

# 茨城いのちの電



つくば 029-855-1000 相談電話



029-255-1000 相談電話

2013年 12月 第84号



つくば駅前のイルミネーション

(撮影・小林春樹)

私達にできるのは、 できるかもしれない

でも簡単ではない

もまとっ

知れば、 知ることぐらいだろう コントロー かもしれない 憎い、 いに一味をつけることぐらい ルできないまでも 可愛い、 皮も肉 を少し はコント ていることを、 ロールできる

出来上がる、と考えた 素顔(髑髏)を得るために修行をしてきた 人々は皮を剥ぎ、肉を削ぎ 皮も肉も剥いでしまえば、 もしかしたら人を惑わすのは、 しかし、憎い、可愛い、は時として人の判断を狂 憎い、可愛い かもしれない いもなくなる

そして、顔は「憎い」気持ちと、「可愛い」気持ちで

古人は、「肉」を「にくい」、「皮」を「かわい」と例えた



髑髏・ドクロ

(「禅語」が現代に生きる私達に伝えて くれる意味を考えてみました。)

認知症?どうする? ………………2~4 前回に続き認知症についてです。今回は「その対応につ いて」県立健康プラザ管理者の大田先生に寄せていただ きました。

リフレッシュ旅行/自殺予防公開講座のお知らせ・・・・!	5
ご支援ありがとうございます6~7	7
コラム/受信状況	ς

## 認知症?どうする?

茨城県立健康プラザ管理者・茨城県立医療大学名誉教授

### 大 田 仁 史



#### 喧嘩の種を忘れる

「言った筈だ!」、「聞いていません!」、「たしかに言った!」、「絶対に聞いていません!」は夫婦喧嘩の定石のようなものだ。わが家でもこの手の喧嘩はたびたび経験してきた。いつのことだったか、喧嘩が進行中、「何をおっしゃったのですか?」と妻に聞き礼されて「うっつ!」とつまった。喧嘩をしているうちに何を言ったのか、すなわち喧嘩の種を忘れてしまったのだ。

人の話など一回聞いたくらいでは覚えられないのが普通。人の話を集中して聞いているのは半分で、しかも、右の耳から入って左の耳から抜ける間にあっと言う間に半分は無くなる。理解できるのがその半分、納得するのがまたその半分、覚えているのがその半分で、トータル2分の1の5乗。32分の1である。比喩的にこのように言われている。人の話はそのくらい覚えられない。この傾向は年齢とともに進行するそうだ。だから冒頭のような喧嘩が起こるのである。今や、夫婦ともどもいい年齢になり、お陰で大喧嘩はしなくなった。

「あれは、話したかしら。忘れたけれど…」 「聞いたかもしれないな。でも忘れた」

となれば喧嘩は起こらない。しかし、何となく「それって認知症では?」となる。でも認知症の 記憶障害とそうでない高齢者の物忘れとは根本的 に違う。

#### 物忘れと認知症の記憶障害

認知症の記憶障害は体験したこと全体を忘れる。例えば食事にしても昼ごはんを食べたというそのこと全体を忘れてしまうのである。それを取りつくろうとする。また本人の性格や被害妄想的な症状が重なると、「食べさせてもらっていない」となって周囲とトラブルが起こる。単なる物忘れ

は一昨日の昼ごはんのおかずが思い出せない等である。昨日料亭で頂いた懐石が順番通りに思い出せないなどだ。

認知症を脳の不具合として医学的に勉強してもなかなかわかり難い。それは医者にまかせておいて、ほんとに効く薬やアドバイスだけを頂くようにしよう。異常行動さえ起こさなければ認知症はどうということはないことを念頭において、ちょっと脇道から認知症を考えてみよう。

#### カレーは認知症の予防に効くか

認知症の予防に食べ物で何がいいか、となるといろいろ説があってわかりにくい。カレーの中にあるクルクミンがいいと言われているので、カレーを週に3回ぐらい食べたことがある。さらに、きな粉の中にあるレシチンがこのクルクミンの働きを300倍にする効果があるらしいと知って、きな粉をカレーに入れて食べた。ひと匙くらいでは味を害するほどではないが、どのくらい入れればいいかはきちんと記憶していなかった。しかし、300倍の効果と言われると一杯でカレーを300杯食べた気分がして気持ちが悪くなってやめた。

