

書評・書籍等推薦・世界アルツハイマーデーで上映した映画の解説

宇野正威著「もの忘れ」の処方箋 NHK 出版
中島久美子著「介護小説 最後の贈り物」学陽書房
阿部俊明著「生きる喜び絵筆にこめて 安部俊明詩画集」北海道新聞社
三宅貴夫著「キーワードブック 医療と医学」クリエイツかもがわ
嶋田希夫著「こういう生き方もある」(文芸社)
田部井康夫「ぼけと二人三脚 デイケアの人間模様」(筒井書房)
荻原浩著「明日の記憶」(光文社)
小山明子著「パパはマイナス 50 点」(集英社)
高玉多美子著「妹になってしまった私のお母さん 母と私の介護日記」駒草出版
立花美江著「手をつなぐ認知症介護」(かもがわ出版)を読んで
野川「若年期認知症短歌 かながわ」 発刊に寄せて
映画「田辺 鶴瑛の『介護講談』」
映画「認知症とともに生きていく」(東京シネ・ビデオ) 推薦文
稲田秀樹著「中重度認知症の人の「活動」と「参加」のプログラム
心を揺さぶる アートクラフト」(QOLサービス)
工藤広伸著「がんばりすぎずに しれっと認知症介護」(新日本出版社)
認知症の人の激しい言動を理解するための3原則」のご紹介(神奈川県社協 福祉タイムズ 2021 年 7 月号)
認知症の人の「徘徊」の理解と対応法(神奈川県社協 福祉タイムズ 2022 年 7 月号)
認知症にならないための10か条(神奈川県社協 福祉タイムズ 2023 年 7 月号)
かまくら認知症ネットワーク結成10年記念誌への寄稿 2021 年 10 月 17 日

全国研究集会のための俳句集 （2020 年 9 月）

薔薇 杉山 孝博 2021 年 9 月

グループリビング CoCo 宮内にかかわりをもって（2023 年 7 月）

映画「キセキの葉書」推薦文

映画「北の桜守」（主演吉永小百合 配給東映、2018）

映画「長いお別れ」（監督：中野量太 出演：山崎努・蒼井優・竹内結子・松原智恵子他
制作：アスミック・エース 原作：中島京子『長いお別れ』 127 分、2019）

映画「ペコロスの 母に会いに行く」

映画「妻の病—レビー小体型認知症—」

映画「ゆめのほとり—認知症グループホーム福寿荘—」

映画「認知症と向き合う」

映画「ばあばは、だいじょうぶ」

川崎幸クリニック院長

杉山 孝博

宇野正威著「もの忘れ」の処方箋 (NHK 出版、2003.2 発行)

推薦の言葉

川崎幸クリニック院長 杉山孝博

誰でも年をとるともの忘れが気になる。人や物の名前がとっさに出てこなくなると、このまま痴呆になるのではないかと心配になる。痴呆は高齢社会における最大の不安の一つであると言える。しかし、もの忘れがすべて痴呆の前触れかというとは決してそうではない。不安を感じている人の大部分が「年相応のもの忘れ」であって、不要な心配をしている場合が少なくない。また、「病的なもの忘れ」であっても、早期に対応すれば進行を遅らせることや症状を軽くすることができる。

そのためには、安心して対応できるための正しい知識が必要となる。アルツハイマー病の症状、遺伝、予防法、治療などがわかりやすく書かれていて、読者にすばらしい処方箋を提供しているのが本書である。

著者は、1994 年、国立精神・神経センター武蔵野病院に「もの忘れ外来」を開設して、そのような不安をもった人が受診しやすいように配慮しながら、「年相応のもの忘れ」と「病的なもの忘れ」とを区別し、後者の場合早期の治療・対策の必要性を訴えてきた。

本書の特徴は、豊富な症例を示しながら、それぞれの違いや記憶のメカニズムをわかりやすく説明していることである。

アルツハイマー病は原因不明で治療法はないとよくいわれる。本書は、世界のデータを検討して、生活習慣病の一つというとりえ方も提示している。生活スタイルを心がけることで予防につながれば心強い。

アルツハイマー病の 8 つのチェック項目は、著者が「もの忘れ外来」で問診として使っているもので、読者自身や家族の状態をチェックする場合に大いに参考になる。

病気が発症したからといって決して絶望することはない。社会や人との関わりをもつことは初期では十分可能であるし、症状を進行させないための具体的方法も、ケースを紹介しながら詳しく紹介されている。

アートセラピーは、絵画などの制作活動を通して、楽しみながら参加者同士の交流をもち社会性を回復する療法である。著者が長い間取り組んできたアートセラピーの効果は興味深く、また、希望を持たせるものである。

もの盗られ妄想、幻覚、不安症状、夕暮れ症候群などの精神症状や問題行動のため痴呆の介護者の負担が極めて大きくなる。そのような症状に対して、著者は、ケースを示しながら薬物療法や介護方法を丁寧に説明している。それらの処方を参考にして、介護者は患者本人の気持ちも理解しながら日々の介護に応用できるに違いない。

専門医が書いた文章は医学用語が多く使われていて読みづらい印象を受けがちであるが、本書は医学用語が使われているにも関わらず非常に読みやすいのが特徴である。診察室で患者・家族にわかりやすく丁寧に説明している著者の診察風景が目当たりに思い浮かべ

られるのがうれしい。

2001. 4. 7

中島 久美子著「介護小説 最後の贈り物」学陽書房 推薦の言葉

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

在宅介護はドラマであると私は常々思っています。

介護する者と介護を受ける者、さらにそれを取り巻く様々な登場人物が、縦糸と横糸のごとく織り合わされながら、介護の必要な人の生活を支える中で悲喜こもごもの人間関係が展開されるからです。

私は、20年以上にわたって在宅医療に取り組み、また「社団法人呆け老人をかかえる家族の会」の運動に関わってきましたが、痴呆の人の介護は本当に大変であると感じてきました。

それまでしっかりしていた身内が痴呆になって何もできなくなっていくことの受け入れの難しさ、痴呆症状の理解の困難さ、熱心に介護すればするほど深まる混乱、身近な介護者に最もひどい症状を示し他人にはしっかりした対応をするため介護者と周囲の者との理解の断絶、介護サービスの利用についての意見の違いなど、介護をめぐる問題は極めて多様です。

中島 久美子著「介護小説 最後の贈り物」は「介護小説」ではありますが、全国津々浦々で行われている在宅介護の現実そのものであると言ってよいでしょう。現実の介護の難しさ、複雑な人間関係、介護者などの気持ちの変化、痴呆性高齢者グループホームなどの介護サービスなど、介護をめぐる様々な要素を拾い上げながら、生き生きとしたドラマに構成されていると思います。

大学の名誉教授である主人公が物忘れの目立ち始めた頃感じた不安は、かつてレーガン元米大統領の言葉を彷彿とさせてくれますし、嫁の奈津子や孫の香子が「戸惑い・否定」「混乱・怒り・拒絶」「割り切り」「受容」などの家族のたどる心理的ステップを経験しながら介護を続けて行く様は多くの介護者の現実の姿を思い起こさせます。身内が介護者を理解できないで辛くあたることも極めて良く見られる場面です。

医学生の際、有吉佐和子著「恍惚の人」を読んだときの感動を、私はこの「介護小説 最後の贈り物」を読んで再び味わうことが出来ました。「恍惚の人」にはなかった介護サービスが現在では利用できます。とくに痴呆性高齢者グループホームは「ゆったり、いっしょに、楽しく、ゆたかに」対応することで痴呆症状が改善する成果が注目されているのですが、本書では、主要なテーマの一つとして取り上げられているのは、時代の移り変わりをよく示しているように思います。

是非、多くの方々に本書を呼んでいただいて痴呆について考える機会を持っていただき

たいと思います。

阿部俊明著「生きる喜び絵筆にこめて 安部俊明詩画集」北海道新聞社

第1集 2002.9.13 第2集 2004.7.9

阿部俊明さんは、交通事故のため頸髄損傷による四肢麻痺という大変な障害を負いながら、絵筆を口にくわえて、素晴らしい作品を描きつづけておられます。

平成16年7月に、北海道中標津に私が講演に行ったとき、阿部さんが会場に聞きにこられて知り合う事ができました。その後、この詩画集をいただき、大変な感動を覚えました。

この作品を通して人間の可能性を教えていただいたように思います。

多くの方々にぜひ見ていただきたいと思います。

平成16年9月15日

川崎幸クリニック 院長 杉山 孝博

三宅貴夫著「キーワードブック 医療と医学」(クリエイツかもがわ発行、2008.5月)

を薦める

川崎幸クリニック院長

杉山 孝博

平均寿命が男性 79.0 歳、女性 85.8 歳 (2006 年)、65 歳以上の高齢者人口が 20 % を超えた今日の日本において、とりわけ高齢者医療・介護はきわめて重要な問題となっています。要介護高齢者と関わる職種の種類と関係者の数は、以前と比べて非常に多くなってきました。疾病や障害を持つ人々を対象としてサービスを提供するのが医療や介護の専門職であり、多職種の連携と協力によるサービス提供が今日の医療・介護の大きな特徴であるといえます。そのためには、「医学と医療」の基本的な知識を持つことが不可欠で、必要な知識を簡潔にまとめた本書のような書物が望まれてきました。

