

令和5年12月16日(土)開催
軽度認知障害(MCI)についてのお話

<第3部>

○講師(浅見大紀氏) それでは、今度は認知症になったら別人になるの？実際のもの忘れの人の話にいきたいと思います。さっきと同じ繰り返しになりますけど、軽度認知障害っていうのはもの忘れの自覚があって、家族が気づいていることも多い。心配で検査を受けたら、もの忘れの検査をしている。でも、なんとか生活はできてる。そういう方が軽度認知障害と言われてました。で、以前は無かったものはそれをするようになったけども一人でなんとか暮らせている状態という風にここでは書きましたけども、これを別の言い方をすると。周りの支えが少しあると、ひとりでまだまだ暮らせる状態なんですね。こういう感じが大事です。認知症も同じ。もの忘れの自覚があって検査を受けたら低下をしている。で、もう一人で暮らすのが難しいくらいもの忘れが進んでいる。でも一人では難しい状態なんだけど、言い方を変えると、そのご本人だとか、お世話をしているご家族に合わせた支えがあれば生活できるんです。そういう状態なんです。こういう前向きな表現にするのが大事。「一人で暮らせなくなった」が認知症なんじゃなくて、「支えがあれば暮らせる」のが認知症。そういう前向きな見方を習慣づけてもらいたいなと思うんですね。だからこの認知症だとか軽度認知障害っていう話をする時に大切なことの一つは、私ほかうちの人はね、もう軽度認知障害、予備軍なのかな？認知症なのかなっていうことではありません。もうもの忘れがあるんだったら。それが軽度認知障害なのか認知症なのかということを考えるんじゃなくて、あー、少しもの忘れが出てきたなじゃあ、どんな支えがあると今までに近い生活が続けられるのかなっていうことを考える方が、もう何倍も重要で、その人が軽度認知障害だったのがわかったところで、なんなんですかっていう話なわけですよ。ただ、ショックなだけですよね。よくわかんないお医者さんからね。「浅見さん、認知症ですね」って言われて。はあですよ。だから何なんですか？先生、何してるんですか？お薬出します。お薬効くんですか？まあ、人によりますね。なんすかそれ。ってね。そういうことじゃなくて、これ、おじさんの悪口じゃないですよ。まずはどういう支えがあればこの人の生活を支えて、もうちょっと維持できるのかな？そういうことを考えてもらう方がとても大事かなと思います。で、生活を支えるっていうのはちょっと抽象的ですよね。どういうことなのか。そのヒントを得るために少し僕の父親の話聞いてもらいたいと思います。

ちょっと前の話になっちゃいますけども。僕が実家に帰りました。で、家族でテレビを見てると、父親が、「ほら、この人もね、藤岡の人なんだよ。」藤岡っていうのは、群馬県藤岡市ね。僕の出身地ですけども。全然違う人ですよ。全然藤岡と関係ない人を、父ちゃんが指差して「ほら、この人も藤岡の人なんだよ」っていうわけですよ。で、母ちゃんが「また始まったよ、と。最近お父さん誰でも藤岡の人になるんだよね。」で、ここで大事ななのはです

