

富士山麓病院介護医療院新聞 第172号

富士山麓クリニック



院長先生とカフェでにっこり

《症例検討・119》

老年期の認知症についての 考え方

院長 清水 允熙

今回は、九十六歳の男性Aさんの例です。症状は以下の通りです。

症状

Aさんは目や耳が生活するのに不自由するほどは弱っていません。ゆつくりと休み休みですが、歩行もかなりの距離が可能です。家族はAさんが忘れっぽいことに気がついていましたが、高齢なので「こんなものだろう」と、あまり気にしていませんでした。

しかし半年ほど前に、家族は驚きました。Aさんが上着の上にワイシャツを着ようとして苦労している姿を目撃したからです。家族は注意深くAさんを観察するようになりました。すると、それまでは見過ごしていたいろいろなことに気がつきました。

以前は趣味であった庭木の手入れをAさんはしなくなり、また、机の本は重ねてありますが、実際は読むことはなくなり、新聞も手にとらなくなっています。

家族と話をするときには「お前」や「お前さん」と呼ぶか、名前を呼ばないで話のつじつまを合わせていることもわかりました。家族の顔と名前が一致しなくなったのでしょうか。また、自分から家族に話しかけることもなくなりました。話しかけられると、いつもニコニコうなずいていることが多くなりました。

Aさんに不安を感じた家族は病院へ連れて行き、脳外科を受診しました。診察室でAさんは担当医と大いに意気投合したとのことでした。「CT検査の結果は、年齢相応の

変化が認められますが、特別の異常というほどのことはありません。アルツハイマー病の軽度の認知症状態ではないでしょうか」と、その医師は説明してくれましたとのことでした。

その後、しばらくしてAさんは私たちの病院を受診しました。「今後、どのようになっていくのか」などを家族が教えてほしいとのことでした。

当院外来の診察室でAさんは終始にこやかでした。人柄のよさとかつて身につけていた高い教養が滲み出るような雰囲気をもっていました。そして彼の得意な話題になると、明るく、ユーモアをも交えて話すことができました。

しかし、Aさんの認知症は重度の状態に進んでいました。「なぜ重度なのか、軽度では

ないのですか」と家族は説明を求めました。それは当然のことかもしれません。Aさんは、ある程度のことによく覚えていて上手に話すことができたからです。

Aさんとの会話の一部を報告しましょう。

私は話しかけてみました。「Aさん、今日は雨が降っていますね」

「そうだね。雨の日は嫌だね。身体の調子がよくないものね。だけど、雨が降らないと農家は困るよね」とAさんは答えられました。どこにも認知症を感じさせない答えのようです。しかし、今日は雨など降っていません。晴れています。続けてもう一度話しかけてみました。

「Aさん、今日は天気がよくてよかったですね」

するとAさんは「そうだね、今日は天気がいいね。天気がいいと気分もいいから、子供も喜ぶね」と答えてくれました。

数十秒前の会話は、過去の中に深く沈んでしまった小石のように、その姿・形の影さえ残していません。Aさんはその場しのぎの会話しかできないのです。彼は、未来・現在・過去という時間の変化に対応する考え方ができません。ほんのわずかな現在の時間の中だけの生き方しかできなくなっています。



生活歴

Aさんは、いわば立志伝中の人のようです。家が貧しく、小学校しか出ていません。忍耐と努力によって、財産を妻子に残しました。しかし、立派なのは若い頃からの苦労を人への配慮・優しさに昇華させてきたことです。また自分の周りの人達への感謝をまず第一とする考え方を身につけてきたことです。妻・子・嫁・孫たちが本当によい人たちであり知的であることから、Aさんの人格の立派さが推測できます。



メモ1

Aさんの話の中には、生きていくための今後の目標・計画や期待することが、既にありませんでした。つまり『未来』がなくなっているのです。それでは生命を存続させる理由がありません。したがって、存続させようとする意欲も努力もなくなっているのです。Aさんの『現在』は、家族の生活の中に漂うような虚ろな日々になっていきます。虚ろな日々を『補給』されるだけの過去は、Aさんに記憶を持ち続ける力を失わせます。

以上のような状況の中にあるAさんの認知症は『重度』の状態ということができるようでしょう。それは、生命力を持続させるために「これではい

けない。何とかしよう」として、無意識のうちに現状の改善を願う「ご飯を食べていない」とか「おかねを盗られた」と訴える認知症の中度状態と、ほとんど母国語さえも忘れてしまっているような『重度』の認知症状態との中間に位置する認知症の状態なのです。

