家族の方に聞きました

認知症になると、日常生活に支障が出るほか、周囲とのコミュニケーションもうまくとれなくなります。そのため、常に目が離せないなど、介護する家族には肉体的にも精神的にも大きな負担が掛かります。中には疲れが頂点に達し、共倒れになってしまうことも。そうならないために必要なのは、認知症をあるがまま受け入れるための「気持ちの整理」です。

堅田 時子さん

北区在住。19年前に認知症となった夫・孝一さんを自宅で介護している。77歳。

19年間の介護を支えた夫婦の絆と感謝の気持ち。

―ご主人が認知症になったのは19年前だそうですね。

はい。主人は60歳の時に、くも膜下出血で倒れました。手術の結果何とか一命は取り留めたものの、過去の記憶はほとんどなくなり、全く話もできない状態でした。

―その時はどのような心境でしたか。

寝たきりの入院が何カ月も続き、不安が募る中、ふと病室で「お父さん、一緒に死のうか」とつぶやいたこともあります。でも当時のお医者さんが親身に励ましてくれて勇気が湧き、それから退院まで毎日リハビリに付き添いました。

―在宅の介護ではご苦労が多いのではと思います。

トイレや寝るときなど、大きい体を支えて介助するのは大変です。昼と夜が逆転し、夜中に起こされることもしょっちゅうですね。でも長くこの生活をしていると、つらさより喜びの方が思い出されます。夫が将棋の駒を上手に並べた時、前を走る車のナンバーを読み上げた時――そんな小さな出来事が本当にうれしく思えるんです。

―これまでの介護生活で分かったことはありますか。

毎日、優しい気持ちでたくさん話し掛けることが症状を悪化させないために大事だと思います。自分の心の負担を減らすには、介護を支えてくれる人を頼ること、感謝の気持ちを持つこと。私が元気でいられるのは夫のおかげだと思っているんです。毎日「今日もありがとう」と声を掛けるんですよ。そうすると返事をくれるんです。「お母ちゃんのおかげだよ」って。

認知症介護者の「心理的ステップ」

家族の誰かが認知症になったときは、誰しも動揺します。介護する人の心が穏やかになるまでには「4つの心理的ステップ」を経験するといわれ、いかに早く1、2のステップを通り抜けるかが重要です。

❶ 戸惑い・否定
認知症の方の症状に戸惑い、他の家族にも打ち明けられず悩む。

❷ 混乱・怒り・拒絶
どうしてよいか分からず絶望的な気分へと追い詰められる。

❸ 割り切り
認知症への理解が深まり、イライラしても仕方ないと割り切る。

❹ 受容
認知症の方の心理を自然に理解でき、あるがままを受け入れられる。