認知症とともに生きる 家族の物語

● 第7回 ●

認知症を理解したことで戻った、夫婦の絆

～滋賀県／飯田良子さん・寛さん夫妻～

NPO法人ハート・リング運動専務理事
早田　雅美

妻が認知症を発症

夫の寛さんは昭和19（1944）年生まれ、妻の良子さんは昭和10（1935）年生まれ。

著名な大手音響・映像機器メーカーの社員として全国を忙しく飛びまわる寛さんを、良子さんは家庭で支え、2人の子どもを育てた。

「リタイアしたら、のんびり海外旅行にでもいこう」。そんな約束どおり、寛さんが62歳で退職して半年後、夫妻はイタリアへ旅行した。約9日間の旅行から帰って、写真の整理をしているとき、寛さんは良子さんの異変に気づく。

写真をみても「よく覚えていない」という。「覚えてないって！　青の洞窟きれいだったじゃない！　なんで忘れるの！」。

これが良子さんの認知症の兆候だ、ということを、このとき寛さんは気づかなかった。その日を境に良子さんには、物忘れのような状態が起こりはじめた。

「TVのリモコンがない」といった小さなことは気にしなかったが、貯金通帳が見つからなくなったときにはさすがにけんかになってしまった。普段しっかりしている良子さんだけに、寛さんには理解ができなかったのだ。

ある日美容院に予約を入れた良子さんが家を出てからしばらくして、その美容院から電話が入る。「良子さんが来ない」。良子さんを探しに家を飛び出した寛さんだったが、幸いにも道に迷っている良子さんを発見して大事には至らずに済んだ。

最近よく聞く「認知症」かもしれない？　「物忘れ専門の医師がいるから診てもらおう」。そのように寛さんがいくら勧めても良子さんは「いきたくない」といってけんかになる。理学療法士をしていた長男からの勧めにやっと良子さんは納得して、「藤本クリニック」でMRIやCTを撮ったり脳の血流の検査などを行った。

診断は寛さんの予想どおり「アルツハイマー型認知症」、介護度は要介護1だった。診断結果を寛さんは良子さんには伝えなかった。

その後、いわゆる徘徊ということもたびたび起こるようになる。警察官が迷子になっていた良子さんを見つけてパトカーで帰ってきたことも2回ほどあった。多くの認知症の人と同じように夕方になるとどうも良子さんは不安になるらしく、様子が落ち着かなくなる。

地域で協力

飯田さんの住む日吉台という住宅地では、防犯のための組織づくりができていることから、このようなときには地域に一斉メールが流れ、その効果は大きなものがあったという。認知症であることを隠したい、知られたくないという人も多いが、寛さんは近所の人に良子さんが認知症である旨を説明した。そのおかげで、良子さんの行方がわからなくなって探しに出るときには、近所の人が留守番をしてくれて協力的で助かったという。

あとでこの頃良子さんが書いたいろいろなメモ書きがでてきた。「忘れてはいけない」。認知症で苦労をしていたのは、実は良子さんご本人だったのだ。

家族の会との出会い

紹介があって寛さんは「認知症の人と家族の会」の存在を知ることになる。

なんで自分たちだけがこんなにつらい目にあうのだろうか…。そのように思っていた寛さんだったが、おそるおそる参加した「家族の会」滋賀支部の集まりで、寛さんは同じように認知症の家族がいるたくさんの人の存在を知り、皆同じような悩みをもっていることに気づく。寛さんにとっては、家族の会での情報交換や悩みを語り合う時間が、その後の介護生活の大きなターニングポイントとなったのだった。

認知症に誰でもなる可能性がある、認知症は治らないけれど、理解して寄り添うことで本人も家族も暗いトンネルから抜け出ることができる。実際の介護の大変さから逃げ出すことはできないけれど、良子さんを理解できる気持ちのゆとりができたことが寛さんにとっては最大の喜びだった。

知らず知らず妻に与えていたストレス？

昭和45（1970）年に良子さんと知り合い，翌年結婚。当時は朝会社にでれば夜何時に帰ってくるかわからない。そんな寛さんのために毎日良子さんは食事をつくり待っている。家計のやりくりは良子さんにすべてお任せ、2人の子どもの進学期でもあり、勉強をみるのも良子さんの仕事だった。

はじめは大阪府茨木市の賃貸アパートからの出発だったが、やがて国鉄（当時）湖西線沿線の閑静な住宅地に今の家を建てた。寛さんが7～8年も単身赴任をしたこともあって、ほとんど家にいない夫であり、父であったと寛さんは忙しかった現役時代を振り返る。そんな飯田夫妻だったが「永年妻にストレスをかけてきてしまった」ことが、病気知らずでがんばり屋さんだった良子さんを余計に消耗させてしまったのではないかと、寛さんは考える。