メモ2

「アルツハイマー病は治らないと言われていますが、それでも本人のために私たちがしてあげたほうがよいことは何かありませんか」との質問を家族から受けました。『アルツハイマー病』といっても、40歳から65歳前後で認知症に陥る人たちの場合と、Aさん

のように90歳を過ぎてからの場合では、明らかに認知症の性質が異なっています。同一の定義で対応する現在の考え方がおかしいのです。

前者の場合は、体質的なもの、つまり神経系細胞のDNAの影響が直接的で、思考能力が正常に存続できる期間が大幅に短縮されてしまっているようです。

後者、つまりAさんの場合は、思考能力というよりは生命そのものを存続させることの限界が問題となっている認知症です。Aさんは、この限界ぎりぎりまで、からだのいろいろな能力を存続させてきています。立派に天寿(高齢)を全うしているのです。それは何百年、何千年にわたる風化の後に崩れ落ちる岩石の運命にも似ています。「認知症

だから治らない」といった考
え方の対象となるような認知
症ではありません。

淋しがり、悲しみ、口惜し
がり、恨み、孤立し、何もし
たくない、何もすることがな
いなどの感情の存続により、
時期を早めて出現するような
認知症ではないのです。

◎

Aさんは今後も相変わらず
ニコニコし続けるでしょう。

しかし、彼のニコニコの内側
は次第に虚ろになっていきま
す。楽しみ、喜び、哀れみな
どの感情は消失していきます。
そして最後に人から受ける優
しさも理解できなくなりま
す。もしこのような状態にAさん
が陥るのを少しでも遅くした
いと家族が願うなら、家族は
自分たち自身に次のことを願
わなければなりません。

彼のために「自分たちは以下
のような行為をいつまでも続
けることができますように」
と。

その行為とは、

○楽しさや喜びを感じるこ
とを忘れさせないように接して
あげること。

○周りの人たちの優しさをい
つまでも理解できるように接
してあげること。

そこには物や人の名前を忘
れてしまうAさんに注意・叱
責を繰り返し、昨日約束した
ことを今日は忘れていること
に怒り、悲しむ人は、家族の
中にひとりもないことにな
ります。

Aさんが物の名前など忘れ
てもよいので、安心して満足し
ていることができるようにし
てあげられれば、それでよい
のです。

利用者様の作品



門松も作りました



絵馬に願いを込めて



利用者様に手伝って
いただきました

新年のご挨拶

事務長 牧ヶ谷 泰洋

新年明けましておめでとう
ございます。

利用者の皆様、ご家族の皆様、職員及び関係者の皆様におかれましては、日頃より当施設の理念についてご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

* 私は昨年四月に、これまで長年勤務しておりました銀行を中途退職し、富士山麓病院介護医療院の事務長として着任致しました牧ヶ谷泰洋と申します。どうぞよろしくお願い致します。

私が清水理事長と初めて出会ったのは、今から七年位前の裾野支店長時代でした。認知症に対する熱心な取り組み

や治療方針に衝撃を受けたことは、今でも鮮明に覚えています。身近に認知症の方はいませんでしたが、亡くなった祖母が認知症になったとき、無知な自分達家族が何もできなかったことに後悔することとなりました。清水理事長と当施設にもう少し早く出会うことが出来れば、もっとしてあげられることが沢山あったはずだと思いました。

* 私は銀行支店長として沢山のお客様と接してきましたが、現役の経営者の心配事に引退後の過ごし方や、ご家族の認知症発症に悩んでおられる方が数多くいらっしゃいました。当施設を知ってからは、転勤で異動する支店で清水理事長の考え方を多くの方にご紹介して参りました。これまで何人もの経営者を引き合わせ、当施設のことを知ってもらう

ための活動を続けて参ったところ です。

この度ご縁があり、自らの第二の人生を託すことになったのは光栄であり、これまでの自分の経験を活かし、当施設の繁栄とご利用者及びご家族のために、最大限尽くしていこうと決意しております。