本書の特徴は、「医学と医療」という非常に幅広い領域を、「医学の基礎—人体の構造と機能—」「疾患」「医療」「疾患の予防と動向」「医療制度」の 5 つの分野に分けて、101 のキーワードを選び出し、分かりやすく解説されていることです。

読者として想定される医療専門職、介護専門職、さらに医学・医療に関心のある人々にとって、知っておくべき知識や、仕事をしていく中で必要となる知識が、キーワード毎、見開き 2 ページに簡潔にまとめられています。多忙な勉強や仕事の合間にも本書をひもとけば、必要な情報が速やかに得られると思います。

本書のもう一つの特徴は、38 のコラムと 13 の事例が要所要所に配置されていることで

す。誰もが興味をもつようなテーマを、新聞の健康欄を読むように気楽に読めるような配慮が行き届いています。心憎いかぎりです。

著者である三宅医師は、自ら前書きに書いているように、象牙の塔の中ではなく地域の第一線の医療現場で診療活動をしてきました。しかも、「呆け老人をかかえる家族の会（現：認知症の人と家族の会）」の結成に関わるなど、疾患・障害を持つ人と家族、およびそれを支える様々な人々ともに、医療福祉活動に率先して関わってきました。このような経歴から、医療・介護の現場で本当に必要な知識は何であるかをしっかり把握して本書を執筆したのです。しかも、「一貫したレベルと考え方で統一した情報を提供するために、あえて筆者が一人で」書き上げたのです。並大抵の情熱や努力だけでできることではありません。

評者（杉山）はヘルパー1級、2級の養成講座やフォローアップ研修の講師をつとめていますが、本書がヘルパー養成研修の準教科書として採用されても良いのではないかと思っています。介護専門職としてしっかりした医学知識が必要不可欠と考えるからです。

本書が多くの医療・介護の関係者に活用されて、サービスの質の向上に大きく寄与することを確信しています。

（杉山孝博：この一冊 三宅貴夫著「キーワードブック 医学と医療」、週刊社会保障、No. 2486(2008. 6. 23), p26）

嶋田希夫著「こういう生き方もある」（文芸社）を読んで

当支部会員であります嶋田希夫さんから、「こういう生き方もある」（文芸社）という著書の寄贈を受けました。アルツハイマー病の奥さん（58歳発病）を在宅9年間、施設入所5年間介護して平成12年2月に看取られた方です。そして、ご自身も介護の途中で脳梗塞、心臓手術を経験し、さらに3年前には「進行前立腺ガン末期、骨転移あり」と診断されました。その時、奥さんが施設入所していて末期の状態でした。

あと三年（みとせ）と告知のありて思うなり先には逝けず病む妻おきて

嶋田さんの奥さんを初めて診察したのは瀬谷保健所ばけ相談の嘱託医であった私です。以来15年間のお付き合いが続いていますが、すばらしい介護とその生き方に感動をさせられてきました。前記の著書は、折々に詠まれた短歌と文章が交互に編まれて感動的な内容になっています。また、平成10年には、「こういう介護もある」（文芸社）も出版されています。2つの著書を支部会員だけでなく全国の仲間に読んでいただきたいと思います。（社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2002. 4月号「代表のひとこと」より）

2002. 11

田部井康夫「ぼけと二人三脚 デイケアの人間模様」（筒井書房）を読んで

家族の会群馬県支部代表で本部理事でもある田部井康夫さんが、「ぼけと二人三脚 デ

イケアの人間模様」(筒井書房)を出版されました。8月25日に京都で開かれた理事会の席で戴きまして、帰りの新幹線の中で夢中で読みきってしまいました。

1983年に開所されたぼけの人の通所施設「みさと保養所」の専従スタッフとして、田部井さんは、全国でも例を見ないユニークな活動が続けてこられ、ぼけの人を暖かい目で見てこられました。そして、その経験を、財団法人ぼけ予防協会の会報「れゆ一な」(2000年以降は、「新時代」に名称変更)に連載されてきましたので、お読みになった会員の皆様も少なくないと思います。「みさと保養所」はその後、「デイセンターみさと」を経て、現在の医療法人設立の「デイみさと」になりましたが、田部井さんの視点は変わりません。「ぼけを見つめるということは、その人全体を見つめることであり、その人の生活の中で大きな比重を占めていた家族を見つめることに他なりません」(「あとがき」より)。

34編の文章には、ぼけの人の様々な人生ドラマが展開されています。しっかりした視点を持つと、これほど豊かに人間を見ることができるのだなとまず感心させられました。何も分からなくなった、困った人であるという、ぼけの人に対するありきたりの見方に、真正面から異議を唱えています。

「ぼけというものの不思議さ」「最古参ならではの輝き」「いろいろな顔が見え隠れ」「さりげない拒絶が示すこと」「便利さよりも心地よさ」など、小見出しを並べてみても、その本の内容が思い浮かぶようです。詳しい内容を紹介できないのが残念ですが、会員の皆様にはぜひ読んでいただきたいと思います。

(社団法人認知症の人と家族の会神奈川支部会報 2002. 11月号「代表のひとつ」より)

2005. 9 月

荻原浩著「明日の記憶」(光文社)を読んで

荻原浩著「明日の記憶」(光文社)を紹介します。

私たちは誰でも、40歳後半から50歳代になると、物忘れが目立つようになります。「あれ」とか「あの人」という代名詞が増えてきて、「こんなに物忘れがひどくなって、認知症になるのではないか」という不安を感じるものです。日常生活に差し支えない程度の物忘れであれば問題はありませんが、仕事などに支障をきたすようになれば大変です。

「明日の記憶」は、若年期認知症であるアルツハイマー病を取り上げている小説です。広告代理店の営業部長が主人公で、50歳の誕生日を迎えてまもなく、有名な俳優や職場の同僚の名前が出てこなくなり、依頼先の企業に説明する大事な会議に間に合わなくなったりして、次第に混乱がひどくなっていきます。忘れてはいけないと、必死にメモして、メモ用紙がポケット一杯に膨らんでいきます。

この小説の特徴は主人公の一人称で小説が書かれていることです。認知症が次第に進行する中で、認知症の人自身が感じる不安や焦りなど心理的变化や、職場や家族など周囲の

者がどのように感じ、どのような動きをするかを、主人公の視点から見事に表現しています。まるで、著者自身が若年期認知症になったことがあるのではないかと思えるほど、すばらしいと思いました。「怖かったのだ。記憶を失ってしまうのが。(略) 恐ろしかったのだ。記憶を失いつつあることを他人に知られるのが。」

家族の葛藤も見事に表現されています。妻は認知症によいと思われることはなんでも試みようとし、主人公も初めは妻の気持ちを受け止めて妻に勧められるまま食事や生活を変えてみるのですが、次第にわずらわしくなって、妻に反抗するようになります。

ついに会社を退職しなければならなくなります。私は現在、常に10数名の若年期認知症患者の診療をしています、主人公と同じような経過を辿って退職せざるをえなくなった人をたくさん見てきました。

最後には、妻もわからなくなっていくます。迎えにきた妻に向かって、挨拶をして、「わたしはまず自分が名のり、彼女の名前を尋ねた。答えは少しのあいだ返ってこなかった。(略)『枝実子っていいです。枝に実る子と書いて、枝実子』。素敵な名前だ。『いい名前ですね』。ようやく彼女は少しだけ笑ってくれた。」

「明日の記憶」は、渡辺謙主演で、映画制作が進行しています。神奈川県支部も制作の準備過程でささやかなお手伝いをさせてもらいました。完成し上映されるのが非常に楽しみです。

(社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2005. 9月号「代表のひとこと」より)

2008. 3月

小山明子著「パパはマイナス 50 点」(集英社) を読んで

「小山明子さんは、脳出血で倒れた夫、大島渚監督を介護する中で、うつのため入院したこともありましたが、見事に乗り越えてすばらしい介護を実践されました。また、大島監督もリハビリにつとめて映画『御法度』を完成されました。しかし、その過程では大変な苦労もあったのです。介護はドラマであると思いますが、本書には、人の強さ、弱さ、繋がり大切さなどが見事に書かれています。私は、平成19年12月3日横浜で一緒に講演する機会があつて、小山さんと本書を知りました。来院された皆様にも是非読んでいただきたいと思います。(希望者は1階受付で購入できます)」

川崎幸クリニック 院長 杉山 孝博

上記の文章は、小山明子著「パパはマイナス 50 点」の表紙の裏に私が書きました推薦文です。患者さんや付き添いの方に、この本を読んでもらおうと思って、川崎幸クリニックの外来待合室においてあるのです。希望者には、小山さんのサイン本を外来の受付で購入できるようにしてあります。

