

# ケアマネの出会った 家族たち

## 5

### 木村晃子

居宅介護支援事業所 あったかプランとうべつ

#### 地域で支える認知症ケア

##### 家族と地域をつなぐ

私たちの日常には殊更意識する必要もなく、地域とつながる機会というのは組み込まれています。町内会の役割や行事、子供を通しての学校活動などつながる場面があります。近年、町内会機能は脆弱化しているといわれることもあります。この田舎町ではまだその機能は比較的保たれています。それは時に煩わしさもあり、時に人とつながる温かみもあるでしょう。けれども、昔のそれとは違い各家庭のありようや抱える悩みごとなどが、そのようなコミュニティにおいて露呈されることは極めて少ないし「個人情報」という名の下においてはむしろ包み隠されることが近頃の傾向なのかもしれません。個人と地域とのつながりとは残念ながら表面的以上には形成されていないでしょう。

社会システムが変化し家族機能も変化している。人と人とのつながりの弱さを指摘される今だからこそ求められるのは、やはり自分の周りの出来事に対する興味関心、思いやり、そんなありきたりのことなのかもしれません。

本来、人は自分の生活は誰かにとやかく言われるのではなく、自分で考え決め行動していきたいと願っているはず。例え他者の手助けが必要な状況であっても、誰かの助けを受けることへの遠慮も含め躊躇は持っているのではないのでしょうか。そんな時に上手なお節介があるとずいぶんと暮らしやすくなるのだと思います。最近では上手なお節介ができる人も少なく、何か手助けが必要な人を見つけても、それは地域の方のお節介よりも「専門機関」への通報となって、専門家たちが何気なく介入し、フォーマルサービスにつながり、個人の家庭では困りごとなどなかったかのように暮らしが続きます。周囲も何となく事情を知り

つつも知らないふりをして当たらず障らず関係が続いていることもあります。そんな関係からは地域の助け合いやつながりなどはできにくいだろうなと感じます。例えばフォーマルサービスにつながったとしても、専門家が介入しているからこそ、もう一度地域とのつながりを作っていきたいと思えます。

## 二人暮らし

サキさんは90歳。50代の娘蝶子さんとの二人暮らしです。これまではお元気だったサキさんは70代の半ば過ぎまで農作業の手伝いでかけるなど活動的に過ごしていました。住み慣れた住居も古くなり、立ち退きを迫られたのを機に、お二人は近くの一軒家に暮らしを移すことにしました。引っ越しを機に農家への手伝いをやめ自宅でのんびり過ごすことになりました。その頃からでしょうか、サキさんの物忘れがありました。年齢的なものだと思っていた蝶子さんは特に気にすることなく、仕事に出かけていました。けれども、3年ほど前から、近所へ散歩に出掛けたサキさんが自宅に戻れなくなり、警察に探してもらうことも出てきました。夕方になると「帰る」と言っては外へ出て行こうとするのです。もう目が離せません。蝶子さんは勤めを辞め、サキさんの介護に専念します。まだ若く家のこともサキさんの介護も難なくこなす蝶子さんの様子に近所の方が何か関わるという場面はありませんでした。けれども今、蝶子さんは片時もサキさんから目が離せない状況になっていました。蝶子さんは介護保険サービスの利用を考え相談は、蝶子さんからケアマネへとつながりました。

## 家族の外へつながっていく

初回面接のために、お二人の自宅にやっ

てきたケアマネです。新興住宅街ではお二人の年齢構成よりも若い世代の家族が居住しています。昼間は静かな住宅街です。ケアマネがインターフォンを鳴らすと元気な声の蝶子さんが対応してくれました。招き入れられた部屋の中には、歴史を感じる家具がシンプルに配置されています。長く大切に使いこまれたものでしょう。見渡すと部屋にはサキさんの姿はありません。尋ねると「話しがほとんど通じません。こちらの言っていることも意味が理解できずに、知らない人の顔を見るとストレスになるようです。」と蝶子さんから言葉がありました。ご挨拶だけでも、とお願いし、居間に続く和室に室内犬とともに座っているサキさんに声をかけました。「こんにちは。」サキさんは首をかしげ蝶子さんの方をみます。「ケアマネジャーさんだよ。これから色々相談にのってくれるから」そう言うと和室のふすまを静かに閉めました。

