べ物を持ち寄って、みんなで食べる気軽なパーティの形です。



② “お互いさまの発想”で、 支えられる側から支える側へ

多世代が共生できる社会

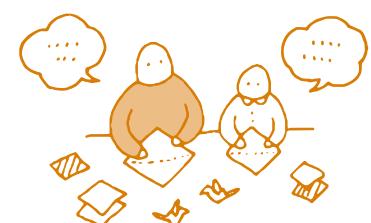
“認知症の人が増えると次世代に負担を残す”と当然のように語られますが、果たしてどうなうでしょうか？

高齢者が認知症予防運動に参加する動機に、“人に迷惑をかけたくない”ということがあげられます。また認知症の人も、“家族に迷惑をかけるのがつらい”とおっしゃることが多くあります。認知症にならなくとも、高齢になると、むずかしくなることが増えて、人の手を借りる必要も出てきます。“ある面では人の手を借りるけれども、自分にできることで人の役に立とう”という“お互いさまの発想”はいかがでしょうか。

アメリカにExperience Corps®という団体があります。中高年の人たちが学校に入り込んで、移民の子など学習の遅れている児童の個人教授をするなどのボランティア活動をしたところ、ボランティアには認知症予防の効果があり、子どもには学力・生活力向上の効果があり、親の姿勢や学校・地域の治安にも良い影響が認められたと、広がっている活動です。他の世代に自分のできることをしていくことで、多世代の対話が生まれ、お互いにメリットのある活動ができるのではないかと思います。

日本でも、学童保育で有償ボランティアとして活動をしている若年性認知症の方がいらっしゃいます。子どもにとっては、“認知症”的ではなく、一緒に遊んでくれる〇〇さん、という認識ということです。場を共有して、作っていくことで、認知症の人も、地域のお荷物ではなく、地域資源になる可能性はあるかもしれません。

高齢者福祉を充実するのであれば、児童福祉は切り詰めざるを得ないという発想ではなく、どちらにとってもプラスになる解決策を模索していくという姿勢が、地域を作っていくのではないでしょうか。



③ 普通の集まりに認知症的人が 参加するには？

きっかけになるイベントづくりとコーディネートに優れた人

互恵の場が自然発生的にできるのが望ましいですが、きっかけになる仕掛けがないと、なかなかむずかしいかもしれません。最初は単発のイベントでも、回数を重ねて無理のない範囲で、継続していくのが良いかもしれません。

“0円鍋”といって、何でも持ち寄って、大鍋を作つて一緒に食べるというイベントをしている地域があります。認知症の人もネギを刻む担当で参加して、貧困家庭の子どもはおなかいっぱい食べてー。それぞれが場を共有するなかで地域の課題も見えてきますし、その解決のタネも見つけることができるかもしれません。こうしたイベントから始めてみるのも良いかもしれません。

こうしたイベントを続けていくには、人の得意を引き出して、適材適所に配置する“コーディネート”に優れた人がいることが望ましいと思われます。人の関係性は常に変わっていきますし、認知症は進行性の疾患ですから、むずかしくなることも増えています。認知症を含む社会的弱者の背景事情も了解して社会参加を支援し、住民とともに地域の課題に対応していくという役割です。

市役所などの行政、社会福祉協議会、地域包括支援センターにすべてを頼っていては、対応しきれません。地域にこうした調整に優れた人材が育つくると、きめ細かい対応が可能となるように思われます。黒子の役割で、明文化しにくいのですが、どのような人材が求められるのか、このコーディネートの役割を目につけるようにしていくことも課題です。



④ ボランティアは伴走者

共感をして、認知症の人といっしょになって考える。

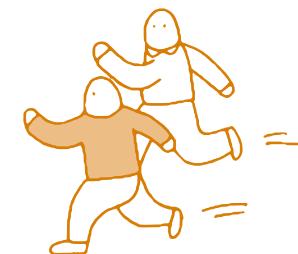
よく“認知症の人との接し方を学びたい”と聞きます。認知症の知識は、認知症の人に対応する時の背景知識として役立ちますが、“ハウツーの接し方はない”と考えています。