ね。父ちゃんはですね、久しぶりに帰省した息子に、笑顔でそれをしゃべったわけです。見ろ見ろって言って。だからつまり父ちゃんにとってはそれが息子に話したい、こいつを喜ばせたいと思ったいいことなわけです。だから、そのテレビに出てた人が藤岡出身かどうかなんて関係ないですね。それが事実かどうか。そういうことは問題じゃないんです。だから僕が言うの「おお、そうなんだ、すごいね。」そうすると、父ちゃんは喜ばせたいと思った。私はそれで喜ぶ。そうするとお父ちゃん、満足するわけですね。そういうことが大事かなと思います。だから例えばですね、これどうかな？例えば去年、あそこに旅行に行ったよなって言うふうにお父さんが言ったとする。その去年あそこに行ったよなっていうのは父ちゃんは多分それを思い出していい気持ちになってるわけですよ。で、そこにね、うちのお姉ちゃんが入ってきて、「何言ってるの？それは一昨年でしょ」っていうと、つまらない話になるわけです。それだとあんまなんかね、よくないですよ。これは本人が良いと思ったんだったら、もう事実かどうかっていうね。そういうところはあんまり考えない。まあ、もの忘れが進んでくるとですね。見える世界はかなり狭くなってきます。で、使える記憶だとか、使える言葉っていうのが、どんどん減っていくわけですね。で、だから考え方も狭く極端になるっていうことは出てくるんです。でも、やっぱり息子かわいいねこいつを喜ばせたい。そういう感情は以前と同じなわけですね。だからこっちをこっちを大事にする対応を考えてもらうのが大事かなと思います。2つ目ですけども、父ちゃんが、ふいに僕に話しかけてきたわけです。「この前もあっちに行った時、打ったらさ。浅見さんすごいじゃない」ってな。何の話をしてるのかわからないわけです。僕はね、突然そういうこと言うから。何の話だ？と。で、そうすると母親が「あー、そうそう。デイサービスでゴルフさせてもらってたよね。よかったね、お父さん」こういう話になるわけですね。僕の父親ですね。ゴルフ場での仕事が結構長かったんですね。で、朝5時半ぐらいに家を出て、で仕事前に少しコースを回って、それから仕事をするぐらいで好きだったんですね。で、それをデイサービスの人に話をしたら、それを考慮してゴルフのアクティビティをさせてくれた。で母親もそれを一緒に喜んでいる。こういう場面でございます。生まれてからですね。今日まで一日も浅見紀夫さんは浅見紀夫をやめた日はないのです。皆さんもそうですよね。生まれてから今日まで自分をやめた日は一日もないですよ。ずっと連続した人生を生きてるわけです。だから気持ちの持ち方さっきも言った。あとは大切なことっていうのは、やっぱり人生を通して一緒なんですね。認知症になったから全然別のことになるわけじゃないんですね。認知症の人っていう表現をすることがちょいちょいありますけども、浅見紀夫さんはですね、認知症の人になったんじゃないで、浅見紀夫のままですね。まあ、こういうことも結構大事かなと思います。

それからですね。これは紀夫さんの話じゃないんですけども、あるクリニックでみんな脳トレをしてました。大勢で、「世界の国の名前を100個出しましょう」って言って、みんなでどんどん国の名前を言って、それをホワイトボードに僕が書いてるわけですね。で、

次々に参加者の皆さんがこういろいろ答えてくれるわけです。後ろの方でお一人、苦笑いをしてる男性がいらっしゃったんですね。こっちは見てるんですけども、何も発見されないんです。終了後にその方の横に行って、「〇〇さんどうだった？」って聞いたら、「俺はさ、世界中行ったよ。仕事でも旅行でも、もう数え切れないくらいいったんだよ。」言うわけですよ。じゃあいくらでも言えるじゃないって思うんですけども、その後ね、「でもさ。認知症になって自信がなくなっちゃったんだよ」っていうわけですよ。たぶん言おうと思えば言えなくはないんですけども、でも、この自信が無くなっちゃった。これを言っているのか？間違ってるんじゃないか？間違ったこと言ったらみんなから何か言われるんじゃないか、どう思われるんだろう？まあ、わかんないですけどね。そういう話があったわけですね。だから、もの忘れがどんどん出てきたって自分がやってきたっていう自負だとか、誇りっていうのはありますよね。皆さんももちろん持っていると思います。私はこういう風に生きてきたんだっていうものが誰にでもありますよね。でもやっぱりもの忘れが進んできて、自分がどこにいるんだろう？この言葉ってどうなんだろう？これは言ってもいいのかな？とか、そういう自信が持てなくなってきたらと発言も行動も減ってちゃいますよね。だから言えない・やれないってなると、さらにそれで自信がなくなって、どんどん良くない流れができてきちゃうこういうことも少なくないんじゃないかなと思います。だからデイサービスに行きたくないっていう人って結構いるんですよ。なんで行きたくないのかっていうのは、やっぱり丁寧に聞くことが大事ですよ。その人がなんでやりたくないのか。おそらく何かしらその気持ちのわだかまりがあるわけですよ。で、それが解消できないうちに無理やり環境を変えられたら、やっぱりストレスにしかならないんじゃないかなと思うんですよ。

次また、紀夫さんの話ですけども。もううちの父親はですね、トイレ一人では難しかったんですね。だからもう24時間おむつしてました。おしっこしてるのはわかる。だからする。でもした後のおむつをどうしていいか分からない。だからあっちこっちにしまうんです。タンスに入れたりだとか。仏壇の後ろ入れたりだとか。ちょっと前ですね。僕が実家に帰って久しぶりに荷物の段ボール開けたらそこに入っていましたからね。そういう風な方がですね。僕が田んぼの草刈りに帰りました。父親はさっきも言ったように、トイレを自分ですることができないぐらいもの忘れはあるわけです。で、「ちょっとお父さん。田んぼ草刈してくるわ」って言ったら「草刈？じゃあ俺もやるわ」と言い始めたわけです。「ええ」と思うんですけど、母ちゃんも母ちゃん、「じゃあお父さんには斜面のどこやってもらおうか」って言って機械を渡すわけです。「大丈夫？」と思ってちょっと見てたんですけど。上手にやっただけですね。「あ、こういうことができるんだ」と思って関心したんですけども、誰も父親の行動を止めずにすんなりとお願ひして任せました。「じゃあここやって」って。で、これで覚えた技術っていうのは、もの忘れが結構進んでも落ちにくいんですね。だから上手に作業ができました。だから3人で「綺麗になったね。良かったね」って言って3人で喜ぶことができたわけですね。こういうエピソードがありました。もの忘れが進んでくると、おそ