英国で講演旅行中に、大島渚監督が脳内出血で倒れたのは 1996 年 2 月 21 日。妻である小山明子さんはロンドンからの国際電話で知らされたのです。

それまで元気そのものであった人が突然の大病に罹ってその人の人生が大きく変わってしまうことは、医療に携わっている私にとっては決して珍しいことではありません。本人だけでなく、家族など周囲の人々にも大きな影響が生じます。

有名人であるが故に重病だと世間に知られてはという思いから、英国にも行けない、帰国後も人気が無くなった夕方であれば病院に見舞いにも行けないというストレス、夫がどこまで回復できるかという不安、さらに入院費用や生活面の負担などが一気に重くのしかかって、小山さんはうつ病になり、4 回入院を繰り返したのです。一度は、自殺を考えてさまよい歩いたこともありました。

大島監督は認知症ではありませんでしたが、介護者、特に若年期認知症の介護者は、程度の差はあれ、同じ思いを経験していると思います。

大島監督は、仕事をしたいという強い意欲と熱心なりハビリテーションにより、右片麻痺や失語症を見事に克服して、映画を完成させ、テレビ出演をこなし、カンヌ映画祭にも出席できるまでになりました。その後も、肺炎、十二指腸潰瘍穿孔のため一時生命すら危ぶまれましたが、見事に乗り越えることができました。

このような大変な経験から、小山明子さんは、「疲れやストレスを溜めすぎないための予防策や適度な発散法」を実践できるようになりました。7 つの秘訣は、「まず自分の時間をもつ」「1 日 1 日を楽しむ」「イベントで家族の絆を深める」「つらいときこそユーモアで乗りきる」「“ありがとう” のひと言は大きい」「介護される人の気持ちを尊重する」「1 人で抱え込まない」とのこと。私の工夫した、「上手な介護の十二ヶ条」に通じるものがあると思っています。

会員の皆さんも、機会があれば、小山明子著「パパはマイナス 50 点」（集英社）をお読みください。

（社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2008. 3 月号「代表のひとこと」より）

高玉多美子著「妹になってしまった私のお母さん 母と私の介護日記」駒草出版、2007.3.6

平成 18 年暮れに、自費出版された同題名の本とともに、コメントを書いてほしいという依頼状が送られてきました。認知症の人自身の思いや、介護者の対応が生き生きと書かれていることに大変感動しました。早速、「認知症の理解と介護」という文章を書き上げて出版社に送りました。このようなすばらしい本が届けられました。関心のある方々に是非読んでいただきたいと思います。

平成 19 年 3 月 6 日

立花美江著「手をつなぐ認知症介護」を読んで

「若年期認知症の夫の発病から看取りまで、本人や家族の思いとさまざまな人たちとの交流が織りなした感動的なドラマが本書です。認知症に関心を持つ人も持たない人も必読の書です。」

この文章は、立花美江著「手をつなぐ認知症介護」（かもがわ出版、2010年11月15日発行）の推薦文（帯文）として私が書いたものです。

58歳のころにアルツハイマー病を発症した夫を、73歳で看取るまでの体験が綴られています。夫がアルツハイマー病と診断されて不安・恐怖感に打ちのめされて「重い鉛」を体を感じながらも、家族の会と出会い、認知症に関する知識を求め、病気を隠さず地域の人たちに協力と支援を求めて、常に前向きに介護を実践していったのです。介護しながら悩み、感じたこと、たくさんの人との交流などさまざまなエピソードが、主として日記という形で生き生きと表現されています。

立花さんは認知症の人と家族の会岩手県支部の世話人で、「一人ぼっちで、どこに相談に行けばいいのか、誰に話をしたらよいのか、これからどのような介護をしていけばよいのか、まったくわからないとき」に家族の会を知って、「長い介護を続けることができたのも、ひとつには、家族の会と会報（「ぽーればーれ」）のおかげだと思っている」と書かれています。

「介護には、人を変えるチカラがある！それは、認知症という診断を受け止めることから始まった。日々の状態の変化にゆらぎながら、たくさんの人と手をつなぎ、今しかできない人生を、自分らしく生きるために。」と語ることもできるようになった立花さんの経験は、他の介護者や介護職に深い共感と、力強い励ましや希望を与えることができると私は確信しています。多くの方々にぜひ読んでほしい本であると思います。

（社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2010. 11月号「代表のひとこと」より）

野川「若年期認知症短歌 かながわ」 発刊に寄せて

公益社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部代表

川崎幸クリニック院長

杉山 孝博

「賛助会員の野川です。この会の記録を担当させてもらっています。よろしくお願いします」

公益社団法人認知症のひと家族の会神奈川県支部が、2006 年から横浜市旭区にある精神障害者生活支援センター「ほっとぽっと」で2 か月に1 回開催している「若年期認知症のつどい」の場で、本冊子の著者である、野川さんの自己紹介の言葉です。

若年期認知症は18 歳～65 歳未満に発症し、医療や介護のみならず、経済的、家庭的、社会的、遺伝的な多様な問題を抱えています。介護保険において特定疾病のひとつとして認められ、介護保険のサービスが利用できるようになったものの、活動性が高いため受け容れてくれる施設が少ないこと、若年期認知症にあったプログラムが用意されていないこと、手間のかかる割に要介護度が低く認定されるためサービス量が限られることなどのため、介護負担の十分な軽減になっていないのが実情です。

そのため、神奈川県支部では、2003 年から「若年期認知症の本人・家族のつどいと講演会」を開催し、本人が安心して楽しく過ごせ、家族同士が交流できる場の設定、関係者や市民への啓発を行ってきました。

本人と別の部屋で行っている「家族懇談会」では、若年期認知症ならではの、さまざまな悩みや体験・介護サービスや制度の利用状況などが、介護家族から語られます。それに対して介護体験者やスタッフから、同情や励ましやアドバイスが寄せられます。

「こんなつらい思いは自分だけかと思っていたら、同じ悩みをもった仲間がいると知っただけでも気持ちが楽になりました」「ここで教えてもらった制度を最大限利用しています。経済的負担が軽くなりました」「夫が今後どのように変化していくことが分かって覚悟ができました」など、家族の方々の感想から「家族懇談会」が非常に大切な場であることが分かります。

「家族懇談会」の様子を支部会報に掲載するために、800～1000 字程度の手稿をまとめるのが野川さんの役割です。簡潔にまとめられた文章も素晴らしいのですが、短歌という凝縮した様式を用いて懇談会の内容をまとめられる能力には驚嘆の念を禁じ得ません。しかも、昼食をはさむ午前11 時～午後3 時まで、約3 時間の懇談会の内容を、300 首前後の短歌にしてしまうのですから、驚きです。私はその力作を毎回見せていただくのですが、残念ながら、他の介護者やスタッフには見る機会がなかったように思います。

この度、11 名の介護家族の方々の同意を得て、短歌集としてまとめられたことは、「若年期認知症のつどい」の関係者ばかりでなく、この問題に関心を持つ多くの人たちにとっても有益であると確信します。野川さんに感謝申し上げます。

(2013 年5 月)

福祉タイムズ 「私のおすすめ」

杉山孝博著「改訂認知症の理解と援助 ―認知症の人の世界を理解し、よい介護をするために」(家族の会神奈川県支部発行、300 円)

団体インフォメーション

公益社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部（代表 杉山孝博）

認知症の人と家族の会は 1980 年に、神奈川県支部は 1981 年に発足。以来今日まで、介護家族の集い、電話相談、会報の発行、啓蒙活動、調査研究、行政への要望などを行ってきました。今回紹介の冊子は 19 版を重ね、累計 12 万部が発行されている、隠れたベストセラーです。

〒212-0016 川崎市幸区南幸町 1-3-1 グレース川崎 203 号 Tel & FAX
044-522-6801 毎週月、水、金曜日 10 時から 16 時

「認知症の人の不可解な言動を理解するために」

- 家族の顔がわからなくなる
- 「家に帰ります。お世話になりました」と言って、家の外に出ようとする
- 一番世話になっている介護者にひどい症状を出し、他の人にはしっかりした対応をする
- 便を壁に塗りとくったり、紙に包んで筆筒の引出しにしまう
- 気分が不安定で、突然怒り出す

などは、よくみられる認知症の症状ですが、大部分の介護者は症状を理解できずに大混乱に陥るのが普通です。

どのように理解し、どのように対応したら良いのでしょうか。

「なるほど！納得！」という言葉が思わず出てくるような、分かりやすく書かれた本（冊子）があります。

それが、杉山孝博著「改訂認知症の理解と援助 ―認知症の人の世界を理解し、よい介護をするために」（家族の会神奈川県支部発行、300 円）です。

神奈川県支部代表の杉山孝博医師は、認知症の人の言動には共通の特徴があると考えて、「認知症をよく理解するための 9 大法則・1 原則」を工夫しました。「法則」や「原理」があることで自然現象が分かりやすくなり、その後の変化も予想できるようになると同じように、「9 大法則・1 原則」を知ることで、認知症の人の示す異常な言動が決して異常ではなく、私たちも同じ状況であれば同じ言動をしているに過ぎないとわかるようになります。

