

2010 年 7 月

介護から学んだ 呆けないための「カキクケコ」

もう 20 年位前のこと、おやじの認知症(当時は痴呆症)の介護で大変苦労した。その体験を体験記 にまとめホームページで公開したところ大きな反響を呼び、読者のすすめもあって単行本にして出版した。それがきっかけで各地の公民館や施設から体験談講演の依頼が飛び込んできて講演デビューし、しばらく定年後の活動の場となった。

そのおやじが亡くなって 15 年、こんどはおふくろの介護の番がまわってきた。今年 97 歳になる。ずっと丈夫できたが 2 年ほど前に家の前の道路で転んで大腿骨を骨折して入院。医者は高齢のため手術をためらったが、手術をして奇跡的に回復した。しかし認知症がはじまった。その後、去年の夏頃から急に食欲がなくなり、食べた物を戻したりして黄疸がひどくなる。今日か明日かの状態が続いたが、ここでも奇跡的に回復した。

しかし認知症の方がさらに進んで問題行動が はげしくなり、目が離せなくなった。今、ふだんはデイサービス施設に行って昼間は助かっているが、朝・晩、目が離せない。ちょっと油断するとすぐに外に出て道の真中を歩いている。前は見てもうしろは見ない。朝早くねまきのままうろついている。家にいるとやることがなく、寝るか食べるか。夜中に何回も起きてゴソゴソ戸締まりの確認に歩きまわる。こちらまで寝むれなくなる。今やったことはすぐ忘れるが、不思議と昔のことは断片的に良く覚えている。その断片的な記憶をつなぎ合わせておかしなストーリーを作り、自慢話がはじまる。日によって登場人物や場所が変わる。妄想と現実の世界。知らない人は本当にするだろう。

介護認定の面接では一生懸命がんばる。得意の自慢話をペラペラ。現在「要介護 3」で、月に約 26 万円分のサービスが受けられるが、その認定値が下がらないかとそばでハラハラ。あの気丈夫だったおふくろが・・・と 一抹の寂しさを感じるが、脳は衰えても 足・腰・口は達者だ。この調子では、100 歳までいくかも知れない。

実はやっかいなことに、もう一人介護している人がいる。遠い親戚筋の人で、ずっと糖尿病に腎臓、心臓、緑内障を患い車椅子生活で入退院を繰り返している。妻子がなく、兄弟は遠くにいて一人 暮らしの可哀想な人。仕方なく私の女房がその人の手足となって面倒を見ているが、こちらの介護が大変で、具合が悪くなると休みも夜中もかまわず呼び出される。おふくろより手がかかる。おかげですっかり自由を奪われ、このところ旅行も ゴルフもおあずけ。つき合いも断らざるを得ない。そこまでする義理はないが、やる人がいないので仕方がない。まあ介護されるより、介護する方がしあわせと考えるより仕様がな。こども手当もいいが、「介護手当」も考えて欲しい。このようにさまざまな介護に直面して思うことは、絶対にあのようにはなりたくない。まわりに迷惑をかけたくない。人間呆けたらおしまい・・・。

そこで、介護から学んだ呆けないためのキーワード をご紹介します。「備えあれば患(うれ)えなし」。「感動・感激」の数だけ若返るといわれている。たくさん感動・感激しよう / 何事にも「興味」を持とう / 適度な「緊張感」を持とう / 同じことの繰り返しでなく「工夫」をしよう / 楽をしようとしな / 「健康第一」 / お年寄りを「敬」おう。結果として自分に返ってくる / 常に新しいことへの「好奇心」を持とう / 昨日より今日、今日より明日への「向上心」を持とう / 口動力(口ばっかり)でなく「行動力」。いつまでも介護されないよう、健康で呆け知らずの 人生を全うしようではありませんか。

< 呆けないための カ・キ・ク・ケ・コ >

「カ」… 感動 / 感激

「キ」… 興味 / 緊張

「ク」… 工夫 / 苦心

「ケ」… 健康 / 敬労

「コ」… 好奇心 / 向上心 / 行動力