らく周りの人は「できなくなった人」っていう見方をするんですね。でも、「できなくなってるんじゃないで、できにくくなってる」っていうのはあるんですけど、できにくくなってるんですね。できなくなってるんじゃないです。で環境があれば、その人は持つてる能力をまだまだ発揮できる。そういう人の方が圧倒的に多いんですね。だからもの忘れがあろうがなかろうがですけども、その人にどんな環境を提供するのか。で、自分が他人っていう環境としてどういう環境になれるのか、今の自分のあり方がこの人の能力を引き出すような環境になってるのかっていうのを振り返るっていうのも、一つ大事かなと思います。繰り返しですけども、完全に物事ができなくなるっていうことはほとんどないですよ。もう寝たきりになってないと、できなくなるって事は少ないです。難しくなってきたりすることはあるんです。苦手になってきてるってことはあるんですけども。難しくなってきたりっていうことは、言い換えれば手伝えばできるんです。それをどこまで手伝うのか、どういうふうに手伝うのかっていうのは、知恵の見せどころですね。だから、だいぶ軽い例で言えば、なかなかこうスケジュールの管理が難しい・約束を忘れがちな人がいるとします。で、みんなで集まりが毎週木曜日の午前10時にはここに集まって、みんなで俳句をやってお茶をするみたいな会があったとする。で、この人はスケジュールを忘れがちだ。前日に電話しても忘れちゃう。そういう人だったら前日に言うのと難しいんだったら当日言えばいいんです。で、当日言って5分後に忘れちゃうんだったら一緒に行けばいいんです。そうすれば参加できますよね。だから、この人のもの忘れがどんなもんなのか。じゃあこのくらいのお手伝いをすれば、一緒に楽しめるね。そういうことをできれば考えてもらうっていうのが大事かなと思います。どのように、どこまで手伝えばできるのかっていうのを考えて。この人はもうMCIだねもうこの人は認知症だねって言うのは簡単ですけども、それじゃあちょっと寂しいですよ。ところでですけども。よく「認知症理解しましょう」っていう言葉で聞くかなと思います。僕「理解する」っていう言葉はかなり癖があるなと思ってんですけども。認知症を理解するっていうのはどういうことだと思います？皆さん、今日僕の話随分聞いてもらいましたけれども、認知症を理解したと思います？おそらく自信を持ってそう言える人ってあんまりいないと思います。じゃあ、僕が認知症ちゃんと理解してるのかって言われたら、僕も自信がありません。例えばですね、あんなに優しくったお母さんから、「あんたあんたが私の財布盗んだんでしょ、この泥棒！」って言われたとします。よく聞く「もの盗られ妄想」ですね。で、認知症勉強していた皆さんは、「あ、なるほどね。これがもの取られ妄想か」というふうに冷静に対処できるんでしょうか？色々あって疲れてるのに、何回も何回も仕事場に電話をかける人時々います。病院いつ行くんだっけ？デイサービスいつ行くんだっけ？私朝薬飲んだっけ？何回も何回も同じ電話をしてくる人もいるわけですね。群馬が良いんだよ。群馬が良いんだよ。群馬に行った方が良いんだよ。何回も何回も同じ話をする人もいるわけ。で、その話を聞かされた皆さんは、認知症の勉強をしていたから、これがいわゆる短期記憶障害なのか、というふうに冷静に対処できるんでしょうか？おそらく難しいですよ。認知症について知ってるだけではあんまり役に立たないですね。知識があ