* 現在、自分の母親も認知症を発症し、清水理事長に治療をお願いしています。家に帰れば一日の行動は忘れてしましますが、通院時、当施設の建物を見たときに表情が穏やかになり、会話も多くなり「ここは楽しい所、心穏やかになれる所」だと思っっているようです。昨年四月から通院していますが、来る度に母の表情が変わるのが、家族である自分にとっても楽しみになっています。本人の気持ち

持ちも穏やかにしてくれるのが、当施設の最大の強みだと思います。

* 認知症は私達の身近な問題となりました。当施設の職員は清水理事長のご指導により「優しい人」が実践できる人達です。認知症の方に対する対応能力は「日本一」だと思います。利用者の皆様、ご家族の皆様にとって安心して頂ける対応が出来るよう常に努めています。私も数多くの介護施設を見てきましたが、このような施設は少なくとも静岡県内にはありません。これからも職員一同、清水理事長の理念の具現化に向けて、最大限行動して参ります。

これからの当施設が目指すものは、地域社会にとって必要とされる施設であることだと思います。

*

長く続いたコロナ禍により、社会は閉塞感に苛まれ、地域社会との繋がりが持てなくなりました。静岡県東部地区、御殿場・小山・裾野地区は健康寿命も県内トップクラスです。この地域がお年寄りに優しい地域、そして「もし認知症になっても清水理事長と富士山麓病院介護医療院があれば安心して生活のできる地域」にしていくべきだと思います。

今後は更に地域との関わりを大切にしていきたいと考えています。

今年も引き続き皆様のご指導ご支援を賜りたく、よろしくお願い申し上げます。



富士山桂花Cafe

つづみ

CACチーム 村上悠里

みなさんは「認知症カフェ」というものをご存知でしょうか？

「認知症になった人たちが集まる場所」というイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「認知症カフェ」とは認知症の人やその家族はもちろん、医療や介護福祉に関わる人から地域住民など誰もが気軽に集まり交流することができる場所です。

当施設でも毎月第4火曜日の14時～16時の間、1階のカフェスペースを利用して「富士山桂花Cafe」をオープンしています。

数年前からカフェに向けての準備は行っていたのですが、

コロナ禍のためなかなかオープンすることができず、もどかしい気持ちでしたのですが、昨年に入りようやく感染状況が落ち着いてきた6月に待望のオープンとなりました。

施設内にはたくさんの絵画や美術品があちらこちらに展示され、クラシックやジャズなど素敵な音楽が流れ、まるで美術館やコンサートホールにきたような空間となっています。

◇自宅以外のもうひとつの楽しくつるげる場所

◇お友達同士でゆっくりおしゃべりする場所

◇地域の皆様が気軽に訪れることができる場所

このような人と人との繋がりを感じながら、リラクセスして過ごしてもらおうカフェを作るために中心となって活動

しているのが、前回号でも紹介させていただいたライフケア委員会です。どのようにすれば参加された方に心地よく過ごしてもらおうことができるか、それぞれがアイデアを持ち寄り進めてきました。

6月27日の初回オープンでは市役所など行政からの見学者も含めて22名とたくさんの方が足を運んでくださいました。





医療・看護・介護の専門職スタッフがいるという介護医療院の特性を活かし、気になることをテーマに当施設のスタッフがお話するイベントも行っていきます。

7月は看護部長と栄養士による「熱中症」についてのお話でした。自宅で手軽に作れるスポーツドリンク講座では実際に作ってみなさんに試飲して頂くと「おいしい」と好

評でした。また近隣の障害者支援施設・野菊寮さんのご協力により、手作りお菓子の販売も始めました。



美味しいクッキーと温かい飲み物、そして楽しいおしゃべりに、参加された皆様の笑顔があふれていました。

このように大盛況で進み始めたカフェでしたがコロナ感染拡大警報の発令により、8・9・10月は残念ながらオープンすることができず…。11月になり感染状況が落ち着いてきたため再開することができました。

「前に来た時楽しかったから、今度は違うお友達を誘ってききました」

「この近くに住んでるけど中に入ったことなかったから、きれいでびっくりしました」「こんなにおしゃべりして笑ったのは久しぶり」と参加された方からの感想は、カフェに関わるスタッフの励みになるうれしい言葉ばかりでした。

施設内のレクリエーション同様、感染状況により思うように進まないことも多いのですが、今後もこのカフェを通して地域に根差した施設として活動していきたいと思っております。