運動が認知症の予防にも治療にもいいらしい。これは実証されていることなので、どんな運動でもいい。石川県のある精神病院の認知症病棟でシルバーリハビリ体操をやった群とそうでない群を調べると、体操をした方が認知症の症状自体にいいというから、茨城県で進めているシルバーリハビリ体操を認知症予防の観点からも是非やってほしい。

#### 記憶と忘却

高齢者の心を理解するのに、一つの考え方は記憶と忘却、もう一つはその人の生きてきた世代背景から考えるとわかりやすい。ただ個々人の生活

史は知りようもないので、その人の心情や価値 観、行動規範に影響を与えただろうと思われる時 代背景から憶測していくより仕方がない。

まず記憶装置であるが、これは記銘、保持、再生の3つの機能からなっている。頭の中に刻み込む。そして、それを保存しておく。必要な時にそれを取り出す、である。簡単に言えばこの3つの働きがきちんとしていれば、新しい道具を使うとか新しい課題に挑戦することがしやすくなる。歴史の試験を受けた時のことを思い出してほしい。試験の範囲をよく勉強して覚える。そして試験問題を見て、保存してある頭の中から必要な答えを取り出す。平安時代は794年から、といったふうに。すなわちこれが保持、再生である。この3つを働かせて試験で百点を取ってきた。百点を取れなかったとしたら、このどこかに支障があったのである。山が外れたということもあるがこれは記憶と関係ない。

年を取るとこの3つの中の記銘から低下するらしい。要するに新しいことを覚えにくいのである。そのピークは25、6歳であると言われる。

さて記憶と表裏の関係にあるのが忘却である。 「忘却とは忘れ去ることなり」は菊田一男作「君の名は」のラジオドラマの冒頭のフレーズ。これを覚えている人は相当の年配者だ。この忘却にも原理原則がある。最近のことほど忘れやすい。電話番号等の数字のたぐいやパソコンやスマートホンなど道具の操作などである。比較的覚えているのは、うれしい、悲しい、楽しい、辛いなどの情緒感情やそれを伴った出来事である。一番覚えているのは日常繰り返したこと。したがって子どもの頃に両親が遊んでくれた思い出などは、どんなに年を取っても忘れない。

この記憶と忘却の原理を知っていると高齢者の 心や認知症者の気持ちを理解しやすいことがあ る。

#### 昔のことはよく覚えている

記憶と忘却の原理で考えると、述べたように、 子どもの頃親にかわいがってもらったことなどは いつまでも忘れない。自分の子どものことより 親の方を忘れないのは最も古い人間関係だからで ある。 「鉄の女」と言われたサッチャー首相も認知症になった。亡くなった夫の名前を呼んで探し回った、という話を聞いた。説明するとその時は納得するが、またすぐに同じような行動を取ったらしい。説明されたことは最近のことであるから忘れる。子どもの名前を呼ばずに夫の名前を呼んだ。子どもよりやや古い存在だ。筆者の推量では、そのうち、夫の名前を忘れ、父親、母親、兄弟など次第に遡って自分の小さい頃に親しんだ人の名前を呼ぶようになったのではないか。

嫁と姑の確執もこの原則で理解できる。嫁と姑が最初に出会ったのは、振り返れば二人がもっとも若い時になる。その時の姑の心情は、「かわいい息子を奪った憎い嫁」である。若い頃は理性でトラブルを回避できても、年をとり、しかも少々認知症が絡んでくると、最近、どれほど嫁が親切にしても、それは最近のこと。忘れるのが早く、昔の「…この嫁が」になる。したがって、嫁姑は最初に出会ったときに仲良くしておくのが基本なのである。もう遅いかもしれないが。

#### 堪忍袋の緒

徘徊ややたらに怒るなどの異常行動がどうして 起こるのか。老化が進むことによることもある が、心身のストレスが過重にかかるとよくない。 ストレスは堪忍袋の「緒」を細くすると理解して ほしい。袋の中に多くのストレスが溜まると緒は 相対的に細くなり、切れやすくなるのである。緒 が切れると認知症の異常行動が出る。何しろ、 時、場所、人の認知があやしくなるから自分がど うなっているのか不安で異常行動がでるらしい。 緒が切れないようにするには二つのことを考えな ければならない。一つはストレスを減らすこと。 もう一つは緒を太くすることだ。

