記憶のつぼが壊れる認知症

やり場のない怒り、不安 悲しみが隠されています

本市では、高齢者が住み慣れた地域で自立し、安心して生活できるような地域づくりに力を入れています。認知症は、本人や家族だけの問題ではなく地域での関わり合いが必要となるため、市内8施設の在宅介護支援センターや介護サービス事業所と連携して、市民を対象に「認知症高齢者徘徊（対応）模擬訓練・認知症サポーター養成講座」を実施しています。

前ページAさんの症状は、この講座のスタッフ・石橋由紀子さん（十和田在宅介護支援センター）の認知症講話から、理解できます。

「昔の記憶は忘れない」

『認知症の症状には、大きく分けて脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる『中核症状』と、本人の性格や人間関係、生活環境、心身の状態などによって症状が出る『行動、心理症状』の2つがあります。

『中核症状』には、『記憶障害』、月日や年月、季節、場所が分からなくなる『見当識障害』、考えるスピードが遅くなる、2つ以上のことが重なると理解できなくなる、ささいな変化に対応できなくなるなどの『理解・判断力の障害』、計画を立てたり、それを実行できなくなる、日常生活に必要な作業がこなせなくなる、料理ができなくなるなどの『実行機能障害』があります。このほか周りの空気が読めない行動や言動をする、突然怒り出すなどの『感情表現の変化』などがあります」

「中核症状の『記憶障害』について具体的に説明します。

皆さんの脳の中に記憶のつぼがあると思ってください。若い時はつぼがしっかりしていて、記憶を出し入れするような触手が一生懸命情報をキャッチしています。そして捕えた情報から重要な情報を記憶のつぼに移します。いったん記憶のつぼに情報が入ると、普段は思い出さなくても、必要なときに必要な情報を取り出すことができます。

しかし、年を取ると、つぼ自体はしっかりしていますが、記憶を出し入れする触手がさくなり、動きも遅くなります。そのため、覚えること、思い出すことに時間がかかってしまいます。

ところが、認知症になるとつぼ自体はしっかりしていても、記憶を出し入れする触手が全く動かなくなります。そのため、新しいことを覚えることは難しくなりますが、つぼの中には昔の記憶があるため、昔のことは覚えています。

さらに認知症が進行すると、つぼ自体が壊れてしまい、大切な記憶もこぼれ落ちてしまい、日常生活を継続するためには、誰かの支えが必要となります」と講話されました。

十和田在宅介護支援センター
介護支援専門員・介護福祉士
（模擬訓練スタッフ）**石橋 由紀子** さん

認知症高齢者徘徊（対応）模擬訓練は、平成27年度から市と連携して町内会や民生委員などを対象に行っています。「徘徊」と呼ばれるものにも段階があり、徐々に認知症が進行していく中で、家に戻れなくなったりします。ただし、本人は「徘徊」と思っているわけではありません。本人なりの目的があります。

認知症の人が「自分は忘れてはいない」と、その場を取り繕う言葉の裏には、病気へのやり場のない怒りや悲しみ、不安が隠されています。「記憶障害」によって話したこと自体を忘れてしまい、同じ話ばかりすることがあります。しかし、そこには「家族の輪に入りたい」「会話をしたい」「話を聞いてほしい」「役に立ちたい」などの感情が込められています。相手の身になって考えてあげるのが一番です。

笑いあふれる寸劇で認知症の理解を啓発

「認知症の人の気持ちを考えてみよう」

認知症の徘徊について、市立中央病院メンタルヘルス科の竹内淳子（じゅんこ）医師からお話を伺いました。竹内医師は次のように話します。

「『徘徊』は、最近では『ひとり歩き』、『お散歩』とか『お出かけ』と言い換えられるようになってきました。周囲の人には、認知症の人がなぜ遠くまで歩いて行ってしまうのか理解ができないかもしれません。しかし、認知症の人が歩いたり、出かけたりするのには、その人なりの理由があります。現役時代の記憶の中に生きていて、会社に出勤するつもりでお出かけしているのかもしれません。懐かしい実家に行きたくなったのかもしれません。ただの散歩のつもりだったのに、道が分からなくなって迷ってしまったのかもしれません」

「お出かけしたい、外の空気を吸って風景を見たい、そういう気持ちは子どもから大人まで、そして認知症になった人にもあります。その気持ちを抑えることはできません。外出禁止と閉じ込められたら、かえって苦しくなって、気持ちが落ち着かなくなったり、鍵をこじ開けてでも出かけるかもしれません。出かけさせないではなく、安全に出かけられるようにすることが大事です」と話します。

市立中央病院メンタルヘルス科
竹内 淳子 診療部長

「認知症の人も安全に歩ける地域づくりを」

竹内医師は、寸劇を用いて認知症理解の普及啓発を行う「じゅんちゃん一座」の座長も務めています。一座の名前は、座長の名前を付けたといいます。設立は2011年。小学生から高齢者まですべての年代の市民を対象にして公演を行い、公演回数は121回を数えています。認知症の話題・課題をとりあげた寸劇は現在のところ6演目あり、徘徊については「おじいちゃんのおつかいーオレはまだ現役だー」で取り上げています。

一座で息子を演じている橘（たちばな）友博さん（くらしの居宅介護支援事業所代表）にケアマネジャーの立場からお話を伺いました。

「認知症の人がひとり歩き（徘徊）をすると、家族も周囲の人も、もう自宅では暮らせない。施設に入れなければならないと考えがちです」

「ひとり歩きする人は、同じ靴を履く傾向があるので、普段から靴の中にGPS端末を入れておくと一人で出かけても居場所を確認できます。市内には『お散歩』に出かける人にさりげなくスタッフがついていき、見守りをしているデイサービスもあります」

「認知症であることを周囲に知らせたくないと思う方も多いでしょうが、ご近所さん、警察、コンビニなど、いろいろな人に知らせておき、普段はちょっとだけ気にかけておいてもらう。いざという時には、助けてもらう。市の徘徊高齢者等支援事業に登録しておくのも重要です。こういう地域のネットワークや公的サービスを活用している方は、お出かけしても短時間で発見されることがほとんどです」

竹内医師は最後に、「認知症になっても安全にお出かけできる十和田市であってほしいです。そういう市であれば、認知症の人ばかりではなく、子どもも大人も、安全に暮らせると思います。認知症は誰がなってもおかしくない病気です。お互い様の精神で、今から助け合える絆、関係づくりを市民一人一人にしてほしいですね」と話します。

「じゅんちゃん一座」が学会から表彰される

平成29年度「日本認知症ケア学会・読売認知症ケア賞　実践ケア賞」受賞

じゅんちゃん一座は、方言やユーモアを交えた寸劇という、特徴的な手法を用いて、認知症について正しい知識や対応方法を分かりやすく伝える活動を行っています。この活動が、地域社会での介護の共有化を促進する新たな試みとして高く評価され、平成29年5月に一般財団法人日本認知症ケア学会から、「日本認知症ケア学会・読売認知症ケア賞　実践ケア賞」を授賞されました。

ユーモラスな寸劇で、笑いながら学べる「じゅんちゃん一座」

写真左から、座員の佐藤和也さん、清水恵美さん、竹内淳子医師（座長）、橘友博さん