るだけではあんまり役に立たない。お世話をする上です、本当に大切なこと。それは認知症についての知識ではないんじゃないかなと僕は思います。あればあるでもいい気もしますけども。でも一番大事なことは知識を持ってるってということではないだろうと。多くのお世話をしているご家族の方はわかってます。優しくしてあげた方が良いんだろうな。間違いとか失敗を指摘しない方が良いんだろう。褒めてあげる方が良いんだろう。最後まで話を聞いてあげた方が良いんだろう。遅いけどできれば本人のペースでやらせてあげた方が良いんだろう。そういうことはご家族の方はおそらくわかってるんですよ。でもなんかこう「家族」っていうのは素直にさせてくれないものがある。家族だからこそ超えるのが難しい心もハードルがあって。親子にしか分からないような感情があって。夫婦にしか分からない歴史があって。だから葛藤。「ああしてあげたいけどなんかなー」っていうこの葛藤があるのはきちんと皆さんが家族、気持ちで繋がっている家族をしてきた証拠です。なんで介護職の人とか看護師さんがテキパキと介護の仕事ができるかっていったら、他人だから。気持ちの繋がりが無いからパッとできるわけですね。でも家族っていうのはもう気持ちがもうびっちり繋がってるから、やっぱり簡単には割り切れないですよ。わかってたって。だから専門の人から「こうしたほうがいいのかもかもしれませんよ。」「こういう声掛けの方がいいですよ。」「こういうサービスどうですか」って言われたって。いや余計なお世話なんですけど。他人に言われたくないっていうことも結構あるんじゃないかなと思います。だからご家族もしこの中で、もうすでにお世話をしてるっていう方がいれば、あんまりこう素直になんかきちゃって思わなくてもいいんじゃないかなと僕は思ってます。だって家族だからね。だからお世話をして行く上で何が大切なのかって言ったら、それはお世話をする皆さんが、心と体、健康でいることです。もう本当にこれに尽きます。認知症のことを知ってるとか知らないとか、そういうことは2の次です。まずは自分が元気であるって事が何よりも大事ですからね。で、心と体の余裕があればね。ほんのちょっとだけ優しいお世話ができるんじゃないですかね。で、やっぱり優しく出来てる自分っていうのは、「あ、やってあげられてるな」っていうのがあるから、罪悪感だとか全然できてないっていう無力感、そういうのは持ちづらい。だから介護鬱みたいになりにくいわけですね。で、そうやって自分のことオクケーって思えば、また自分を大事にして気持ちの余裕も持とうっていう風にそういう安定した循環が持ちやすいんじゃないかなというふうに面ます。だからですね、もうとにかく自分を一番大切にしてもらいたいと思います。しっかり食べる、寝る、そして遊ぶ。これ大事です。今まだお世話をしてない。でも、皆さんのご近所にはもしかしたらもの忘れの方がいて、そのお世話をしている人がいるかもしれない。で、ご近所として何ができるのか。そんなにしなくてもいいんです。とにかく気にしておく。あそこの家のお父さん、今日も散歩してたけど大丈夫かな？帰ってきてるかな。顔色はどうか、いつも通りの挨拶ができてるかな。そうやってとにかく、気にしておくっていうだけでもすごく大事。あとも、そのお世話をしているご家族の方が、「あ、なんかちょっと愚痴言いたそうだな」と思ったら話を聞いてあげる。とにかくアドバイスとかはいらないですから、黙って話を最後まで聞いてあげる。こ

れだけでもずいぶんお世話をしている方は救われると思います。アドバイスは無しです。もちろん否定もなしです。ただただ、「ああ、そうなんだ。ああ、そうなの。ああ、そうなんだ、大変だね。」そういう感じ。とにかくただひたすら聞いてあげる。この二つだけでも、お世話をしている人はもの凄くありがたいんじゃないかなと思います。

最後。改めて皆さんにお願いでございます。「認知症の予防はやめる」。

頑張る・頑張らないという問題ではなくて、予防をするというのは、「怖い・なりたくない」というネガティブな気持ちが背景に必ずありますよね。認知症になるかならないか？私は生涯で認知症にならなくて済んだ、よかったって言えるのはいつですか？そうそう、死ぬときです。死ぬまで自分が認知症になるかどうかなんて分かんないわけですよ。ずっと予防のことを考えてるとずっと不安だとか恐怖だとかと一緒に生きていかなきゃいけないですよ。だからやっぱり予防っていうよりは楽しもうっていうね。そういう気持ちで楽しいことは集中できる。さっきも皆さんある程度、集中してやってくれたんじゃないかなと思います。で、そういうことは覚えるし、楽しいことはちょっとやってみたいなという意欲が出てくるんです。で、そういうところには出掛けて行きたい。行った先には人が集まって交流がある。そういうところに行って活動をしたら健康的にくたびれます。くたびれたらきちんとお腹が減ってご飯が食べられる。疲れて食ったら眠くなるんです。そうやって自然に良い循環が出来てきますんで、予防っていうのは止めて楽しく過ごす。今日は何しようかな、今度はどこに行こうかな、そういうことを大事にしてもらいたいなという風に思います。引き続き、皆さんには楽しい人生を送っていただきたいと思います。これでおしまいでございます。どうもありがとうございました。