カフェの開催日時やイベントの内容については、当施設のホームページをご覧ください。みなさまのご参加をお待ちしております。



相談コーナー



スタッフとおしゃべり

このくらの歌

このくらの歌

昨年、日本経済新聞社主催の「社歌コンテスト」に応募しました。企業・団体の社内外コミュニケーション活性化を企図した社歌動画決定戦です。

当施設には以前から清水理事長作詞、依知川雅子先生作曲の「このくらの歌」がありました。応募を機に理事長が歌詞を増補、改作しましたので改めてご紹介します。依知川先生はボランティアでコンサートをしてくださっている方です。

文章は「このくらの歌」の意図、ねらいを新聞編集スタッフを中心に衆知を集めて書いた歌の紹介です。

実際の応募動画は次ページのQRコードから。



認知症の症状が進んでいくと、身近な物の名前やその大きさ・形などを忘れてしまう症状が出てきます。「少し」や「たくさん」「いらぬ」などの度合いを言葉で表現す

ることが難しくなってきました。このように自分の気持ちを伝える方法である言葉がわからなくなってしまう時、どうやって周りの人に自分の思いを表現すればよいでしょう。

また周りの人はそんなお年寄りの訴えに気付いて理解し、てあげるにはどうしたらよいのでしょうか。

そんな時それがどのくらい大ききなのか、自分の気持ちの度合いを周りの人に伝えるための手段として、手や指など身体を使って表すことが大切になってきます。

そしてこれは言葉を忘れていない今のうちから習慣として練習しておくことが必要です。

「このくらい」という身振り手振りを使って周りの人たちとコミュニケーションをとりながらみんなと仲良く過ごしていきたい、過ごしてもらい

たい…という双方の願いが込められているのです。

元気になりたいという意欲を持つ生活、元気になれるという自信を持たせる生活、楽しい・嬉しいと思える生活、安心感を持てる生活、同じ思いの仲間がいるんだと思える生活。

以上のような考え方、気持ちを持つようにする『会話と行動』を続けてあげる対応法を認知症治療に取り入れています。

当施設ではなるべく薬は使わず、お年寄りへの適切な接し方で認知症の症状を改善、進行を遅らせることを目標としています。認知症のお年寄りがいつまでも元気で穏やかな気持ちで過ごせるよう、これからも努めて参ります。

*

残念ながら社歌コンテストで入賞とはなりませんでしたが

♪ このくらいの歌 ♪

作詞 清水 允熙 作曲 依知川 雅子

- ① メダカの大きさ このくらい
キンギョの大きさ このくらい
ミカンの大きさ このくらい
リンゴの大きさ このくらい
- ② これいま 食べたい このくらい
それいま いらぬ このくらい
おねがい 待ってね このくらい
待たせて ごめんね このくらい



が、新聞に掲載された記事を読んで電話をくれた方、とてもいい音楽で涙が出ましたとおっしゃって下さった方もいて、院内外のコミュニケーション活性化は十分に達成されたのではないのでしょうか。



- ③ あなたは えらいわ このくらい
あなたも すてきだ このくらい
あなたと お話 したいです
あなたと 仲良く したいです
- ④ あなたと 話をしたあとは
忘れたことを 思い出す
あなたと 仲良くしたあとは
家族の昔を 思い出す

- ⑤ とうさんと一緒に うれしい日
かあさんと一緒に 優しい日
こどもと遊んだ かわいい日
あなたを 好きと言った日も
- ⑥ 電話をしたいな このくらい
元気が知りたい このくらい
手紙を出したい このくらい
字を書く練習 しています



- ⑦ 私は 元気で 今います
歩く 練習 しています
ヤッホー 優しい 昔さん
感謝の思い出 ばかりです
- ⑧ 私も若い 日々でした
富士山 キレイな日々でした
ヤッホー 私の 昔さん
ヤッホー ヤッホー ありがとう



YouTube にて
視聴できます

<https://youtu.be/iiLT3qFuZ4E>

QR コードをスマートフォンで
読み取って下さい

年齢を重ねて

看護職員 岡野 浩子

富士山麓病院介護医療院に務めさせていただき、五ヶ月が過ぎようとしている。

前職は産婦人科で、妊婦や出産という人生のスタートに立ち会える場所で、おめでとございます。これから頑張ってください。という場面ばかりだった。

年齢を重ねた両親の老後や自分自身の今後を考え、三十年ぶりに同居を始めた。今までは考えもしなかったが「介護」について少しずつ真剣に向き合わなければ...と思うようになった。