蝶子さんから、サキさんの様子を伺います。体の動きは良いが、全てに声かけや誘導、動作補助が必要な状況で、一日を通して蝶子さんがサキさんと離れることができる時間はほとんどないようです。運動不足だと夜になっても眠らないので、日中はなるべく散歩にでかけ体を疲れさせ良眠できるように工夫をしています。家事はできないけれど、家事をしたがるので、一緒にやります。時間がかかるので蝶子さんは自分一人でやりたいけれど、本人と一緒にした方が本人のためだと思うので、なるべく一緒にしています。それは認知症介護のお手本のような、とても丁寧に介護されている事が伝わってきました。

ケアマネは、介護の状態が重いサキさんをきちんと介護されている蝶子さんの様子に心配が走りました。それはあまりにもお一人で頑張り過ぎているように映ったから

です。蝶子さんからは、週1回でもデイサービスに通ってもらいその間自分が家庭内の用事を足すことさえできればいいので、週1回のデイサービスの利用をお願いします、という希望でした。

蝶子さんの意向を聞いた上で、一通りの介護保険サービスについての説明をしました。お一人での介護の負担を減らせるように介護サービスの利用の仕方の提案などもしてみました。けれども、蝶子さんは、数ある介護保険サービスについても、あまり必要性を感じていない。とりあえず、週1回だけデイサービスに通う事が出来れば十分です、と介護についてははっきりとした意見を持っていました。

ケアマネの提案を受け入れる姿勢があまりないことや、ご自身の考えた事以外の選択肢についてはやや頑な姿勢が感じられます。これまでのお二人はどんな生活をされてきたのか気になりました。

サキさんは3人の子供を出産。末っ子である、蝶子さんを出産して間もなく御主人をなくしています。サキさんは三人の子供を女手一つで育てあげました。それぞれを社会人として巣立たせ、蝶子さんが高校を卒業し就職すると二人の生活が続きました。それぞれに、仕事に精を出し、自分たちのことは自分たちで何でもこなしてしまします。数年前の引っ越しの際も、引っ越し業者の利用などはせず、少しずつ自分たちで荷物を運び出し、引っ越しを完了したそうです。

これまでの生活はほとんどの事が、お二人で考えてお二人の手で事を成し遂げてきたようです。介護の手助けが必要となった今後についても、自分たちでデザインした生活をしていきたいのは当然でしょう。介護が必要だからといって急に何もかも介護サービスに頼っていかうとは思わないのが

自然です。

ケアマネは、蝶子さんの意向を尊重し、この二人だけの暮らしに介護サービスが導入されたことによる何らかの変化を見ながら今後の支援体制を考えていこうと思いました。支援体制を急いで作らないということです。ケアマネの見立てでは、恐らくサキさんの認知症はこれからも進む。その時に介護サービスだけで在宅生活を支えるのは難しいと判断したのです。少しずつ、地域の方に認知症であるサキさんを理解し、サキさんと蝶子さんお二人の生活を理解し関心を向けていただけること、そのような地域の方々の助けを受けながら在宅生活の支援体制を作っていくことが、お二人の暮らしには必要だと思ったのです。

蝶子さんが二人の生活に初めて他者の介入を求めたことに対して、その背後にある葛藤も含めた思いを理解しながら関わろうと考えました。

その後、まずは蝶子さんから希望のあったデイサービスの利用について事業所の選定や見学を蝶子さん、サキさん、ケアマネの三者で行いました。いよいよ第一回目のデイサービス利用です。サキさんはやや緊張した様子もありましたが、自宅以外の時間を過ごすことに大きな抵抗はありませんでした。2回ほどのサービス利用の後、蝶子さんからデイサービスの利用回数を増やしたいとの意向が示されました。実際にサキさんがデイサービスへの参加ができていること、そのことにより蝶子さん自身が時間を有意義に使えたという実感を得たのでしょうか。デイサービスはわずかな期間で週3回の利用という形になりました。蝶子さん以外の人との交流機会が持てるようになったことで、サキさんの表情の豊かさが増えたことや、自発語がほとんどなかった最初の頃とは違いずいぶん言葉が出るよう

