

認知症をわかりたい (最終回)

ある日の「講座」をのぞいてみた

協力：京都・左京南地域包括支援センター

■認知症は全国に一六九万人存在し、二〇年後には倍増するとみられる病気です。認知症の人を見守れる人を増やそうという講座も各地でおこなわれていますね。読者のみなさんといっしょに、ある日おこなわれた講座をのぞいて一年。この連載もいよいよ最終回■

サポートしたいあなたへ

最後に、認知症をサポートするには、どういう気持ちが必要なのでしょう。それではみなさん、もう一度目をつぶってください。

あなたは認知症になりました。どんな言葉をかけてほしいですか？ どんな言葉に安心しますか？

自分がいわれて、悲しくなったり、寂しくなったりすることはいいわれない。自分がいわれてうれしくなることを話す。「私だったら、僕だったら…こんな風にいわれるとうれしいな」と、しゃべる前に必ず考えてください。

言葉をかける前にまず考える…「おばあちゃん困ってる。私がおばあちゃんになったときにどう言っしてほしいかな？」と、心の中で一度、言ってみる。それだけなんです。簡単。それならできそうです。

「見当識障害とか実行機能障害、とか…なんやったっけ？」という前に、ま

ずそう考えてください。

言葉の通じない外国にいるような

いろんな場所を旅行するでしょう。すると言葉の通じない国があります。英語もまったく通じないし、その国の母国語とされている言葉でさえ通じない地域だってあります。

「外国で一生懸命話しても、だーれもわかってくれない」状態。そうです、認知症の人は、「言葉の通じない外国にいる私」の状態に似ています。

外国では必死で、通じる単語をさがして話す。身振り手振りを入れて、必死で伝えようとやっていると、人が集まってきました。「どうした？」「どうした？」「どうした？」「どうした？」って。私のいっていることを理解しようと、何回も、ゆ



ある日の講座で

ほっと介護

90

つくり質問をしてくれます。私も何度も話します。

そうして、わかり合えた時の感動といたら、涙が出るほどうれしいですよ。私もうれいけれど、そうやって集まってくれた人たちが、私のことを抱きしめて「わかったー」と全身で喜んでくれます。

ともに「わが家」を築く喜び

「ともにわかり合える喜び」…これが、いちばん大事なことなのだと思います。認知症の人とも、ともにわかり合える喜びを、いつでも、どこでも、持ちたいと思います。

* * *

朝、学校の前を通って、仕事に行きます。校長先生や生徒が、「おはようございます」って声をかけてくれます。とってもいい気持ちで仕事ができます。

これと同じように、まずは、近所でお散歩している高齢者にあいさつができるといいですね。これが、地域の人の、みんなの役割だと私は思います。

さあ、あなたもきょうから認知症のサポーター、またお会いできる日を楽しみにしていますよ。