対する相手は認知症という疾患ではなく、名前を持った個人です。年配の方に対する敬意を持ってその方に向き合って、どのようにお考えかを推察していくということは、認知症を持たない高齢者に接するときと何ら変わりありません。

“認知症の人の言うことは否定しない”という表現はしばしば用いられますが、その本質は、認知症の人に共感をするということです。その人に向き合わず、ハウツーとしてただ肯定しているのではなく意味がありません。人と関わるときに共感する気持ちを持つのは自然なことで、取り立てて言う必要はないと思われます。

また、高齢者は個人差が大きいことが特徴です。ですから、典型的な認知症を学んでも、必ずしもその個人にあてはまるとは限りません。1章で、アルツハイマー型認知症の人は、比喩表現が分かりにくくなることを説明しました。これは、一部の発達障害のお子さんも同様です。発達障害の場合は、比喩のような言語能力はまだ身につけていませんから、困難さの現われ方に共通点が多くみられます。しかし、認知症の人の場合には、いったん獲得した能力を喪失しますので、喪失する過程に個人差があり、また経験や記憶で補いますから、困難さの現われ方が人によって大きく異なります。

ハウツーよりも、向き合うことです。形としての接し方を暗記するのではなく、共感をして、認知症の人といっしょになつて考えてください。支援を“与える”のではなく、“人と人”という関係性を大切にして、いっしょに考えて、取り組んでください。



⑤ “認知症かな？” まずは、見守ってください。

“必要なら手を貸そう”という発想で声かけを。

認知症の診断はひじょうに慎重になされます。認知症には現在のところ、根本治療薬がありません。たとえ開発されても、いま病気になっている人が元どおりになるという効果は期待できません。認知症を生きることは、とても重いことです。

生活の場で認知症を疑われる人を見かけたら、まずは見守ってください。認知症と決めつけた対応をとることは、その人を深く傷つける可能性があります。

“声かけ”も、普通に高齢の方に対してご挨拶をするという気持ちでお願いします。困っている様子でしたら、一方的に判断するのではなく、お困りのことがあるかをその方に尋ねてください。

認知症の人には、“取り繕い”的反応をする方がいらっしゃいます。病識が低下して、客観的に自分を評価できなくとも、病感が強く、自分は何かおかしいと感じているときに、“おかしいと思われている”と感じて、その場を取り繕う反応をとることがあります。たとえ善意であっても、その方を追い詰めることもあります。

むずかしいことではありません。“認知症で通常とは違う行動をとっている人に、自分の思いから援助しよう”というのではなく、“もしかしたら、困っているかもしれない。必要であれば、ちょっと手を貸そう”という発想を持って、その方に聞いてください。“こうに違いない、本にこう書いていたから”と、勝手な思い込みで対応はしないでください。

認知症の人も、ご自身で考えて行動しています。“してあげる”のではなく、その方のやりやすいように、“少し、手を貸して”ください。



⑥ 認知症の疑いは、気軽に口にしないで。

認知症の早期発見・告知は重い意味を持ちます。

認知症の簡便なチェック方法は数多く見られますが、これらは、あくまでもスクリーニングです。それに該当するからといって、すぐに認知症だということにはなりません。認知症は、お一人お一人の生活状況を詳しくお聞きし、生活の変化を検討し、慎重に診断します。

同様に、周囲への公表も、状況を見極めながら行われます。徘徊の症状のある方が認知症であることを公表することで、支援が得やすくなつた例もあります。しかし、すべての地域すべての人に当てはまるこではありません。家族が、認知症という疾患を受け入れられないこともあります。認知症を理解しているという方の中にも、個人を見る前に、自分の持つ認知症のイメージを先行させてしまう人もいます。

認知症というラベルは、残念ながら、本人にも家族にも周囲にも強烈なインパクトを持ちます。9割が該当することを一般的に語ることは間違いではありませんが、一般論をすべての人に当てはめて安易に考えるのは避けたいと思います。その人の生活を大きく変える可能性もありますし、家族間でも、“認知症”という疾患に関しては、さまざまな思いが交錯します。

