

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 236しんざと かつのり
沖縄県支部 **新里 勝則**さん (66 歳)

新里さんは、2015年、若年性前頭側頭型認知症と診断され、戸惑い、閉じこもりがちでした。2017年、先月5月号「本人登場 No. 235」に登場された大城勝史さんを知り、「認知症の人と家族の会」に参加しました。それがきっかけとなり、一步を踏み出し、2018年、公表し、講演会で思いを語り、また、沖縄県認知症希望大使を委嘱されています。

奥様による聞き書きを紹介します。

(編集委員 松本律子)

「これは間違いだ!」～診断を受けたとき～

私は現在66歳、2015年12月、56歳の時、若年性前頭側頭型認知症と診断されました。

その診断を受けた時の衝撃は今でも鮮明に覚えています。診断を聞いた瞬間、「これは間違いだ」と思いました。自分の記憶力はまだ大丈夫だし、人とも普通に話せていたからです。しかし、家に帰って妻と長男が泣いているのを見たとき、家族に迷惑をかけるくらいなら死んだ方がいいのかな、両親が泣くのを初めてみて、親不孝だと思いました。

大城勝史さんと出会って

診断後は2年ほど家に閉じこもりがちでしたが、大城勝史さんが認知症を公表したニュースを見て勇気をもらいました。「認知症の人と家族の会」に参加し、同じ境遇の人たちと話すことで「一人じゃない」と感じられるようになり、大城さんとの出会いは大きな支えとなりました。

子どもたちから背中を押されて、公表、講演活動に

認知症であることを公表するまでには、偏見や子どもたちへの影響など、さまざまな葛藤がありました。「お父さんの姿をみて後に続く人が出来たらいい」と背中を押され、2018年に公表しました。

認知症と診断された当初、自分の意見も聞かず勝手に決められたデイサービスは、自分に合わずとても苦痛だった事など、自分の経験を通して「福祉に関わる方の意識が変われば関わり方も変わり、福祉の世界も変わっていくのでは」と考え、講演会などで自分の思いを伝えるようになりました。

2023年には沖縄県認知症希望大使に委嘱され、認知症の啓発活動に携わっています。

診断から10年、今度は支える側へ

運転免許証を返納したことで、一人での外出は難しくなりましたが、家族や周囲に支えられ日々を過ごせています。趣味の音楽を聴いたり、ギターを弾いたり、またドライブや孫との時間を大切に、一日一日を大事にしています。また、月1回の本人交流会(同志会)は楽しく会話が弾み、あっという間に3～4時間が過ぎていきます。

認知症と診断されて10年が経ちました。これまで多くの方々に支えていただき、今度は支える側へと妻と共に「本人と家族のカフェ」を月2回開催することにしました。認知症の方とその家族が気軽に集い、悩みを話し合い、共に歩める仲間の一助になればと思っています。



ジムで、鍛えています(^^)

情報
コーナー

本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●7月7日(月)13:15～15:30

本人の「つどい」→かでの2.7

宮城●7月3・17日(金)10:30～15:00

本人・若年認知症のつどい「翼」→仙台市泉区南光台市民センター

山形●7月15日(土)13:30～14:30

若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」→篠田総合病院

埼玉●7月19日(土)13:30～15:30

若年のつどい・上尾→社会福祉法人あけお福祉会

神奈川●7月6日(日)10:00～15:00

若年性認知症本人と家族のつどい&講演会→横浜市二俣川地域ケアプラザ

岐阜●7月5日(土)14:00～16:00

あんきの会→多治見市総合福祉センター

静岡●7月15日(土)10:00～11:50

若年性のつどい→富士市ロゼシアター

愛知●7月12日(土)13:00～16:00

元気かい→東海市しあわせ村

三重●7月27日(日)13:30～15:30

若年のつどい→ステップ四日市

滋賀●7月8日(土)19:30～20:30

オンライン若年性認知症の本人・家族交流会「LEAP」(65歳までの認知症の方とその家族)→詳細は支部ホームページ

京都●7月20日(日)13:30～15:30

若年性のつどい→ハートピア京都

兵庫●7月12日(土)13:00～15:00

若年性のつどい→神戸市立総合福祉センター

和歌山●7月20日(日)13:30～15:30

若年性認知症交流会→オーグセントラルシティひかりサロホールういじん

鳥取●7月1日(土)14:00～15:00

本人グループ・山陰ど真ん中→米子市・わだや小路

7月12日(土)13:00～15:30

陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター

徳島●7月19日(土)13:30～15:30

縁の会(若年性認知症のつどい)→徳島県立総合福祉センター

長崎●7月19日(土)13:30～15:30

若年性認知症の人と家族のつどい(諫早市)→小島居諫早病院

熊本●7月5日(土)13:00～15:00

若年のつどい→熊本県認知症コールセンター

心ゆたかに 希望をもって 暮らす

介護と演劇の手法は親和性があるといわれています。演じることで相手に寄り添い、自分と違う世界を感じ、気持ちや感情を共有することで、理解につながることもあるからです。俳優として劇団「OiBokkeShi (オイ・ボッケ・シ)」を主宰し、介護福祉士でもある菅原直樹さんから演劇と介護、老いを通じ、今を楽しみ生きるお話を伺いました。