になりました。しかし、その一方で歩行機能は低下していて、歩いていると、段差でつまずいたり、転んだりすることもありました。外で転び膝を骨折してしまった事がありました。受診先ではギプス固定。ところが、ギプスで固定された自分の足をどうしても受け入れることができないサキさんは、なんとかしてギプスを壊そうとします。不穏状態は極まりなくなります。仕方なくギプスを外してもらうことにしました。骨折でギプスをはずす、言いかえると治療方針に応じないということです。これでは受診先の医師も手だてではありません。あとは自宅で経過をみるしかないのです。やや時間はかかりながらも、膝の状態は改善し歩けるようになりましたが、やはり転倒リスクは大きくある歩行状態です。蝶子さんが少しでもサキさんの前から姿をみえなくすると、サキさんの不安は増して蝶子さんを探し歩きます。室内での転倒も十分あり得る状況です。四六時中目を離せない蝶子さんの疲労を気にして、ケアマネはショートステイ（短期間の宿泊サービス）を提案します。けれども蝶子さんはショートステイの利用を躊躇します。施設では介護の必要性の高いサキさんはもてあまされてしまうのではないかと、という不安や、宿泊から帰宅した後、環境変化でさらに認知症状が悪化してしまうのではないかと、そんな不安がありました。まだ、ディサービス利用だけで頑張っただけで自宅で介護していきたい、と蝶子さんの一人介護は続きました。

### **地域の応援者・認知症サポーター**

それにしても、毎日の介護では、週3回のディサービス利用があったとしても、圧倒的に蝶子さんが一人で介護をする時間の方が長いのです。なんとか、蝶子さんの身体的精神的負担を軽減したいものです。こ

こで役に立つのは、教科書に書いてあるような、認知症介護のコツや、傾聴などということではないのです。必要なのは時間。蝶子さんだけの時間です。そして、介護を一人で担いきらなくても済むように信頼できる人に頼る状況を作り出していくことが必要なのです。

これまでの、ディサービス利用の他に、地域の認知症サポーター有志による訪問ボランティアの活用を提案しました。短時間、サキさんの元へ訪問し、蝶子さんが犬の散歩や買い物などの用事が足せるように、というのが狙いです。この地域で認知症サポーターが無償ボランティアで活動することはこれまでありませんでした。初の試みなのです。ですから、サキさんを一方的に支援する、ということではなく、サポーターさんの活動に協力していただくという側面も持ち合わせていました。蝶子さんへはその理解をしていただく必要がありました。一人でサキさんを支えるには無理があると感じ始めていた蝶子さんはサポーターさんの受け入れに協力してくれることになりました。

さっそく地域の認知症サポーター有志にボランティア協力を要請しました。初回では4名のサポーターがサキさんのサポートに入ってくれることになりました。30分から1時間。サキさんの自宅を訪問し蝶子さんが不在の間の見守りをするのです。始めはサキさんも蝶子さんの姿が見えなくなると不安そうに探し始めましたが、程なくサポーターさんとの時間には慣れていきました。サポーターさんの顔や名前などは覚えていません。けれども毎日誰かが自宅へきて優しい笑顔で微笑みかけてくれることに、いつしかサキさんは、人が訪ねてくることを楽しみに待つようになりました。