初期集中支援チームでの支援の際には、一律の対応ではなく、ご本人、家族、周囲の状況、いろいろなことを考え合わせ、慎重に配慮して支援のあり方を決めていき、かかりつけ医の継続受診で確定診断を求めるケースもあります。確定診断は、必ずしもゴールではありません。診断により、認知症の人の生活がより良いものとなり周囲との関係性も良くなるのか、ご本人も支援・変化に納得をしているのか、そうした熟慮のもとに支援のあり方を決めていきます。「自分の病院に来たら、最後まで責任を持って支援をするので、早期発見を自身は推奨する」とおっしゃる医師がいらっしゃいます。認知症の早期発見・告知は、それだけ重い意味を持つのです。



⑦ その場での対応力をつけてください。

無理なく自然に、双方にメリットのある小さなことを積み上げて。

社会生活の場面で、認知症の人が自由に、楽しく過ごせるように、対応力の向上が望まれます。認知症サポーターの養成が進められていますが、地域に加えて職域での養成も奨励されています。サポーターの養成は、90分の講義を聴いて、それでおしまいというのではなく、対応に苦慮した際には認知症の支援に携わる人に相談するなど、試行錯誤の経験を積み重ねることで、対応力を上げていくことが求められています。

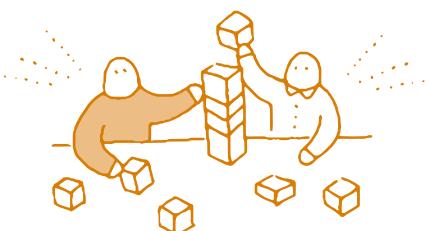
現場の情報を共有することが、対応力の向上につながると思い、初期集中支援などの相談の実例をもとに支援パンフレットを作成して、長寿医療研究センターのホームページに示していますので、自由にダウンロードしてご活用ください。

認知症の人は個人個人、違う人格で、状況もそれぞれ異なり、対応もその時々で変わってきます。このパンフレットは、ハウツーではなく、支援のヒントとして活用し、実際の支援は、その人と向き合って、対話の中でいっしょに考えてください。

ボランティアというのは、時間を作つて特別なことをするのではなく、その場で、自分の生活中で、出会った人に、少し、手を伸ばすことも含まれると考えています。

買い物の場面・銀行・郵便局・公共交通機関などの利用時に、業務で関わっている方と少し対話をし、手助けをもらうことで、認知症の人も、楽しく社会生活を送ることができるかもしれません。ことさらに、“見守り”というのではなくても、常連の方のことを少し気にかけるのは、自分の生活の範囲で負担にはならなくて、かつ、認知症の人には嬉しいことになるかもしれません。

無理のない、自然で、しかも双方にメリットのある小さなことを積み上げていくことが、暮らしやすい社会につながるのではと思います。



〈 買い物の場面で 〉



大型スーパー・小売店・コンビニともに、認知症の人が利用する可能性があります。デイサービスよりも、大型スーパーを一日のんびり回って過ごすことを好まれるケースも耳にします。

● 気持ちよく過ごしていただくために

スーパーの従業員から、認知症の人の発見や気づき、また困っているかどうかの判断がつかないという質問を受けることもあります。支払いの場面では、困っているかどうか気づきやすいのですが、たとえば、同じ所にずっといる、長時間過ごすというようなケースは、けっこうあるようで、“手助けが必要かどうかの判断がつかない”“困っていらっしゃると思って声をかけても、的を射た返答をされない”という声を聞きます。大事なお客様ですから、気持ちよく過ごしていただくためにはどうするのが良いのか、店側も苦慮するとのことです。

● 手助けが必要か、声をかける配慮

大切なことは、認知症であるかどうかに気づくことではなく、その方が困っていらっしゃるかどうかに気づくことです。認知症の知識があれば、“気づき・援助”的な方法を考えやすくなります。しかし、認知症の知識は、認知症の人を見つけて掘り出すためにあるのではないのです。