第3回

介護施設で演劇の稽古

「老いと演劇」 OiBokkeShi 主宰 劇作家 演出家 俳優 介護福祉士
菅原 直樹

■ 役を通じて、人生のある瞬間に触れる

介護施設の居室で、99歳の岡田忠雄さんと演劇の稽古をしている。

岡田さんと出会ったのは10年前。当時、認知症の奥さんを介護していた岡田さんが、僕が講師を務める演劇ワークショップに参加者としてやってきた。ワークショップの内容は、介護者は認知症の人の言動を正すのではなく、演じることで受け入れてみようというもの。

ワークショップに参加したあと、岡田さんは自宅で奥さんに関わる際に演技を取り入れるようになった。「今日で退職します」と玄関を出ようとする奥さんに、「退職金を支払いますので、書類に署名してください」と演じた。岡田さんは言う。「わしもばあさんも歳をとった。もしばあさんが倒れたときに悔いを残したくない。けんかばかりをするのではなく、演じることで、今この瞬間をともに楽しみたい」。

岡田さんが演技をするのは介護の場面だけではない。ワークショップをきっかけに、劇団の俳優として舞台に立つようになった。これまでに10本以上の作品をともにつくってきた。

そして現在、岡田さんは99歳。やはり、99歳になると、これまで通りにはいかない。この数年で、岡田さんを取り巻く状況は変わった。一昨年、奥さんを看取ってから、岡田さん自身も足腰が弱り、昨年の長期入院を経て、一人暮らしが難しくなった。現在は介護施設で生活をしている。

ただ、そのような状況になっても、岡田さんは引退しない。何しろ、劇団名の意味は「老い」「ぼけ」「死」だ。岡田さん自身も、「歩けなくなったら車椅子の役、立てなくなったら寝たきりの役、最後には棺桶に入る役ができる」と言い放つ。この日も、新作の稽古として、僕は介護施設を訪ねた。去年は長期入院していたため、岡田さんにとって1年ぶりの稽古だ。

居室に入るなり、岡田さんは嘆いた。「補聴

器が合わなくて、セリフが聞き取れない。眼鏡が合わなくて、台本が読めない。入れ歯が合わなくて、セリフを喋れない」。

改めて、岡田さんの老いを実感した。演劇の前に、まずコミュニケーションをとること自体が難しい状態だ。果たしてこの人と舞台をつくることができるのだろうか。

しかし、実際に稽古をしてみると、そんな思いは杞憂だった。身体面で明らかに演劇が難しい状況にあるにもかかわらず、岡田さんの演劇に対する情熱は、今まさに最高潮に達しているようだった。

耳も聞こえづらい、目も見えづらい、思い込みも激しい。現実の認識にはズレがあったり曇っていたりするのだが、大声で、時に筆談を交えて、登場人物の説明をすると、自然と僕を相手に演技が始まる。

そして、その虚構の世界の認識は、驚くほどクリアだ。虚構の世界をともに演じ始めると、しっかりと僕のことを認識し、心の通ったコミュニケーションが生まれる。単純に、実際の岡田さんよりも、演じている岡田さんの方が話が通じるのだ。

これはどういうことなのか。

岡田さんが演じる役は、あくまでフィクションだ。絶縁状態の娘と再会し、過去の行いを悔い、娘に許しを請うという役。岡田さんに似たような経験があったのかどうかはわからない。しかし、この役を通じて、人生のある瞬間に触れようとする、そんな気迫が感じられる。

99年、生きてきた。人生で、さまざまな人と出会い、さまざまな役を演じて、ここまで生きてきた。介護施設の居室で、身体は不自由になっていくなか、役を演じることで、再び人生のある瞬間を掴み取ろうとしている。