散歩中の飯田さん夫妻

在宅介護あれこれ

要介護1や2の頃、寛さんは良子さんを連れてよくランチに出かけた。良子さんも外出は大好きだったこともあり、京都の中心部先斗町で育った寛さんは、鴨川踊りにも良子さんを連れていったし、音楽会にも出かけた。

そこではできるだけたくさんスマホで写真を撮った。「ほら、あのときここにいったやろ」「このときにこのプレゼントもらったじゃない」、あとで写真を見せながら良子さんの記憶を引き出すことに役立つからだ。デジタルだから瞬時に写真を取り出せる。寛さんの熱意が生み出すアイディアだ。

日本舞踊を趣味にしていた良子さんのため、日本舞踊の番組を選んでは良子さんに見せるようにした。普通のテレビ番組ではうるさく感じるだけという思いからだった。下の世話をしようとしたら間に合わなかったことを経験してからすぐ使える布を家中のあちこちに置いてみたのもアイディアだった。

介護をはじめた初期の頃、担当の男性ケアマネジャーとは、初めからなんとなくあわない感じがしていたという。寛さんの話を聞いてくれるというよりはケアプランの作成をして自分のいいたいことだけいって帰ってしまうタイプ。大切な妻の介護のためには、自分がやりやすいケアマネが必要だと考えた寛さんはケアマネを別な人に換わってもらった。

次の人は看護師経験者で、とても話しやすい人だった。デイサービスの利用を勧めてくれたのもこのケアマネだったのだが、複数のデイサービスや家での介護情報をわかりやすい1冊の連絡帳にまと

めてくれたこともとても助かったという。

夕方良子さんに落ち着きがなくなったと思ったときには、良子さんを安心させるために手をつないで散歩に出たり、ガレージの門の内側から、外の様子を眺めていられるようにした。寛さんの在宅介護は実に9年間にわたった。

ショートステイ「飯田さんは1泊でお願いします」

7年ほど前、一時寛さんは「介護うつ」のような状態に陥った。どんなにがんばる介護者でも休養は必要で、やり過ぎてしまうことで寛さんのような状態になる人も実は少なくない。ケアマネジャーや主治医の勧めでショートステイを利用するようになった。しかしデイサービスにも相性がある。若い頃から温泉旅行しても大浴場は苦手だった良子さんにとって、デイサービスでの入浴は耐えられないことだったらしく、「お風呂に入らない」という状態がつづいた。

夫妻の絆は強い

ショートステイも利用したが、なかなか慣れない環境に良子さんは食事のあと落ち着かなくなり、職員が車に乗せてドライブをして、すこし疲れたところで添い寝をして良子さんを休ませている、と聞いて心が痛んだ。結局ショートステイからは「1泊」以上の利用は断られてしまったのだった。

グループホーム入所

4年近く前、ちょうど自宅から車で10分くらいの場所にグループホームが開所するという情報が「家族の会」から寄せられ、寛さんは良子さんの入所を決断する。

最後まで自宅で看たいと考えていたが、もしこのチャンスを断れば、いつ次の機会がやってくるかわからないからだ。入所の日以来コロナウイルスの問題が起こるときまで寛さんはほぼ毎日ホームに通った。ホームのそばにちょうど散歩によい公園があるおかげで、毎日良子さんの手をつないで約1時間の散歩をするのだ。外に出ることで、良子さんの気持ちが晴れることは良子さんの表情ですぐわかる。

良子さんの笑顔が、寛さんにとっても一番うれしいことだ。良子さんがなにか寛さんに話しかけたときには「そうか、よかったなあ」「がんばったんだな、えらかったなあ」と相づちを打つことにしているという。寛さんと良子さんだけに通じる会話だ。

帰り際には「さよなら」「また来るね」はいわない。その言葉が良子さんを不安に陥れることを知っているからだ。

お孫さんたちも良子さんが大好き

グループホームに入所後、寛さんが知らないうちに向精神薬が1錠追加になっていたことがあり、その副作用か散歩好きだった良子さんは車いすが必要な状態となってしまった。また、今年春先から起こった新型コロナウイルスの影響により今までできた面会の中断によって、良子さんは車いすから自力で立ち上がることも難しくなってしまったという。

現在寛さん良子さん夫妻、家族の心の隙間を埋めているのはデジタル機器だ。スマホのおかげで、画面を通じてつながることができている。「今僕が生かされているのは彼女の力です。なりたくてなった認知症ではなく、それが治るものでもない。家庭を守り、子どもたちを立派に育ててくれてきた彼女が、今はいかに穏やかに機嫌よく1日1日を過ごすことができるか、その気持ちでいっぱいです」。

良子さんを中心に家族みんなが集まるやさしい写真に、飯田さん一家のつよい絆を感じた。

（協力：公益社団法人認知症の人と家族の会）