

ご家族（介護する方）へのメッセージ

東京医療学院大学保健医療学部 教授 上田 諭

脳機能低下には根本治療がありませんが、精神的な側面は理解し心情に寄り添うことで改善することができます。それができるのは、ご家族や介護者の力です。ご家族や介護者の本人への見方や対応の仕方次第で、自信喪失や孤独感は深くもなり、すつかり消えもするのです。

これには、薬は効果はありませんし、薬で治すものでもありません。

周囲の家族が最初、ご本人の変化に驚き、指摘したり注意したりしてしまうことはやむを得ない当然のことです。しかし、それは認知症という病の診断を受けたいま、もうやめましょう。物忘れやできなくなつたこと、失敗することを、嘆いたり治そうとしたりすることをやめて欲しいのです。励まそう、できるようになつてほしいと思つて声をかけておられるのかもしれませんが、しかし、いくら指摘し声をかけても、結局できないことがほとんどなのです。ご本人には、励ましと受け取ることができません。叱られた、恥をかかされた、と思つてしまいます。

言うまでもないことですが、ご本人は意地悪でできないふりをしたり、同じミスを繰り返したりしているわけではありません。できなくて、まづ悩み苦しんでおられるのはご本人です。もう同じミスをして恥をかきたくない、周囲に指摘され注意されたくない、と思つておられるのです。そうではないでしょうか。

ご本人を、そのままでもいいよと認めてあげてほしいのです。忘れてもいい、できなくていい、という気持ちで接してあげて欲しいのです。これままで、仕事や家事に長年働いてくれて、もう十分頑張ってくれた、と思つてあげてくれませんか。認知機能は下がっても、楽しく、生きがいをもつ

て生活していくことを目指してあげてほしいのです。それには、できないことを支え、助け、あるいは一緒にしてあげるといふ手間がかかります。自分たちの生活を変える必要も出てきます。初めは大変なことでしょう。しかし、それを当然のこととして、生活の工夫を考えるのです。

相手に少しでもよく変わつて欲しいと望むなら、まずは自分が変わらなくてはいけません。人と人の関係では、自分が変わること初めて相手も変わるのではないのでしょうか。認知症を発症して以来、ご本人は、記憶能力や物事の遂行能力を少しずつなくなってきたほかに、自分を認め、肯定し、承認してくれる人やその態度をなくしています。それがいかにつらいことか。自分の人生が打ち消され、自尊心まで否定されそうな思いになつてもおかしくありません。それを理解してあげてほしいのです。そうすれば、きっとご本人もよい方向に変わります。

超高齢社会となつた今、認知症は今や国民みなな病です。八五歳以上になれば、ほぼ一人に一人が認知症です。長寿と認知症は切り離せません。長寿をお祝いする社会なら、認知症も肯定しなければスジが通りません。いま中年世代の私たちも二十年後（早い人は十年後）には認知症になると考えるのが自然でしょう。長寿の国で長寿の人をいたわるのは、順番にめぐってくる「当たり前なこと」なのです <https://www.youtube.com/watch?v=hTdwzj0ZUe4> それとも、長寿を礼賛しつつ、「困つた高齢者」ばかりの国にしたいのでしょうか。それを決めるのは、私たちの認知症の人に対する見方と意識次第です。く



（上田 諭著 「治さなくてよい認知症」より）

介護がラクになる会 <https://happykaigo.jp>