冒頭の症状を考えてみましょう。

記憶が現在から過去にさかのぼって失われていき、「その人にとっての現在」は最後に残った記憶の時点になるという「記憶の逆行性喪失の特徴」から、家族の顔や自分の家が分からなくなることが納得できます。

「症状の出現強度に関する法則」からは、子どもが母親に甘えるように、身近な介護者を絶対的に信頼しているから安心して症状を出すと考えると、介護者の気持ちは変わります。他の人には体裁を整えているだけと考えれば、私たちがいつもしていると同じことですね。

認知症とは、「記憶力・認識力・判断力・推理力などの知的機能の低下によってもたらされる生活障害」ですから、汚い大便で壁などを汚しているとは思っていないくて、べとべとしたものが手についたのでぬぐったにすぎないのです。

認知症になると感情が鋭敏になります。家族が説明し教え込んでも、その内容をすぐに忘れてしまっって効果がないばかりか、家族をうるさい人、いやなことを言う人、怖い人ととらえるので、介護がかえって大変になることは日常的で（「感情残像の法則」）。

厚労省の発表によると、認知症高齢者数は現在およそ 500 万人とされています。認知症は非常に身近な問題になったのです。読者のみなさんには正しい認知症の知識を持って頂きたいと思います。

なお、この冊子は神奈川県支部に申し込んで頂ければお送りします（1 冊 300 円、送料別）。

映画「田辺 鶴瑛の『介護講談』」

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

みなさんは、「講談」を知っていますか？「『住宅公団』や大手出版社の『講談社』は知っているけど、『講談』って、何？」ですか？軍記物や政談などを独特の調子で読み上げる日本伝統芸能の一つです。

「合戦物語に、ビリビリしびれた」当時 33 歳の田辺鶴瑛さんは、講談の世界に飛び込みました。努力家の田辺さんは、伝統的な題材だけでなく、自ら体験した介護や認知症をテーマにした「介護講談」のジャンルを創りあげました。

超高齢化が進行し、認知症高齢者が 500 万人を超えた今日の日本において、介護は誰もががかかわらざるをえない一般的な問題となりました。実母・義母・義父の 3 人も介護した田辺さんの苦労は並大抵のものではなかったと思います。その経験を通して学んだ、介護のコツや認知症の人への対応の仕方を、田辺さんは「介護講談」という形で世に伝えようとしてきたのです。

さて、本映画は、①田辺銀冶（鶴瑛の娘さん）による講談の解説と、母鶴瑛が講談にかかわるきっかけ、義父を介護することになった経緯 ②田辺鶴瑛による認知症カフェの一席 ③義父介護の実際と認知症介護 ④義父本人も登場する在宅介護の V T R ⑤介護をめぐる母娘の対談 の 5 部構成となっていて、しかも、講談調、美文調、話しかけ調などの語りかけとその内容によって、聞く人の心をとらえて離しません。

「手を出さずに口喧嘩する。その上で、“ごめんね”と謝る」「認知症の人を変えようとするより、自分が変わることが大切」「“素敵ね”“上手ね”とほめあげること」「死ななければよいと割り切る」「介護者に余裕ができると、本人も落ち着く」など、介護のコツを、田辺さんは、経験体験を踏まえて歯切れよく話してくれます。

圧巻は、V T R で、認知症で寝たきりの義父が早慶戦を生き生きと語り、早稲田の校歌を力強く歌うシーンでしょう。多くの人は、重度の認知症の人がよく出来るものとびっくり

するかもしれません。最近のことはきれいに忘れても、思い出深いことはしっかり覚えているのが認知症の特徴ですから、驚くことではありません。それが認知症の世界なのです。本映画は浅草・木馬亭での実演を記録したものです。あなたも、木馬亭のお客になる気持ちで鑑賞してみませんか？

(2016年8月)

映画「認知症とともに生きていく」(東京シネ・ビデオ) 推薦文

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

認知症になっても住み慣れた町で、家で住み続けたい——本人や家族の思いと、それを支える地域の力が一体となって、その希望を実現することができました。誰もが迎える老後を考えるのによい教材です。

(2016年8月)

稲田秀樹著「中重度認知症の人の「活動」と「参加」のプログラム

心を揺さぶる アートクラフト」(株)QOLサービス 帯文

認知症の人とスタッフの共同作業により感動的な作品が出来上がるまでの過程とその成果が見事にまとめられています。「認知症になっても感性は生きている！」が実感できました
川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

2017年

稲田秀樹著「中重度認知症の人の可能性を広げる 心を揺さぶるアートクラフト」の紹介 (神奈川県社協 福祉タイムズ 2018年7月号 「私のおすすめ」 認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 川崎幸クリニック院長 杉山 孝博)

タイトル

本書のサブタイトルに「認知症の人の潜在能力を引き出し、『活動』と『参加』を改善するために」とあります。鎌倉市にある認知症デイサービス「ケアサロンさくら」を利用している中重度認知症の人と、スタッフの共同作業により感動的な作品が出来上がるまでの過程とその成果が見事にまとめられています。「認知症になっても感性は生きている！」が実感できます。

本文：

認知症と診断されていても、仕事や家事などがほぼ問題なくできている人もいれば、声も出せず、体も動かせない寝たきり状態の人もいます。認知症になったら何も分からなくなり、何もできなくなるわけではありません。幅広い状態の人がいるのが認知症の特徴の1つです。

適切な治療やケアによって認知症の症状を落ち着かせ、進行のスピードを遅くすることはできても、残念ながら、大部分の認知症の状態は進行していきます。次第に重度化して

いくのも、認知症の特徴です。

また、夫の生死や家族の顔が分からなくなった人でも、「ふるさと」の歌は見事に歌えます。一般的には、記憶力・判断力・学習能力などに基づく理知的能力は確実に低下していきませんが、絵画・音楽・造形などの感性的な能力は長く保持されることも特徴と言ってよいでしょう。

本書の特徴

本書を開くと、色鮮やかな「さくらの木」「富士山のモザイク画」「コスモスの壁画」「落ち葉」「夜のさくら」「ポール・ゴーギャンの絵」の作品が目の中に飛び込んできます。その色彩の豊かさ、構図の奇抜さ、模造紙1枚分の作品の量感などに圧倒されます。しかもこれらの作品が、画用紙・ラシヤ紙・絵の具・はさみ・糊・条規・刷毛などありふれたもののだけを使い、中重度認知症の人たちが中心となって作られたことを知れば、感動はいつそう深くなります。

本書の特徴は、それぞれの作品の製作過程を、豊富な写真を交えながら、丁寧に説明を加えていることです。これならばどのデイサービスの活動として取り入れることができます。認知症の人の潜在能力と笑顔を引き出すためにも、このような試みが介護の現場に広がってほしいと切に思います。

本書の後半は、前頭側頭型認知症の人、BPSD（周辺症状）のある人、失語症のある人、ADLが低下した人、協調性のない人、不安の強い人たちが、スケッチアートの活動に参加することによりどのように変化したかが紹介されています。その変化は驚くべきものでした。医療に携わっている者として、認知症は「治療」ではなくて「介護、それも認知症の人に寄り添った介護」であることが実感できました。

著者は、「私は認知症の人だからこそ、自分自身の世界を表現することに意味があると思っています。（中略）アートやクラフトの活動に参加されてからは、あきらかに笑顔が増えたり、自信を取り戻して、BPSDの症状が軽減する人がたくさんいます。私は、認知症の人に必要なのは、このような『活動』と『参加』の機会なのだと考えています」と「まえがき」で述べています。まったく同感です。

著者プロフィール

著者の稲田秀樹氏は、認知症デイサービスの職員、管理者を経て、2011年に認知症対応型デイサービス「ケアサロンさくら」、2016年に地域貢献活動を行うデイサービス「ワーキングデイわかば」を立ち上げ、認知症の人の「活動」と「参加」を重視した認知症ケアを実践しています。さらに、2011年には「一般社団法人かまくら認知症ネットワーク」を設立して、認知症本人を含めた地域活動を展開している、知る人ぞ知る熱心な実践者でもあります。

本書は72ページの小ぶりの本（定価1,500円＋税）ですが、実践に基づいた認知症ケアの理念やヒントがたくさん詰まっています。認知症に関わる多くの方々にぜひ見てほしいと思います。

インフォメーション

「中重度認知症の人の可能性を広げる 心を揺さぶるアートクラフト」 稲田秀樹著 QOL サービス発行

工藤広伸著「がんばりすぎずに しれっと認知症介護」 (新日本出版社)

認知症のつらい介護を、発想の転換と工夫により、楽しく穏やかな介護に変えた実践の記録です。認知症に対する深い理解と発想の豊かさに脱帽！介護に悩んでいる人や専門職の人にとって必読の書です。(2017. 11)

工藤広伸著「がんばりすぎずに しれっと認知症介護」 (新日本出版社) のお
すすめ (神奈川県社協 福祉タイムズ 2020 年 7 月号 「私のおすすめ」、認知症の
人と家族の会神奈川県支部代表・川崎幸クリニック院長 杉山 孝博)