減らしたくはあっても避けられないストレスもある。例えば夫婦の死別である。残された方は強いストレスを感じる。離婚や別居もよくない。身内や仲間との死別も強いストレスである。自分の病気もある。引っ越しなどで居が変わるのもよくない。身内の不仲などの人間関係がストレスの原因にもなる。これらのストレスで避けられるものは避けた方がよいに決まっているが、つれあいの死など避けられないストレスもある。

さてそのときに緒を切らさないようにするのは

どうするか。それは緒を太くしておくことである。家のブレーカーに似ている。ストレスがかかると落ちる。どうしても一度にたくさんの電気製品を使いたければブレーカーのアンペアを上げるより仕方がない。

堪忍袋の緒を太くすることを考えるのが予防であり、認知症者への対応でもある。

#### 緒を守る基本の「き」

では堪忍袋の緒は何からできているか。素材は何か、と言えば、堪忍袋の緒の素材は人間にとって生きて行くために必要な基本的な欲求である。基本的な欲求は大きくは二つに分けられる。一つは生理的(動物的)欲求で、これは生命存続のための欲求で、食欲や休養欲求、睡眠欲求である。もう一つは人格的(人間的)欲求で、自尊心や承認欲求、愛情欲求、成就欲求、所属欲求等が入る。人間の場合、後者の欲求が生理的欲求を上回ることがある。いじめを受けたり孤立に耐えられなかったりして自殺することもある。主義主張のために自殺したり、主君のために割腹したりするのである。動物が主義主張のために自殺したりすることはない。馬や牛、豚が自尊心を傷つけられて自らの命を断つことはない。

この人間独自の欲求である基本的欲求をもつこ

とはある意味では人間らしさの証のようなものであるが、これが人間関係の中で傷つけられることがしばしばある。高齢者は年を取ることで社会の中や人間関係で阻害されることが多くなるので、年と共に堪忍袋の緒は細くなっていると考えなければならない。

#### いずれ自分がたどる道

緒を太くするために、日常気持ちを満たすような対応が必要である。仙厓和尚の老人六歌仙に「聞きたがる 死にとむながる 淋しがる 心は曲がる欲深くなる」という歌がある。耳が遠いから何回も聞き直すとこのように言われる。死にたいと言うのはもっと楽しく暮したいと言うことだ。誰も寄って来てくれないので淋しいのだ。高齢者の屈折した気持ちがわからないので曲がった等と言われる。思い出の品々を片づけた場所を忘れるので品物で溢れ欲深いなどと言われる。

このような高齢者を理解し、理解しているということを言葉や態度で伝えることが認知症者への対応の基本である。言葉や態度がいい加減だと認知症者はそれが嘘だとすぐ見破ってしまうから、対する人は気持ちを入れてかかわらなければならない。いずれ自分がたどる道でもあるのだから。

## クリスマス・歳末募金のお願い



茨城いのちの電話は皆様の善意の寄付金で活動を続けております。 ぜひ今年も、クリスマス・歳末募金にご協力をよろしくお願いいたします。

振込先 社会福祉法人茨城いのちの電話



- \*郵便局でお振込みの場合、事務局までご連絡いただければ、 手数料のかからない専用の振込み用紙をお送りいたします。
- ●常陽銀行研究学園都市支店 普通 6451884



グループ連絡会や10年・20年感謝のつどい、リフレッシュ企画など、相談員委員会では相談員の交流や親睦に関する行事の企画・運営をしています。今年度は、『富弘美術館とわたらせ渓谷鉄道トロッコ列車の旅』を企画し、35名の参加のもと、10月5日(土)に実施しました。

草木湖畔に建つ国民宿舎サンレイク草木で昼食をとり富弘美術館へ。美術館では、それぞれが想う詩画の前に立ち、生きる勇気や喜びを新たにしました。トロッコ列車に乗るため神戸駅に着くと、星野富弘さんの後輩という駅長さんが笑顔で迎えてくれました。雲を被った山並みと美しい渓谷を眺めながら清々しい列車の旅となりました。