手助けが必要かどうか声をかけるという、きめ細かい配慮があれば、認知症の人には十分に、その店で歓迎されていることが伝わると思われます。コミュニケーションの目的は、情報交換に限定されません。心遣いあるやりとりが、情報伝達より大きな意味を持つことがあります。認知症の人は社会で疎外感を感じることも多いと思われますので、こうした場があること自体が、素晴らしい援助になります。実際に、認知症の人が好んで行かれる店は対応が親切ということです。

● 基本は人ととのやりとり

お金を支払ったことを忘れ、お釣りをしまいながら、“私は支払いを済ませましたか?”と尋ねるケースで、お店側が認知症の疑いを持つこともあるということです。その方がお店を信頼し、安心して尋ねていることがうかがえます。

認知症の支援は、マニュアル化しきれるものではありません。知識として対応の仕方を数多く知っていることだけで、良い支援が行えるのではありません。認知症の人がご自分の不安に思うことを尋ねることができるような、“人と人とのやりとりの成立する場や雰囲気”を作っていくことが、良い支援の基本にはあると思われます。

対応例はハウツーとして覚えるのではなく、お店とお客様、両方の立場に立って場面をイメージしてください。イメージを持つことは、対応の応用力を上げることにつながります。



開封したもの、賞味期限が切れたものを返品する。



いつしょに商品を確認し、返品できないことを伝える。
〈他の客への配慮〉
ルールはルールとして特別扱いはしない。

隣の人の商品を自分の袋に入れてしまう。



袋詰めをスタッフが手伝う。
〈他の客への配慮〉
他客には認知症の疑いは伝えない。
迷惑を及ぼしたことを謝罪する。

支払いをしないで帰ろうとする。



まだ支払いが済んでいないことを優しく声掛けする。
〈店側の工夫〉
繰り返す方は、個別にさりげなく買い物を見守り、レジへ誘導する。
〈望ましくない対応〉
周囲にわかるように呼び止める。

〈金融機関で〉



一般に、高齢者にとって金銭管理は大きな関心事です。金融機関は権利関係が絡るので、対応の正確さが求められる反面、“物取られ妄想”に関わるトラブルやクレームなども起こりがちです。

● 認知症の人でも安心して利用できる配慮

銀行によっては、高齢者担当の係を配置し、高齢者には用件を聞き、伝票の書き方もていねいに教える対応をする店舗もあります。こうした店舗では、認知症が進んでいても、お金の出し入れができることがあるということです。また、簡易郵便局など窓口で1対1の応対をしてくれるところや、郵便局、農協など自宅を訪れて対応するところもあり、認知症の人でも安心して利用していることもあるということです。

小売店も金融機関も、私企業ですから、利益につながることを優先するのは当然ですが、実際に、認知症の人に対するサービスを向上させることで、結果的に、認知症の人もその店舗を選んで利用するようになっている例があります。おそらく、こうした店舗は、他の人にも利用しやすい配慮があるのだと思われます。対応を良くすることが、認知症の人にも、店舗にもメリットがあるというのが望ましい方向だと思います。

ことさら“ボランティア”とかまえなくても、こうした対応が広がることで、安心して暮らすことができるのではないかでしょうか。

● 金融機関と地域包括支援センター等との連携

認知症の人の権利擁護の観点から、金融機関と地域包括支援センターなどの専門職との連携も重要と思われます。

金融機関は個人情報を管理していますので、個人を特定することができます。金融機関から「通帳の再発行を繰り返している」といった報告があり認知症の疑いに気づき、地域包括支援センターに連絡があることもあります。初期集中支援対象者となった場合、支援チーム員が詳しい状況の確認に金融機関に出向くこともあります。

初期集中支援チームで支援している方が、経済的に破綻をきたしそうな場合や、通帳がなくなったというような訴えのあるときは、ご本人とご家族の了解を得て、支援チーム員が金融機関を訪れることがあるということです。

また、初期集中支援対象者が、口座残高がないのに引き出そうとする、通帳の再発行を依頼する、といった可能性を金融機関に伝え、基本的には金融機関の対応に委ねつつ、対応が困難な場合には、支援チームに連絡を依頼する、という対応をとることもあります。