タイトル

認知症のつらい介護を、発想の転換と工夫により、楽しく穏やかな介護に変えた実践の記録です。コンパクトな本ですが(本文 144 ページ)、認知症に対する深い理解、症状に対する上手な対応法、道具を使って介護を楽にするコツ、ひとりで抱え込まない心構えなど、認知症介護に必要な内容がぎっしり詰まっています。「がんばりすぎずに、しれっと(平然と)」介護できるようになれば、認知症の人も介護者も気持ちが楽になることはまちがいありません。

本文：

「一人暮らしの認知症の親」「遠距離介護」「40 歳代の息子による介護」などの言葉が並べば、「できるはずがない」「介護にあたる息子さんの苦労が想像できない」などの感想が寄せられると思います。しかし、著者は、ベテランの介護者や専門家でもなかなか思いつかないような発想の転換と工夫により、認知症の母親の介護を見事にこなし、その経験を読者に伝えています。

介護に必要な「2つの心構え」

著者は、認知症介護をよりよいものにするためには「介護者はムリをせず、ラクをしよう」、「人の心を変えることは難しい、でも自分の心を変えるのは簡単」という2つの心構えが大切であると強調しています。その通りだと思います。「介護は、合わせ鏡」とよく言われます。介護者がイライラすると相手もイライラし、穏やかに接すれば相手も穏やかな表情を示すものです。遠距離(岩手ー東京)で一人暮らしの母を介護するために、介護サービスを積極的に利用して、介護負担を軽くしています。また、認知症の人を説得するより、病気の症状として受け止めた方が楽であると理解することで、「しれっと認知症介護」を実践しています。

認知症を受け止める

著者は、理解の難しい母の症状を見事に受け止めています。

「認知症の人もプライドを持っている」「認知症の人は一番近い介護者の影響を受ける」「今この瞬間を生きる」「人生歴に行動のヒントがある！」「認知症になっても忘れない息子への愛情」など、小項目を列記しただけでも、その内容を思い浮かべることが出来ます。認知症の人の気持ちとその世界を理解することが認知症介護では最も重要であることがよくわかります。

ものを通した認知症理解

著者の介護の特徴は介護を楽にする便利なグッズを取り入れていることです。

「今日は何日？」と繰り返す質問に対してはデジタル電波時計を、「何歳？」に対しては数字の形をしたロウソクを、「しまい忘れ」に対してはキーファインダーを、安否確認には見守りカメラとケアプランの工夫など、著者のように工夫すればだれでも介護がおもしろくなりそうです。私も、診察室に、キーファインダーなどの便利グッズを用意しておいて、適時介護家族に紹介しています。

視点を変えて気持ちを楽に

「認知症の人に対しては説得よりも、同情」と言われます。著者も、母のできなくなったことを嘆いたり教え込むのではなく、できることをほめる、小さな仕事を作ってありがたいと感謝することが大切であると、実例を上げて説明しています。嫌がっていたデイサービスに行く気にさせてたやり方も多くの介護者に参考になるでしょう。

また、「悩みを書き留める効用」として「介護者としての成長が分かる」「悩みがクリアになる」「誰かに伝えることで共感しあえる」の3点を挙げています。可能であれば読者の皆さんも実践したらよいでしょう。

ひとりで抱え込まずに

私が工夫した「上手な介護の十二か条」に、「気負いは、負け」「囲うより開けるが勝ち」「袴をみつけて、心軽く」「借りる手は、多いほど楽」などがあります。著者のように、ひとりで抱え込まず様々な医療・福祉サービスを利用しながら穏やかな介護を続けてほしいと願っています。

インフォメーション

工藤広伸著「がんばりすぎずに しれっと認知症介護」（新日本出版社）初版は2017年12月5日発行。定価本体1300円

認知症の人の激しい言動を理解するための3原則」のご紹介

（神奈川県社協 福祉タイムズ 2021年7月号 「私のおすすめ」 認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 川崎幸クリニック院長 杉山 孝博）

認知症の人は、周囲の人との関わりの中で、暴言・暴行・興奮・拒否・こだわりなどの激しい言動をすることがあります。介護負担を増大させ、介護サービスが利用できなくなる主要な原因です。「介護者に向かって暴言を吐く」「突然怒り出して殴りかかった」等、認知症の人が一次的に激しい言動をすると、多くの人は考えています。しかし、激しい言動の大部分は二次的な言動、つまり周囲の人の言動に対する反応（リアクション）であると私は考えています。

認知症を正しく理解して、認知症の人の気持ちやその世界を受け止めて対応することが最も大切です。激しい言動があるからサービスの提供を断ることが医療・介護専門職のとるべき態度であってはならないと思います。

私は、「認知症の人の激しい言動を理解するための3原則」に抵触した場合に、認知症の人は激しい言動をすると考えます。

(1) 第1原則 本人の記憶になれば本人にとっては事実ではない

記憶障害は認知症の中心的な症状で、直前に話したことも行ったこともすぐ忘れてしまうというひどいもの忘れや、食事をしたことやデイサービスに行っただけなど体験したことを忘れてしまう「全体記憶の障害」があります。

「昨日私が説明したら、納得してくれたでしょう。だからこれをしてくださいね」とやさしく言っても「俺は、説明を聞いたことも同意したこともない。どうして嘘をつくんだ」と興奮することがよくあります。「何度も同じことを言わないで、うるさいよ」「ご飯は今食べたばかりでしょう」などと言っても、本人は納得しません。なぜなら、本人の記憶から消えているので、周囲の人が言うことは自分にとってありえないことで、「ペテンにかけようとしているのではないか」と猜疑心を募らせることになりかねません。そのような状態になったら、事実関係を認めさせようとするのはあきらめて、「そうね、私の勘違いだったかしら」のように、中断したほうがよいでしょう。

第1原則については、私たちも経験するものです。他人から「先日貸した金を返せ」と言われても、記憶になればお金を借りたことを決して認めないと思います。しかし、交通事故やてんかんの大発作などのため逆行性健忘になり、金を借りたという記憶を失った人は、実際には金を借りていても、借りたことを覚えていないため、同じ態度をとるはずで、周りの人にとっては真実であっても、本人には記憶障害のために真実でないのが、認知症では日常的であることを知っておくことは大切です。

(2) 第2原則 本人が思ったことは本人にとっては絶対的な事実である

「この人が私の大切にしていたものを盗んだ」「(服薬したことを忘れて)薬を飲んでいない」「(食事をしたことを忘れて)まだ食べていない」「(記憶が昔に戻って)私の夫はもっと若い。こんなおじいさんは私の夫ではない」等、認知症の人の世界では、第2原則のように、絶対的な事実としてとらえられます。正しく教えようと考えて否定すると激しい反発が出てきます。まずは受け止めて別の話題に切り替える方が現実的な対応と言えるでしょう。

(3) 第3原則 認知症が進行してもプライドがある

若い介護職や子どもから「そんなことをしてはダメと言ってるでしょう」などと言われると、プライドを傷つけられたと感じて、怒りだすことがあります。かつて高校の教諭をしていた人に対して、ヘルパーが「先生、身体を拭いても宜しいですか」などと話しかけると、機嫌良くケアを受けてくれたとのこと。「〇〇さんの言われる通りです」「〇〇しても宜しいですか」「〇〇していただけますか」「すみません、少し我慢して下さい」「ありがとうございます」などの言葉を使い続けることがコツです。

認知症の人の「徘徊」の理解と対応法

(神奈川県社協 福祉タイムズ 2022年7月号 「私のおすすめ」 認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 川崎幸クリニック院長 杉山 孝博)

年間1万7千人が行方不明になるなど、認知症の人の「徘徊」は深刻な問題です。「徘徊」は、「認知症の人にとっては目的を持った行動だが、認知機能低下のため合理的な結果をもたらさない行動」であって、「あてもなくさまようこと」ではありません。正しい理解と適切な対応が重要です。近隣へのお願いやSOSネットワークへの登録だけでなく、便利で使いやすい機器が開発されているので積極的に利用することは非常に有用です。

警察庁の発表では、2019年の1年間で認知症が原因で行方不明になった人は1万7,479人、うち死亡が確認された人が460人でした。認知症の人の「徘徊」は介護における深刻な問題の一つであるといえます。

医学・介護・行政などでは「徘徊」と表現されていますが、その言葉から連想されるような「あてもなくさまようこと」ではありません。「認知症の人にとっては目的を持った行動だが、認知機能低下のため合理的な結果をもたらさない行動である」ではありません。「認知症の人にとっては目的を持った行動だが、認知機能低下のため合理的な結果をもたらさない行動である」と考えるべきです。「家に帰る」「会社に行く」「子供を迎えに行く」「買い物に行く」「怖いところから逃げる」「散歩に行く」など、認知症の人の行動には原則として目的があります。しかし、認知機能低下のため、途中で道を間違えたり、目的が分からなくなったり、頭に描いている印象と現実とが一致しないため混乱してしまっ、「徘徊」し始めるのです。