帰宅の途次、雨の中打ち上げられた土浦の花火が、私たち一行を温かく包んでくれました。元気がもらえた一日になりました。



反対側ホームに入ってきた列車を 参加した会員が眺めているところ

2013年度 自殺予防公開講座のお知らせ

## 幸福に驚く力

― "省エネ" に走る私たち―

講師 清水 眞砂子 氏 (児童文学者、翻訳家、エッセイスト)

私たちは子育て、夫婦関係等日々の人間関係を生きることにも、省エネにどんどん傾いていっているように思われます。あるいは合理化に傾いているといってもいいのかもしれません。そうしておいて生きる手応えがほしいという。こういう問題を皆さんと共に考えていきたいと思います。

日 時 2014年3月15日(土) 14:00~16:00

会場のつくば国際会議場のエポカルつくばの中ホール200

定員 200名 (先着順) 入場無料

申込み 電話・FAX又は、インターネットで下記事務局へお申込みください。 受付開始 2014年 1月15日より

(事務局) つくば TEL 029-852-8505 (平日 9:00~17:00)

FAX 029-852-8355

水 戸 TEL/FAX 029-244-4722 (平日13:00~17:00)

インターネット http://www.iid.or.jp



#### 『戦火に生きる子供たち』

私は戦場カメラマンとして戦場の最前線に立った時いつも驚 かされることがあります。それは戦場という極限のなかにあっ ても子供たちが"笑顔"を浮かべる瞬間があるということで す。破壊された学校が修復されて再び学校に行くことができた 時、自家発電でおこした電気で日本のアニメをみることができ た時、そして食事をすることができた時、子供たちは満面の笑 みを浮かべていました。戦場では食べ物も毛布も薬も不足して います。それでも戦争という日常を生き延びるために残された 最後の力は、家族がどんな時でもいつも一緒にいることでし た。家族が力を合わせれば一日一日生き延びることができる。 一日一回だけでいい、食べ物を口にすることが毎日の大きな目 標であり、生き延びる最後の力となっていました。

私は戦場で暮らす方々にいつも決まった質問をしています。

それは「幸せって、なんですか?」という問いかけです。すると戦火に暮らす人たちから返ってく る言葉はいつも決まっていました。それは「やりたいことをやれること。」

日本の常識は世界の非常識、世界の常識は日本の非常識と呼ばれている中、日本で許される当た り前の日常が、戦場では幸せの条件となっていました。自分の判断で自由にやりたいことに挑戦で きる喜びは、戦火に暮らす方々にとって大きな夢と希望でありました。

世界中では今日、今の段階でも苦しみ泣いている子供たちがたくさんいます。

戦場カメラマンという仕事は、世界中で泣いている子供たちの声をたくさんの方々に届けること。 世界中で戦争がおこっている限り、これからも世界中の子供たちに会いにいきたいと思っています。

#### 受信状況

1985年6月1日~2013年9月末現在

総受信件数

711,446件

うち当期受信件数 (2013年6月1日~2013年9月末現在) 8.638件

男 3,949件 女 4,689件

## 第30期 電話相談員募集

あなたも相談員になりませんか。

相談員養成講座の研修は2014年6月から始まります。 詳細及び募集要項の請求は事務局へお問い合わせください。

(事務局) つくば TEL 029-852-8505 (平日 9時~17時)

FAX 029-852-8355 水 戸 TEL 029-244-4722 (平日13時~17時)

ホームページ http://www.iid.or.jp

【編集後記】高齢化が進み認知症の数も増えていくと言われ、自分は大丈夫であってほしいと願ってはいますが、 この先どの様になっていくのか不安もあります。認知症の人が住み慣れた場所で生活していけるように、周囲の 人々が理解を深め、温かく見守ることが出来る社会になったら、住みやすくなっていくのではないでしょうか。 まあ心配ばかりしていても…「人生楽しく」その時がきたら皆さん支え合っていきましょう。

社会福祉法人

発行人 幡谷 浩史 茨城いのちの電話広報委員会

茨城いのちの電話

〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号 事務局

TEL 029-852-8505

ホームページ http://www.iid.or.jp

FAX **029-852-8355** 

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。