蜷川幸雄さんが結成した高齢者演劇集団「さいたまゴールドシアター」に所属していた俳優の言葉を思い出す。「この歳になると、

プロフィール



すがわら なおき
菅原 直樹

「老いと演劇」
OiBokkeShi 主宰
劇作家 演出家 俳優
介護福祉士

1983年栃木県宇都宮生まれ。劇作家、演出家、俳優、介護福祉士。四国学院大学非常勤講師、美作大学短期大学部非常勤講師。平田オリザが主宰する青年団に俳優として所属。

2010年より特別養護老人ホームの介護職員として勤務。2012年、東日本大震災を機に岡山県に移住。2014年「老いと演劇」OiBokkeShiを岡山県和気町にて設立し、演劇活動を再開。並行して、認知症ケアに演劇的手法を活用した「老いと演劇のワークショップ」を全国各地で展開。2016年より活動拠点を岡山県奈義町に移す。

現実が嘘で、舞台が本当に見えてきた」。

現実の認識がズレたり曇ったりするのは、認知症の人に限ったことではない。加齢によって目や耳などの感覚が鈍くなり、さらに脳の萎縮なども影響して、現実をしっかりと認識することが難しくなってくる。そんなときに人が心に思い浮かべる風景や人物とは、いったい何なのだろうか。

介護士であり、俳優である僕は思う。虚構を通じて、本人も、目の前にいる誰かも、ともに真実の瞬間を分かち合うことがあるのではないかと。

将来、あなたは介護施設の居室で、どんな役を演じますか？ そして、目の前にいる誰かには、どんな役を演じてもらいたいですか？



「ポータブルトイレシアター」2018

次号はスポーツを通し競い楽しみあい、それぞれの力が発揮できる場の取り組みを取り上げます。



• お便りお待ちしております！

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル 2F

「家族の会」編集委員会宛

【FAX】075-205-5104

【Eメール】otayori@alzheimer.or.jp



• ※お便りのメールアドレスが変わりました

<https://bit.ly/45tj93i>

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

妻の進行が早くて

愛知県 Aさん (80歳台 男性)

妻のアルツハイマー認知症の進行が早く、今は私の顔も覚えてないようだ。それでも毎日のように施設の部屋に面会に行っている。12月中旬に微熱がして、誤嚥の心配もあり吸痰をしたりして大変心配しましたが、今は小康状態になってほっとしている。医者に関連施設なので看護師さんも常駐しておられますので良かった。最近では鼾をかいて目を瞑っていることが多く、声をかけても目を開けません。手を握ってやれば握り返すこともありますので、私のことが分かるのかと思われます。数ヵ月前、妻の居る2階で職員からコロナ感染したかと心配し、検査したが感染していなくてほっとした。しかし妻の死に目にも逢えなくなる可能性があった。

教えてください

大分県 Bさん (60歳台 女性)

レビー小体型認知症の情報が少ないからたくさん知りたいです。出来ればくすりの事や、これからどうすればいいのか？教えてください。個人にもよるけど…わからない事ばかりです。

時々うしろにたおれる事もあり足がおもうようにいけない時もあり大変です。どうしたらいいですか？教えてください。

私の提案

新潟県 Cさん (60歳台 女性)

訪問介護員が減少の一途をたどり、自分も在宅希望のおひとり様なのでこの先が不安です。在宅は安心、安定、安全の三条件が施設に比べると劣るということが両親をみてわかりました。しかし、本人の幸福度を考えると「安楽、安住、安静」できる場ではないかと思えます。介護資格を普及させて、フリーの介護士を増やし個人で雇えるようになってほしいと思います。時給 2000 円～ 2500 円位で頼めるような信頼できる介護士を増やすシステムを作ったらどうか。

事務所（地域包括支援センター）に所属するフリーの介護士がいたらと思います。シルバー人材センターや NPO で申し込める方法を考えたらどうか。

趣味は生きる力

東京都 Dさん (80歳台 男性)

妻を在宅介護して8年。看取って7年。一人暮らしをしている。

ワクチンの副作用で体調不良だが、「身体への感謝」「自分をホメる」ことが大切と思い実践している。食生活では、毎日肉を食べる。体操と筋トレをしている。

趣味の「書画」を毎日描いている。「趣味は生きる力」と考えている。

TV放送してほしい

福岡県 Eさん (50 歳台 女性)
介護離職者が多いという記事を新聞で読みました。これまでしっかり働いて税金を納めてきた人は、家族の介護でやむを得ず職を離れる場合、介護者の生活が困らないで良いように、年金を早く受給出来る仕組みができないものかと思います。

「ぽ～れば～れ」がTVで例えば毎週土曜であるとか、番組として企画されないかなあと思っております。短発で取り上げるのではなく(認知症)偏見や無理解を少しずつ無くしていきたいです。