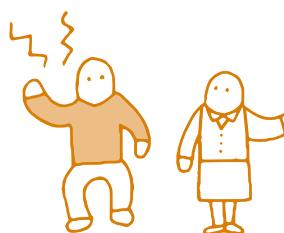
このように、金融機関が専門職と連携を保つことで、個々人に合わせた支援が可能となるとともに、金融機関側も対応力を上げていくことができます。

● みんなにメリットをもたらす支援を

求められているのは、認知症の人を支援する結果、だれかがデメリットを被る支援ではありません。認知症の人にも、それ以外の来客にも、企業側にも、すべてにメリットをもたらす支援です。そうした方向をめざしたいと思います。

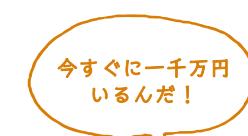


「自分の順番はまだか」と何度も尋ねる。

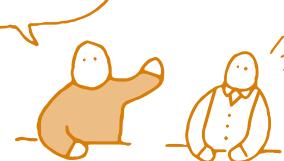


穏やかな態度でその都度対応し、具体的な流れを説明し、見通しを持てるようにする。

〈望ましくない対応〉
その都度「まだです」と言うばかり。



明らかに異常な出金依頼がある。



訴えを傾聴。
詐欺等も想定されるため、本人の了解を得て家族に確認、または地域包括支援センターへの支援につなげる。

⑧ クレームなどの困難な事例

社会全体の対応力を上げていくことが大切です。

認知症の人の思い込みで、クレームなど、困難な事例に遭遇する可能性もあります。困難事例は注目されがちですが、経験する1例をもって、“だから認知症の人は”と決めつけるのは、偏見を助長することにつながる可能性があります。

病院や銀行、役所など一部の場所を除いては、名前もわからない方を相手にしますから、家族に伝えようもない場合もあります。また家族が、認知症に対する社会の目に過敏になっている場合もあります。家族が認知症であると認識していない場合には、思わぬトラブルに発展する可能性もあります。銀行でのトラブルは、相手の名前など個人情報がわかりますので、個人が特定できる反面、財産権という権利が関わるため、慎重さが求められます。

また、公共の場で、認知症の人の行動が、他の人に支障を及ぼす可能性も否定できません。たとえば銀行で、残高がないのにお金をおろそうとして、できないことが理解できず、「生活できないのにどうするのだ」と居座って離れないという事例では、ほかの来店者は困惑してしまいます。こうしたときには、認知症の人の気持ちを尊重しつつも、ほかの人の利益を考え合わせることが必要となります。

困難事例は、相談をする場や相手があることが望まれます。認知症のサポーター養成は、こうした事例は専門職に相談し、経験を積重ねていくことを趣旨としています。地域包括支援センターも多忙で、全ての事例に対応する人的資源はありません。初期集中支援チームのメンバーをはじめ、認知症に関わる専門職が地域の人たちと認知症の人・家族をつなぐ役割を担うことが望されます。



⑨ 業界基準に関して

業界ごとの議論が必要になると思われます。

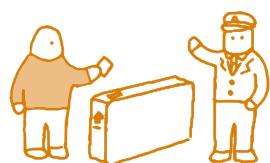
社会での認知症の人への対応力を上げることが望まれる反面、業界基準などを作成する必要があるかどうかに関しては、その業界ごとの議論が必要になると思われます。調査の範囲では、現時点では認知症に特化した業界基準はないようです。

小売業界では、概ね各企業に委ねる方針が採られているようです。認知症の人もお客様の一人ですから、認知症の対応を上げることが、結果的に、その店のメリットにもつながる可能性があります。実際に、初期集中支援の経験から、認知症の人が好んで行かれる店は、ていねいな対応があり、店側からも対応をよくするための相談があります。こうした店舗は、他の面でも、きめ細かな対応がなされていることもあるかと思われます。