注意しなければならないことは、奇異な服装（パジャマ姿やちぐはぐな履物）でなく、徘徊ネームなどのシグナルを付けていないときには、周囲の人はその人を徘徊している人と気づくことはありません。異常な言動していたり、裸足で歩いていた、衣服が非常に乱れる状態になって、やっと「おかしい」と認められるのです。

最初の「徘徊」は予知なく「ある日、突然起こる」ものです。起こることを前提として、携帯電話をGPS対応にする、持ち物に連絡先を書き入れる、近所の人に理解と協力をお願いするなどの予防的対応をしておく、いざという時に慌てないで済みます。

「徘徊」を経験した介護者は、再び「徘徊」するのを心配するあまり、認知症の人を監視したり、行動を抑制したりしがちです。すると、「自分はいつも監視されている」「ここには怖い人ばかりがいる。自分の家ではない。早く家に帰りたい」「変な人が追いかけてくる。逃げなければ…」と認知症の人が考えて、「徘徊」がひどくなることがあります。原因・背景を考えて、本人が安心できるように対応することで、「徘徊」が軽くなることも少なくありません。

認知症の人と家族の会神奈川県支部が開催しているつどいでは、「徘徊」を経験した介護者の苦労や工夫、制度や機器の利用などが話題になります。

今月のおすすめは、「徘徊」に対しては、制度やさまざまな機器を積極的に利用しよう！」です。

＊SOS ネットワークへの登録：役所の窓口で登録しておくで安心です

＊連絡先を記入した用紙・ペンダントを、本人のプライドを尊重しながら持たせる（ペンダントをプレゼントする）

＊携帯電話の GPS 対応や、お守り袋に入れたり靴に装着する端末も開発されています。また電池寿命が1か月もある「あんしんウォッチャー」などの商品も開発されています

＊ドアの鍵を簡単に開けられないタイプの鍵（いろいろな種類がある）に取り換える

＊室内や室外への防止ために人感センサーを設置する

10 数年前と違って現在では、さまざまな機器が開発され、利用しやすいソフト（システム）が利用できるようになりました。積極的に利用しましょう。

認知症にならないための10か条

（神奈川県社協 福祉タイムズ 2023年7月号 「私のおすすめ」 認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 川崎幸クリニック院長 杉山 孝博）

認知症とは、記憶力・認識力・判断力・推理力などの知的機能が低下して、社会生活や日常生活に何らかの支障をきたした状態です。認知症の原因となる病気は、脳萎縮性変化、脳血管性変化、アルコール性認知症など代謝性変化、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などがあります。認知症の最大要因は加齢ですから予防することは難しいが、発症を遅らせた、軽くすることはある程度できます。10か条にまとめてみました。

第1条 脳血管を大切にす

全血流の約6分の1が脳に流れているほど脳は大量の血液を必要としている臓器です。「脳血管を大切にす」とは、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・肥満などの生活習慣病が動脈硬化の大きな要因ですから、その予防や適切な治療が重要です。

第2条 食生活を整える

食事は生命活動の基本です。バランスの良い食事を摂るように心がけることが健康を保

ち、認知症の予防につながります。活性酸素が遺伝子や細胞を障害して老化を促進することが知られています。緑黄野菜やビタミンCなどは活性酸素による老化を防ぐ働きがあります。魚に含まれる成分は血液が固まるのを防いで脳梗塞などの予防効果があると言われています。

第3条 運動に心がける

若いころから歩く習慣をつけることは、動脈硬化の予防、筋力低下による転倒の防止や循環器系の機能低下の予防になります。

第4条 飲酒・喫煙が過度にならないようにする

飲酒・喫煙はストレスの解消や人間関係の円滑な交流に役立つこともあるので、一方的に禁止するわけではありませんが過度になれば健康を害します。

第5条 活動・思考を単調にしないように努める

学習活動や趣味に積極的に取り組むことは、脳を刺激して機能低下を防ぐことが期待できます。趣味が無くても、家事や買い物、映画などの娯楽、旅行など日常生活の中でできることを続けることでもよいでしょう。

第6条 生き生きとした生活を

「生きがい」は、生活に張りを持たせ、前向きの気持ちになって積極的な生き方を可能とさせる。趣味や地域のボランティア活動に参加することはよいことです。

第7条 家族・隣人・社会との人間関係を普段から円滑にしておく

身体的には健康であっても、人間関係がうまくいかなくなると、閉じこもりやうつ・神経症・葛藤などの精神神経症状を引き起こすことがあります。

第8条 自らの健康管理に心掛ける

散歩やスポーツなど自分でできることを気長に行う事が基本。また、定期的に健康診査を受けることは大切です。軽い症状だと言って無視しないで医療機関に受診することも必要です。

第9条 病気や障害の予防や治療に努める

病気や障害の予防や治療に努める事は言うまでもないことです。

第10条 寝たきりにならないよう心掛ける

閉じこもりや寝たきりは認知症の発症要因や悪化要因です。特に高齢者の場合転倒・骨折により寝たきりになることはよくあります。環境整備や、歩行が不安定になったら早めに杖や押し車などを思い切って使うことも大切です。

ところで、以上の10か条は、「認知症にならないためのコツ」ですが、それよりも、「毎日を健康で、生きがいを持って、周囲の人と楽しくすごすコツ」であると言えるのではないのでしょうか。初めに述べましたように、認知症になるかならないかは「確率的な問題」でもあるので、「認知症にならない」ことをあまりこだわり過ぎても良くないと思います。

かまくら認知症ネットワーク結成10年記念誌への寄稿 2021年10月17日

祝辞

ネットワーク結成 10 周年、おめでとうございます。

送っていただいている会報を、まぶしい思いで読ませて戴いております。活動の発想が新鮮で、認知症の人やその家族のニーズにしっかり根付いており、しかも実践的であることを強く感じたからです

振り返れば、代表の稲田さんとは、10 年以上前からの付き合いになります。認知症の人と家族の会神奈川県支部が開催している、若年性認知症の人と家族のつどいに稲田さんが参加され、家族の方の疑問に、専門職として丁寧に説明されていたことを思い出します。

また、著書の「心を揺さぶるアートクラフト」の推薦文を書かせていただいたこともあります。

さて、認知症の人が間もなく 700 万人に達するといわれる日本において、介護における最大の問題は、認知症の介護であることは間違いのないと思います。

認知症の人と家族の会が発足した 42 年前の状況と比べますと、認知症の対する社会的な理解も、介護保険をはじめとする社会的支援も格段に変化したといってもよいと思います。

しかし、認知症の人の気持ちや家族の思いを深く理解するには、不十分な状況にあることも事実であると思います。多くの市民にとって認知症はまだまだ身近な問題ととらえられていないことと、認知症の人や家族に接してその思いを直接聞く機会が少ないこと、認知症に関する知識が不足しているため認知症の人の言動を異常な言動ととらえていることなどが背景にあると思います。

認知症の正しい理解を広めるためには、認知症の人や家族の思いに沿った発想と実践が必要だと思っています。そのような意味において、かまくら認知症ネットワークの実践的な活動に大いに期待して、お祝いの言葉に代えさせていただきます。

薔薇

杉山 孝博 2021 年 9 月

母が育てた花園に

今でも、見事に咲いてます

赤、黄、ピンクの薔薇の花

蜂がお花の蜜を吸い

蟻が枝葉を駆け回る

童子（わらし）に戻った母親が

きれいな花を愛（め）でながら
ほのかな香りをかぎながら
ところで、あなた
誰が、この花、育てたの

全国研究集会のための俳句集 （2020 年 9 月）

認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 杉山 孝博

柿の実と

色を競うや

ライトアップ

：オレンジ色は認知症のシンボルカラーです。柿の色をイメージして選ばれました。オレンジ色は、明るさや楽しさを象徴している色です。前向きな気持ちや苦痛や不安を和らげる意味合いがあって、認知症の人と家族を暖かく支える社会の実現への願いがこめられています。

風鈴の

音も涼しき

つどいかな

：神奈川県支部では8月のつどいを「風鈴の会」と称し、風鈴を飾ります

こうよう 紅葉の

嵐の中を

バスの旅

：紅葉の季節の一泊交流・研修旅行（リフレッシュ旅行）は支部活動の楽しみの一つです

グループリビング CoCo 宮内にかかわりをもって（2023 年 7 月）

社会医療法人財団石心会理事長

川崎幸クリニック院長

杉山 孝博

開設 20 周年、おめでとうございます。

私は、認知症や寝たきりの方々の在宅医療に 40 年以上にわたってかかわってきました。1990 年に国が「高齢者保健福祉推進十か年戦略（ゴールドプラン）」を打ち出して、高齢者福祉の基盤整備を開始した頃から、自宅・施設・病院だけでない多様な住まい方・療養の仕方が必要であると強く感じてきました。