老々介護です

和歌山県 Fさん (80 歳台 女性)
2 年前くらいから夫の様子がおかしいなと感じました。現在要介護1で週3回デイサービス。月に1、2回ショートステイを利用しています。

いやがらずに行ってくれているので有り難いです。夫が認知症だとわかっていても、つい怒ってしまい症状として受け入れる事が出来ません。

私も老々介護ですので、これから、いつまでと考えて落ち込みます。

悩みや相談を聞いてもらいたいと思い4月に入会しましたが、まだつどいに参加出来ていません。「ぽ～れば～れ」を送っていただいているので参考にしています。

ゆっくり、やさしく、おだやかに、を心がけたいと思います。

夫の現在の症状はトイレまでは行けてます。食事残さず食べています。夜は何度も起きて寝ません。外に出ていって警察をお願いして探してもらった事も何度かあります。

人感センサーをつけて外に出たら分かる様にしましたが、庭から出ました。私が睡眠不足になり、とてもしんどいです。

感謝の日々を

兵庫県 Gさん (50 歳台 女性)
昨年10月から兵庫県支部にお世話になってます。毎月の「つどい」には、なるべく用事を片づけて、行かせていただいております。

私の母は89歳、要介護4、片目は失明しています。元旦に大腿骨骨折をして介護度が上がりました。現在は在宅介護をしています。兵庫県支部の「つどい」では、本当に良く毎月の私の悩みを聞いて下さいます。心から感謝しています。

母は現在、おだやかに暮らしています。それも介護して下さる方々のおかげと思い、感謝の日々を過ごしています。

ありがとうございました

千葉県 Hさん (50 歳台 女性)
2018年から今年4月まで同居して義母の介護をしました。山形県に住んでいた義母を義父が入院した為、自宅に連れてきました。既に認知症を発症していました。最期は要介護4でした。ケアマネジャーのおかげでデイサービスやショートステイ、訪問看護等を組み合わせて、肺に水がたまって入院する前日まで自宅で介護しました。

送られてくる様々な体験談に勇気をもらってました。ありがとうございました。



全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」

まちでも
むらでも

編集委員／合江 みゆき

東京都
支部

最期まで『食べること』『飲み込むこと』

2月26日東京都支部の勉強会で医療法人社団マイスターアベックスメディカル・デンタルクリニックの歯科往診部長井藤克美先生による「歯科訪問診療を通してみる認知症の未来 Part2～最期まで『食べること』『飲み込むこと』」についてが開催されました。冒頭で「嚥下等による窒息死は交通事故死より多い」のお話を紹介され、「食形態」に気を付ける必要性を強調されました。

「食べ」「噛み」「咀嚼し」「飲み込む」などの「摂食嚥下の5期モデル」障害の解説がされ、食べ物と認識し口に取り込む「先行期」、口唇閉鎖の障害や口内炎など「準備期」についても詳細な説明があり、

特に口内炎や虫歯は痛みがあるから食べられない等、認知症ではそれを訴えることができないので注意が必要である



勉強会の様子

こと、また、誤嚥予防には「姿勢」も大切で、足を床にしっかり付け体幹を安定させる必要性が強調され、食事介助でのコツは、「食べやすい」「食べさせやすい」「持ちやすい食具」があげられました。

「食べられなくなった方が食べるもの」から「少し食べられる」を示した、日本摂食嚥下リハビリテーション学会の「食形態分類」用いて解説をされ、貴重な勉強会になりました。

福島県
支部

デザインに見る認知症・介護情報案内

文字だけではなく視覚的な図や記号の案内はユニバーサルデザインの視点から多様に見かけようになりました。認知症や障がい、介護についても表現され、言葉や年代等による制約のない伝達が行われ

ています。どのようなものがあるの？だれが付ける・持つ？との声が会員からあり全国や県内の取り組みが福島県支部会報で紹介されました。皆さんの地域にマークがありますか？確認してみてください。

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方が利用します。



認知症ヘルプマーク

愛知県大府市では平成29年「大府市認知症に対する不安のないまちづくり推進条例」制定。昨年、全国初の認知症ヘルプマークを制作しました。



介護中・介護マーク

介護する方が周囲から偏見や誤解を受けないように静岡県で平成23年に「介護マーク」が策定され、全国に広まっています。

- ・トイレ利用
- ・下着の購入時



福島市デザイン

希望をかなえるヘルプカード

自分が行きたいところに出かけ望んでいることを安心して伝えるための支援ツールです。



お店での支払いに
時間がかかることが
あります

郡山市デザイン