認知症や介護については、学生時代に少しは教わったし、テレビで見たり話で聞いたりして、なんとなく理解しているつもりだった。

しかし、現実を目の当たりにすると面食らった。

説明しても理解してもらえない。理解したかと思っても、数分後には忘れていく。何度も何度も同じことを言っている。昼も夜も関係ない。赤ちゃんや子供だったら「まあまあ」と許せるものが、大人がするから「何で？」という気持ちになってしまふ。わかっていないつもりで何もわかっていなかった。普通に日常生活を送っている人と同じサイクルではないようだ。

長い人生で、いろいろな経験や思い出がある中、今は認知症や介護を受ける立場になってしまっているのだ。どう接したらいいのだろうかとう問自答する毎日である。

ある先輩職員は、利用者さんの意味不明な会話に相づちを打って対応していた。また、違う話題でわからない会話を

切り替えていた。利用者さんの趣味や興味のある話で逆に盛り上げ、笑顔にさせていた。ついつい毎日の業務の中で利用者さんと向き合う時間は少ないが、耳を傾けて、目を合わせて、訂正や否定をしないのではなく、仲間にさせていた。ただ、気持ちで会話をしてみようと思う。昔のいろいろな思い出話も聞けるかもしれない。

利用者さんの何十年もの人生の一部に携わらせていただくのだから、少しでも早く一人一人の情報をインプットし、会話に混ぜていただく。

これからも日々学び、身に付けさせていただき、人生のゴールを目前にした先輩方を尊敬しつつ、お疲れさまの気持ちで接していきたい。



富士山麓病院介護医療院の「ホームページ」ご案内

当施設は認知症高齢者の症状を「改善」「進行を遅らせる」「進行の停止」そしてご家族の精神的負担を軽減することを目標とし日々努めております。施設のHPでは認知症に対する各種対応法やケアについて記載してあります。ぜひ一度ご覧になってみてください。



<http://ninchisyo.jp>

御殿場
あれこれ
⑧

仏舍利塔平和公園にて

漫画『はだしのゲン』でゲンはいつも「はらへったあ」と言っています。が、「国民食堂」の場面には「おーいみるよ きょうはぞうすいにハシがたつぞ」というセリフがあつて、いつもは野菜汁の中にわずかに米粒が混じっている程度、という当時の食料事情が伝わってきます。

作者の中沢啓治は終戦時に国民学校一年生で清水院長や私より二年下のほぼ同世代。少なくとも私は「一度でもいいから銀シャリ（白米）を腹いっぱい食いたい」と思っていました。

市内東田中の「平和公園」が各地にある同名の公園と区別がつかないからと「富士仏舍利塔平和公園」と呼ばれていると知って、戦中戦後の空腹時代を思い出してしまいました。

お米のことをシャリと言うのはもともととお寿司屋さんの隠語（符牒）で酢飯のことですが、

シャリとは古いインドの言葉である「サンスクリット語」で、遺骨のこと。焼いた人骨の破片の形や色が米粒に似ているところから来ているとか。

平和公園の中心である仏舍利塔は、一九六四年にインドのネルー首相から贈られたお釈迦様の分骨を納めた塔ということになります。「塔」もサンスクリット語で「ストゥーパ」「漢字で正確に表せば「卒塔婆」（あるいは塔婆）になります。

お寺にある三重塔や五重塔、墓地の石塔などすべてが遺骨の上に建てられた構造物ということになりますね。また、英語のタワー（TOWER）もストゥーパが語源だとする説もあるようです。

五重塔などは各階に勾欄をめぐらせており、外からはいかにも登れそうに見えますが、内部は木材が複雑に組まれて

おり、階段はありません。

中央の心柱が礎石にはめこまれている穴の中に舍利が収められているのが普通です。しかし奈良薬師寺の三重塔は最上階、九輪の下にあるそうです。

ところで御殿場の平和公園は当地の出身で東京新宿区を中心に都内と近県で手広くスーパーマーケットを経営する社長さんが、私財を投じた私設の公園として一九六四年に創設しました。