精神障害者グループホーム（1991 年～）、認知症グループホーム（1995 年～）、全室個室

の特別養護老人ホーム（1999 年～）、小規模多機能型居宅介護（2006 年～）などの制度作りや設立にかかわってきました。

そのような中で、「自立と共生」の理念を掲げて、自由に、自分らしく、地域の仲間とともに暮らそうというグループリビングの動きが、1999 年藤沢市に設立された COCO 湘南台をモデルとして広がり始めました。

私が COCO 湘南台のリーダーの一人と古い知り合いでもあることから、祖先から受け継いだ資産を活用して川崎の地にグループリビングを設立したいという原様ご夫妻との交流が始まりました。ご夫妻のお気持ちと行動力に感動しましたので、できる限りの協力をお約束しました。

NPO 法人グループリビング川崎が設立され、2003 年 10 月にプライバシーの確保された個室、食堂、リビング、地域交流スペースなどを備えた CoCo 宮内がスタートしました。私も運営委員の一人として、かかわりを持たせていただきました。仕事の忙しさもあって、運営会議には参加できなくなりましたが、CoCo 通信などを通して様々な活動を知ることができていました。居住者相互の交流や地域とのつながりを大切にした取り組みは、他の施設ではみられないすばらしい特色であると思っています。

グループホームや小規模多機能型居宅介護などのように制度化されていないため、居住者の経済的負担や継続的な居住者の確保が課題と言えましょうか。

「自立と共生」の理念は、超高齢社会を迎えた日本にとって、非常に重要な考え方であると思っています。NPO 法人グループリビング川崎と CoCo 宮内が今後も継続することを願っています。

映画「キセキの葉書」2018 年世界アルツハイマーデー

製作:「キセキの葉書」製作委員会、制作・配給:ミューズ・プランニング

マドリード国際映画祭外国映画 最優秀監督賞 最優秀主演女優賞 受賞

「心と心の響きあい」—この作品のテーマを一言で言えば、こうなるでしょうか。

人は、心が響きあうことで、喜びや希望を得て前に進むことができます。

重度の障害をもつ 5 歳の娘の介護や母親の冷たい仕打ちなど、重い現実が主人公の心と体にのしかかります。そんなとき、娘のよだれをさりげなく拭き取ってくれた、同



じ団地に住む老女の「全て自分やからね」という言葉が主人公の心に響き、人のせいにしないで前向きに生きようと決心しました。しかし、母親がうつ病・認知症を発症し、夫が海外留学するなど苦難は続きます。破り捨てた原稿用紙を息子が丁寧に張り合わせてくれた時、娘が表情や指でわずかな反応を示した時、大きな喜びと感動が主人公の心に響いたのです。

「あなたが生んだ娘(私)のためにも、生きてください」という思いをこめて、明るい楽しい話題を盛り込んだ葉書を毎日母親に送り続けます。自殺未遂を起こすほど病気の重かった母親は、葉書を心待ちにするようになり、ついには治療しなくてもよい状態まで回復したのです。まさに、「キセキの葉書」です。

在宅介護はドラマであると私は常々思っています。介護する者と介護を受ける者、さらにそれを取り巻く様々な登場人物が、縦糸と横糸のごとく織り合わされながら、介護の必要な人の生活を支える中で悲喜こもごもの人間関係が展開されるからです。

実話に基づいたこの映画はすばらしい感動的なドラマです。現在介護している方も、介護していない方も、ぜひ多くの方々に鑑賞していただきたいと思います。皆さんが、将来、次のドラマの主人公になるかもしれませんよ！

(川崎幸クリニック院長・認知症のひと家族の会神奈川県支部代表 杉山 孝博)

主演:鈴木紗理奈 監督:ジャッキー・ウー 原作:脇谷みどり「希望のスイッチは、くすっ」(鳳書院)



映画「北の桜守」(主演吉永小百合、監督滝田洋二郎、配給東映)

満月の夜、満開の桜の下で、2年間行方不明だった母を探し当てた息子に向かって、主人公江蓮てつ(吉永小百合)が発した言葉は、「お帰りなさい、お父さん!」。息子は一瞬ハッとしますが、母の気持ちを受け止めて「ただいま」と答え、静かに抱きしめるのであった。



物語は、樺太で製材所を営む裕福な江蓮家の庭に、主人公が実から育てた桜が初めて咲き、桜色の羽織を着た主人公を含む一家の記念撮影のシーンから始まる。

幸せを象徴する2つの桜の間に横たわる約30年間の歳月には、筆舌しがたい激動の物語が展開される。

終戦直前のソ連軍の侵攻、義勇兵としての夫の出征、内地への引き揚げ、引き揚げ者の行列への機銃掃射、引き揚げ船の魚雷による沈没など、今日の日本人が想像できないほどの戦争の悲惨さが余すところなく表現されている。

北海道・網走にたどり着いた主人公母子の生活は北海道の厳寒以上に厳しいものであったが、気丈な主人公は息子をアメリカに送り出す。アメリカで成功して、札幌で国内初の事業を開始したばかりの息子に母の異常を知らせる電話が入り、息子は母に会いに網走に行く。鏡に映った自分の姿に向かって「寂しくないよ。こんな優しい人が訪ねてくれるのだから」と言う母を見て、息子は同居を決心する。しかし、どの介護家族にも共通に見られる、同居による混乱が起こり、最終的には主人公は誰にも知らせないで姿を消してしまう。その後、主人公が桜を育て守る「桜守」の仕事をしているという噂を息子が聞いて、冒頭の出会いとなったのである。

この作品のもうひとつの魅力は、鏡に映った自分を他人と思い、息子を夫と思い、野菜を「つけ」で買おうとする、主人公の認知症と思われる症状と、息子を中心とした周囲の人々の対応である。認知症には過去に遡って記憶を失っていく特徴や、感情が激しく変化する特徴がある。認知症の人の気持ちを知り受け入れることで、症状が穏やかになり混乱がおさまることが、主人公と息子の交流の中から自然に理解できる。

映画「北の桜守」は、終戦の混乱から、今日の社会的な問題である認知症までを包含したスケールの大きな作品といえるのである。

2018年3月

(公益社団法人認知症の人と家族の会副代表理事

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博)

映画「長いお別れ」 2021 年世界アルツハイマーデー

ドラマは遊園地のメリーゴーラウンドと3本の傘を持った老人の場面から始まる。中学校の校長をしていた東昇平（山崎努）の認知症が進行していく中で、妻・曜子（松原智恵子）や2人の娘との間に悲喜こもごものできごとが展開される。発症して4年後、行方不明になった昇平を探し当てた家族が見たのは、知らない子どもとメリーゴーランドに乗って楽しそうな表情している昇平であった。これを見た妻は、昔、2人の娘たちと遊園地で遊んでいたとき、雨が降りそうだからと心配した夫が傘を届けてくれたことを思い出し、「お父さん、迎えに来てくれたのね、今日も」とつぶやくのであった。



認知症とは、記憶力・判断力・推理力といった知的機能が低下することにより生活上の混乱を起こしている状態とすることができる。「ひどいもの忘れ」、「記憶を過去に遡って失っていく」、「自分にとって不利なことを認めない」、「感情が非常に鋭敏で変わりやすい」などが認知症の共通の特徴である。

長年棲んでいた自分の家がわからなくなって「家に帰る！」と言って外に出ようとしたり、妻を親に紹介すると言ったり、傘を3本持って迎えに行ったりしたのも、記憶が昔にもどった人の言動と考えれば納得できる。誕生祝いの席で昇平が突然激怒して、家族の表情が凍りつくシーンがあるが、これも感情が変化しやすい認知症の特徴である。友人の通夜に出かけたにもかかわらず、亡くなったことを理解できずにちぐはぐな言動することもあった。このような言動を繰り返しながら、認知症は確実に進行していく。

しかし、認知症が始まると何もかもわからなくなるわけではない。長年身につけた知識・体験はいつまでも持ち続けるし、喜怒哀楽の感情は残る。認知症になっても心は生きている。国語の教師だった昇平が難解な漢字を見事に読み上げて孫をびっくりさせるが、日常的な介護の現場ではよく見られる光景である。次女（蒼井優）の失恋の悩みをなんとなく合わせて和らげたり、長女（竹内結子）の家族の悩みを聞くことでその悩みを軽くしたりすることもできるのだ。

この映画の最大の魅力は、とすれば深刻になりがちな認知症のテーマが、明るくユーモラスにまとめられていることである。さらに、昇平夫婦だけでなく、娘や孫たちにもそれぞれの人生ドラマが展開し、昇平の認知症の進行に伴ってそれらのドラマが融合されていくのも魅力的だ。

認知症が進行するにしたがって、現実や家族が遠くなっていく過程をアメリカでは「Long Goodbye（長いお別れ）」と表現するという。昇平が認知症を発症して亡くなるまでの、7年間の「長いお別れ」は、妻や娘、孫たちにとって、「悲しいお別れ」ではなく「人間味豊かなお別れ」であ

ったと私は確信している。

(川崎幸クリニック院長・認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 杉山 孝博)