サポーターさんが蝶子さんやサキさんの

自宅に訪問することは、サキさんにだけ変化が起こったわけではありません。毎日の介護の大変さを、わずかな時間でもサポーターさんが共有することで、蝶子さんへのねぎらいの言葉がかけられます。蝶子さんにとっても、わずかな時間、自分が介護している母親を一人で見守ってくれるサポーターさんには同じ思いを抱けるのです。サポーターさんにその時々をの想いを話すことができるようになっていました。この地域は雪が多く、冬になると道幅も狭まり車を止めるスペースもほとんどなくなってしまう状況です。そんなこともあって、サポーターさんは徒歩で通える距離の方が来ていました。頻繁に、介護サービスの送迎車が来たり、サポーターさんの出入りがあるサキさん、蝶子さんの家の様子をお隣の方は目にしていたのでしょうか。雪かきをしていた時に、隣の若いご一家の奥さんが蝶子さんに声をかけました。「もしお母さんの調子が悪いのであれば、何かお手伝いできることがあれば声をかけてください。必要な物があれば買い物などのお手伝いもできますよ。」車を運転しない蝶子さんを気遣っての声です。「ありがとうございます。でも、声をかけるために母から目を離すことさえできないんですよ」そんな会話のやりとりがありました。その後、郵便受けに隣の奥さんから、電話番号が書かれたメモが入っていました。「何かあれば電話してください。」実際には、蝶子さんがお隣の奥さんに頼ることはありませんが、隣の方が蝶子さんとサキさんの生活状況を知ってくれているというのは大きな支えです。そしてこんな声かけがあれば何かの時には頼りやすいものです。サキさんと蝶子さんはサポーターさんに慣れてくると、その後訪問看護やショートステイのサービス利用を開始することになりました。ディサービスも一

か所から二か所を利用することにしました。サキさんの表情の豊かさは一層増し、言葉がずいぶん出るようになりました。訪れる人に笑顔で対応し、蝶子さんの姿がなくても介護者と一緒に過ごせるようになっていきます。決して認知症が改善された訳ではないのです。夜間の不眠が続き、蝶子さんも憔悴しきってしまうこともあります。それでも、あと、一日、あと一時間頑張れば、サービスにつながる、サポーターさんが来てくれる、そんな少し先が見えるから今なお介護が頑張れるのでしょうか。今、蝶子さんは、サキさんの老人ホーム入所の手続きを終えました。これから順番が回ってサキさんが入所できるその日まで、介護サービスや地域の人の手を借りながら自宅での介護を続けていく決意を持っています。

助けを受け入れるにも力があるのです。助けをもらうことに慣れていないと、助けられることに躊躇してしまいます。一步一步試しながら蝶子さんの手を離れた時間にもサキさんの笑顔があるのだということを、蝶子さん自身が理解できたことで、人の手を借りていくことが順次できていったのでしょうか。そして、大きいのは、サービス事業者ではなく、地域の人々の休日問わずにサポートしてくれる、優しい気持ちと時間の提供がサキさんと蝶子の生活を大きく支えているのだと思います。

サポーターさんは、認知症で発語もままならないサキさんの見守りに戸惑いを持ちながらスタートしました。何を話したら、何をしてあげたら、そんな不安もつかの間、ただただ時間を共にすること、例え言葉がなくても同じ時間を共有すること、その静かな時間が意味する人と人とのつながり。

サポーターさん自身がサキさんと時間を共にすることで、認知症の方への対応方法を具体的に学び、最初に持っていた不安は

減っていったのです。サキさんによって、サポーターさんの力も引き出されたのだと思います。

今、この地域では少しずつサポーターさんの活動が広がろうとしています。そこには、サポーターさん自身が蝶子さんやサキさんから学んだあれこれが大きな原動力となっているのです。

3・11の大きな震災の後、福祉関係者の集まりでは、「災害を意識した地域のネットワーク作り」というような話題が出ています。防災意識や、そのような状況に対する備えは必要です。その考えは否定すべくものでもないでしょう。けれども、どことなく違和感があります。人は何かの時のため、という目的をもってつながっているのでしょうか。ありふれた日常の、ちょっとした気づかいや時にお節介、そんなやりとりが土台となって、何かあった時に地域の力が発揮されるのではないのでしょうか。意識するのは、災害ではないのです。私たちの日常生活なのです。

お互い様・・・って素敵なお言葉です。誰かが誰かを一方向に助けるのではない。お互いに影響し合って、お互いが支え合っている、力を引き出し合っている、そう思うのです。こんなお互い様が少しずつ広がることで、何かあった時に大きく支え合える地域の力になるのではないのでしょうか。

サキさん蝶子さんを中心に地域の支え合いが広がっています。

\*プライバシー保護の観点から事例は事実情報を加工しています。