金融関係は財産権が関連し、よりきめ細かい対応が求められています。全国銀行協会からは、認知症の人には特化していませんが、『銀行におけるバリアフリーハンドブック』が出されています。成年後見制度も関連し、どのように認知症の人の権利を守っていくかに関して、今後の議論が必要と思われます。

ただ、金融関係も、業界基準が設定されて、それを遵守すれば良いかというと、やはりサービスの部分は各々に委ねられます。銀行の中には、全社員が認知症サポーターの研修を受けており、営業店にはサービス介助士を配置しているところもあります。地域包括支援センターと連携を保っているところもあります。独居で親戚もいない認知症の人への対応など、ケースバイケースで、きめ細かい対応が望まれています。





⑩ だれもフルモノにならない社会を

失敗を防ぐ配慮で、だれもが快適に暮らせるように

〈人的環境〉

認知症の人も、適切な支援があれば、楽しく社会参加をすることができます。大切なことは、どのような場面に困難を覚え、その理由は何であるのか、どのようなサポートをすれば困難さが軽減されるのか、という視点です。

周囲に困っている人がいるとき、代わりに全部してあげるのではなく、その人が自分ですることのできるための最小限のサポートは何か、という視点を持っていただきたいと思います。この黒子のようなサポートを実現するには、知識とスキルに加えて、想像力が必要になります。

〈物的環境〉

認知症の人が社会に出ること自体をリスクとする見方もあります。未診断の場合、運転を継続していることも多々あり、自動車事故など、認知症の人が加害者になる可能性もあります。すべては防げないとしても、たとえば高速道路の逆走を防ぐ道路の工夫など、被害者も加害者も減らす街のデザインや技術開発が進めば、認知症の人との共生を後押しすることができると思われます。

駅の改札など、健常な若者たちへの利便性を追求しつつ、アナログの対応も残すという、若い人们にも便利、高齢者や認知症の人にも対応するという工夫があれば、認知症の人と若い世代が社会で共存していくことにつながっていきます。

この環境設定の発想は、認知症のリハビリテーションの発想に通じるものがあります。認知症のリハビリテーションは、認知機能を上げることを必ずしも目的とはしていません。ご本人の能力がそのままでも、環境によって、ご本人が困らなくなったり、生活しやすくなったり、自分を信頼できる感情などを味わうことができれば、それを成果と考えます。

人の配慮・モノの工夫で、認知症の人が楽しく社会で暮らしていくことのできる期間が延びることが期待されます。

⑪ 地域で暮らしていくこと

認知症の人を個人として尊重するという発想

認知症のケアでは、パーソンセントードケアが常識となりつつあります。“認知症の人を、一人の個人として尊重する”という発想で、人として当然のことです。人と人の利益が合致しないときは、それを考え合わせて、ガマンしなければいけないこと、権利を制限されることも出てきます。このように、認知症の人が社会で暮らしていくということは、権利の要求ばかりを通すことではありません。

しっかりと地域に根づいた活動には、地域に要求する前に、地域に貢献する姿勢がうかがわれます。会議室を地域に開放したり、施設の一角にだれでも利用できる喫茶スペースを作り、日常的に気軽に出入りしてもらう、認知症の利用者が雑巾を作って近隣の小学校に寄付する、デイサービスで近隣を清掃するなど、さまざまな工夫で地域貢献をしている施設が多くあります。

そうした姿勢は地域に受け入れられ、ボランティアが多様な形で入る、行事に地域の人が参加する、グループホームの入り口に近所の人が畑でできた野菜を置いていく、近隣の幼稚園生や小学生が遊びに来るなど、双方向の交流が根づいています。

だれかにしてほしいことがあれば、まず自分が相手にできることを考える。そうした自然の関係性は、“認知症”という疾患が介在しても何ら変わるものではありません。

認知症の人が地域で暮らしていくということは、“自分のできることを探して、それが受け入れられて、地域の一員として認められる”ということです。たとえ認知症が進行しても、人にはそれぞれ役割があり、多様な地域参加が可能です。そうした双方の姿勢が、互恵社会を作っていくのだと思われます。