出演: 山崎努・蒼井優・竹内結子・松原智恵子他 **監督:** 中野量太

医学助言: 杉山 孝博 **原作:** 中島京子『長いお別れ』 **制作:** アスミック・エース



映画「ペコロスの母に会いに行く」

く

「私(うち)がボケたけん、父ちゃんが現れたとなら、ボケるとも悪か事ばかりじゃ、なかかもしれない」

岡野雄一著のエッセイ漫画『ペコロスの母に会いに行く』の一コマです。16万部を超えるベストセラーとなり、原作をもとにした映画も全国各地で感動の渦を巻き起こしています。

多くの共感と感動を呼んでいるのは、認知症の母とその症状を、ペコロス氏が見事に“受容”して、上手に対応しているからです。認知症の深い理解がなければできないことです。ハゲ頭を見せて母親の笑顔を引き出すなど、演技上手でもあります。

認知症になると「記憶の逆行性喪失の特徴」により、死んだ夫や長女が生きている時代に戻り、酒乱の夫の良い記憶だけを懐かしみ、子育てのまっ盛りの頃に戻り、息子が誰かも分からなくなりますが、ペコロス氏はそのまま受け止めて、母親を深い愛情の目で見つめているのです。しかも、「分からなくなっていく」という認知症の人自身の不安が認知症の進行により薄れていき、過去の思いを辛いことよりもうれしい思いに純化させてくれる認知症の特性を評価すらしています。冒頭の言葉は、母親の思いであるとともに、作者の思いでもあるのです。

「介護の現実はこの作品ほど甘いものではない」と感じられる方も少なくないと思います。しかし、気持ちの持ち方、対応の仕方次第で辛い介護も楽な介護に変えられることをこの作品は教えてくれます。

(川崎幸クリニック院長・認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 杉山 孝博)

スタッフ 原作:岡野雄一 監督:森崎 東 **キャスト** 岩松 了、赤木春恵、原田知世、竹中直人ほか

(2014年9月 世界アルツハイマーデーにて上映)



「妻の病ーレビー小体型認知症ー」

1 人の医師と、認知症の日々を生きる妻との

10 年間に及ぶ“いのち”を巡る物語。

配偶者が 50 歳代で若年性認知症になり、その介護が 10 年間続くことを想像できるでしょうか。認知症の人と家族の会神奈川支部の若年性認知症に対する取り組みの経験から、このようなケースは決して稀ではないと感じています。

この映画は、高知県南国市で小児科を開業している石本浩市氏と妻・石本弥生さんが主人公です。弥生さんの病名は、レビー小体型認知症。2004 年に統合失調症と診断されますが、その3年後、若年性のレビー小体型認知症と判明しました。小児がん治療と地域医療に取り組みながら、石本さんは、医師ならではの観察眼で、弥生さんの発症以来の日常を、まるでカルテを書くように、こと細かに記録していました。

生々しい幻視・パーキンソン症状・記憶障害などの症状が特徴的なレビー小体型認知症は、根本的な治療法がなく進行する病気です。幻視などの症状が次々と出現するため介護家族に大きな負担がかかります。

認知症が進行して、今では身の回りのことがほとんど何もできなくなった弥生さん。家族、親戚や地域の人々に支えられながら、深い愛情をもって石本さんは妻の介護を続けてきました。

「生きなきゃ… ふたりでよう頑張ったと思う。」

「うん、生きなきゃ。」

誰もが極めて身近な問題となった認知症について考えさせられる、実在の、感動的なドラマです。

(川崎幸クリニック院長・認知症の人と家族の会神奈川支部代表 杉山 孝博)

出演 石本浩市、石本弥生、石川真理 演出 伊勢真一 企画・製作 いせフィルム

(2015年9月 世界アルツハイマーデーにて上映)



「ゆめのほとり—認知症グループホーム福寿荘—」

「ゆめのほとり」——なんという幻想的な言葉でしょう。

静謐な湖岸にたたずみながら、炉端のような暖かさを感じる——このようなイメージが湧いてきます。

しかし、夢を追いかける人々や、恋に身を焦がし二人の生活を夢見る若者たちの物語ではありません。北海道にある認知症グループホームを舞台



に、一人ひとりの物語をスケッチした穏やかで、静かで、優しいヒューマンドキュメンタリーです。

認知症の人と家族の会が、長い間、社会に訴え続けてきたテーマ「ぼけても、心は生きている」の思いが、初めから終わりまで一貫して流れている映画です。

伊勢真一監督は次のように語っています。

「認知症の専門的なことは、よくわからないけれど、ほんのしばらくお付き合いして言えることは、認知症の人は“何もわからない、できない人”ではなく、“本人なりの思いや願い・できる力を秘めている人”だということ。“喜怒哀楽を共にしている人”だという真実だ。」

認知症グループホームとは、小規模な生活の場(5～9名程度の利用者)で、専門スタッフとともに、家庭的で落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることにより、認知症の進行を遅らせ、その人らしい生き方を可能とするケアの形態。「ゆったり、いっしょに、楽しく、ゆたかに」が基本理念です。

グループホーム福寿荘で共に暮らしている42名の認知症の人々が織りなすドラマに、あなたも参加しませんか！

(川崎幸クリニック院長・認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 杉山 孝博)

出演 福寿荘の仲間たち、家族、職員 **監督** 伊勢真一 **企画・製作** いせフィルム



(2016年9月 世界アルツハイマーデーにて上映)

映画「認知症と向き合う」

認知症の人の数は、2017 年は約 550 万人、2025 年には約 700 万人と推定されていて、きわめて身近な問題になりました。介護家族・医療福祉専門職・行政機関など、認知症に関わる人の数はますます増えています。そのためには、どの人にとっても、興味をひき、理解しやすく、納得できる教材が必要です。

この映画は、認知症によく見られる症状、家族の混乱、認知症の人の思いと家族の気持ちの変化、症状の理解、介護者の交流の大切さなど、認知症をめぐる様々な問題を、誰にでもわかりやすく理解できるように制作された、感動的なドラマです。既に 5 千名以上の方に見ていただきましたが大変好評でした。

アンケートより：「家族の中での大変さや、ご本人のつらさ、関わり方のヒントなどたくさん参考になる内容が入っていて興味深かったです」「とても、認知症の理解が深まる内容だと思います。よく考えられて作られていると思いました」「サポーター養成講座で使わせて頂きました。皆様から大変わかりやすく、介護することやご本人の苦悩が伝わり、涙を流しました」「家族や、小中学生の研修にも使えると思いました」等。

上映時間が 30 分間とコンパクトにまとめられていて、DVD の再生機（パソコンでも可）とプロジェクターさえあれば、場所を選ばずに観ることができます。認知症サポーター研修、地域や企業・団体の勉強会、福祉施設などの職員研修、介護・看護の授業教材、民生委員などの研修会などいろいろな機会に活用して下さい。映画を見た後、参加者が体験や感想を出し合って、認知症をさらに深く理解する機会を作るのもよいではないでしょうか。

（川崎幸クリニック院長・認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 杉山 孝博）

監修・出演 杉山孝博 **監督** 保母新之助 **脚本** 松島恵利子 **企画・制作** 東映(株) 教育映像部

（2017年9月 世界アルツハイマーデーにて上映）



映画「ばあばは、だいじょうぶ」

製作:「ばあばは、だいじょうぶ」製作委員会、企画・制作:ミューズ・プランニング

2018 年ミラノ国際映画祭 最優秀主演男優賞 最優秀監督賞 受賞

あんなにやさしかった祖母が認知症になって、異常な言動をするようになり、孫(翼)の心はばあばから離れていく。しかし、ばあばが書きとめたメモから、おもいやり・葛藤・不安など、ばあばの本当の気持ちを知った瞬間、翼の心に大きな変化がおこり、ばあばを心から受け入れることができたのです——誰もが、涙が抑えられない感動的なシーンです。



認知症の人がまもなく700万人に達するといわれる日本で、認知症は大きな社会問題となりました。しかし、認知症の人の行う異常な言動や介護の大変さだけが強調されて、認知症の人の気持ちやその世界が正しく理解されていないのが現状です。この映画は、認知症の症状や周囲の混乱を描きながら、祖母と孫との交流を通して認知症の人を受け入れ、支えることがいかに大切かを教えてくれる、素晴らしいドラマです。原作の絵本の世界が、映画を観る私たちの心に染みわたります。

ばあば役のベテラン女優・富士真奈美と、10歳の天才的子役・寺田心の素晴らしい演技に感動の涙が止まりません。2018年ミラノ国際映画祭で最優秀主演男優賞と最優秀監督賞を受賞したこともあって、公開前から大きな話題になりました。第3回「児童ペン賞」童話賞(2017年)を受賞した同名の絵本(著者楠章子)が原作です。

(川崎幸クリニック院長・認知症の人と家族の会神奈川県支部代表 杉山 孝博)

出演: 富士 真奈美、寺田 心、平泉 成 監督: ジャッキー・ウー 医学監修: 杉山 孝博

原作: 楠 章子「ばあばは、だいじょうぶ」(童心社刊)



(2019年9月 世界アルツハイマーデーにて上映)