メインの仏舍利塔を囲むようにアジア各地の狛犬、獅子、シーサー（沖縄の獅子で災難除け）などが展示されています。

またここは法華宗（日蓮宗）に属する日本山妙法寺の富士道場であり、園内には「靈光之塔」「平和之鐘」「観音堂」などがある。公園ですが同時に信仰の場でもあると感じます。各地にある妙法寺の僧侶は「反戦平和」「軍事基地反対」などの活動を続けてきました。

さらに富士仏舍利塔平和公

園は風光明媚な公園として外国人観光客にも人気の場所です。とりわけ春の桜、秋の紅葉の季節には多くの観光バスが駐車場を埋めます。私が初めて訪れたのはコロナ以前の九月でしたが、「富士山見晴台」には大勢の中国人観光客があふれていました。

次はぜひソメイヨシノや枝垂れ桜など約千本が富士山と競演する時期にきたいもの。私には仏舍利塔と富士山を一枚に収める写真は写せないもので、市のホームページ「御殿場の魅力」から無断拝借してしまいました。



（内藤 真治）



あなたは海派？山派？

事務職員 中山 瑞穂

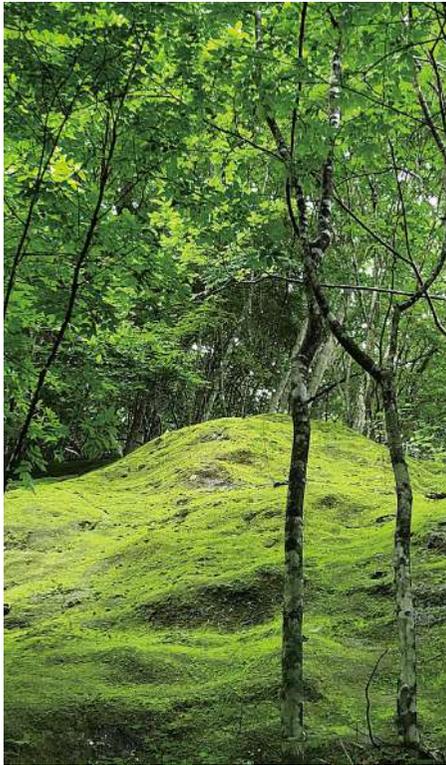
私は、三十代半ばまでは断然海派でしたが、仲間との登山を繰り返すうちに今ではすっかり山派です。

きっかけは鳳凰三山の縦走。南アルプスの手付かずの深い森は異次元の心地良さで、体力の限界を迎えているはずなのに疲れを感じることもなく、

気分が高揚しているのに心は穏やか。それまで抱えていた悩み

など本当にちっほけに思え「生きていくって素晴らしい」という気持ちがかみ上げてきました。

あの時の感覚は、今になって考えてみると森林浴の効果もたらしたのだと思います。フイトンチッド（植物から発



散する揮発性の化学物質）によるストレス軽減と心身リフレッシュ。滝がある渓谷などではマイナスイオンによる自律神経の調整や抵抗力の増進、新陳代謝を活発にする効果等が期待できます。

ありとあらゆる緑に囲まれて、鳥のさえずりや川のせせらぎをBGMに、苔や落ち葉のふかふかとした大地をゆつくりと歩きながら草木の香りを体内に取り込み、清々しい空気を頂く…心と身体が整う至福の時間です。

春になったら海派の皆さんも、お好みの飲み物を詰めた水筒と美味しいパンやおにぎりを持って山や森に出掛けてみませんか？その際は、せっかくなのでスマホはポケットにしまって、デジタルデトックスも一緒にどうぞ。

編集後記

昔の人は言ったものです。「子ども叱るな、来た道だ。年寄り笑うな、行く道だ」と後半はともかく、前半は今では通用しません。昔の子どもはいたずらの多くは親にとつて「身に覚えのある」ことでしたが、今の小学生は将来の夢を「ユーチューバー」と答えるそうです。「昔の子ども」が来た道ではありません。

今号では「このくらいの歌」をユーチューブでも紹介することができました。これからは新しい伝達方法を工夫したいと思っています。

ウクライナ、ガザで止まない戦火と地球を覆う気候危機に不安の時代、能登半島地震と羽田空港での事故と大変な年明けになってしまいました。いまだ被害の全貌が見えぬ被災地の速やかな復興を願い、皆様のご健勝ご多幸をお祈りしつつ一七二号をお届けします。
(内藤 真治)