

第 22 回コムズフェスティバル市民企画分科会 6

「友白髪」「認認介護」 「一人暮らし」の落とし穴 ～尊厳に満ちた老後を過ごすために～

日時 2020年2月3日(水)

ミニ講演 菅野 慎二さん
松山市地域包括支援センター桑原・道後 センター長

「地域包括支援センターと包括
支援センターの役割」

意見発表 向井 美佐さん
渡邊 笙子さん
森山 加代子さん

参加者によるトーク&トーク

主催



ウエルエイジングクラブまつやま

<お詫び>

本分科会は2月3日10時から、コムズにおいて参加型学習会として実施する予定でした。

残念なことにコロナの全国的蔓延により愛媛県においても特別感染警戒期間が指示され、通常スタイルでの分科会開催を断念せざるを得ませんでした。せめて当日用に準備した資料を皆様にお届けし、本分科会の開催の趣旨と講師のメッセージをお伝えいたしたく、資料公開にさせていただきました。参加をご予定いただいた皆様に改めてお詫びいたしますとともに、本仕儀をご了解いただきますようお願い申し上げます。

<企画の意図>

本分科会は、ウエルエイジングクラブまつやまが高齢者問題を高齢者の立場から考える16年間の学習活動の総集編の一編として企画しました。

高齢者人口が増え続ける中で、寿命の伸長に伴って高齢夫婦のみ世帯や高齢単身世帯が高齢世帯全体の6割近くを占めています。現在のように家族の関係や地域社会のつながりが希薄になっている状況下で、これらの同居者がいない世帯は多かれ少なかれ高齢に伴う様々な課題や問題を抱えながら暮らしています。

一方、こうした高齢者の現状に対して、社会政策として打ち出されているのが「**地域包括ケアシステム**」です。介護が必要となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、介護保険制度と医療保険制度の両分野から高齢者の尊厳をめざした様々なサービスの提供を受けられる仕組みとして構築されています。

今回はその実態を知り、高齢者それぞれが尊厳に満ちた日々を過ごすために、どのように活用できるかを考えるきっかけとしていただくために企画したものです。

<意見発表>

「老々介護の現実」

渡邊 笙子さん



88歳の夫と86歳の妻の二人暮らし。近所には子らや兄弟、昔からの顔なじみがあり、7年前からはサロンを仲間と一緒に運営している。今でこそ夫はほぼ自立して日常生活（ただし自分のことだけ）を営んでいるがここにくるまでの介護は大変だったようだ。そして続く主婦役割。ただ、渡邊さんはいたって前向き。食事づくりはもともと料理を仕事としているわけで、夫の布団の上げ下げも全身体操、物事は考えようだとおっしゃる。

●老々介護の日々があったとお聞きしましたが、いつごろ、どんな状態だったのですか？

夫が70歳のお正月、突然に言葉が出なくなった。急いで入院等の手当てをして、脳梗塞の様々な後遺症は未然に防げたものの、言語障害が残った。このリハビリが大変でした。「トマト」は「トマコ」、「卵」は「タマコ」。発語ができないから電話にも出れない。何とかしゃべれるようにしたいと、カラオケ屋を借り切って歌を歌うことで発語を促したりもしました。そのかいあって5年ぐらいで少しはしゃべれるようになり、様々な面でも意欲が出てきた。そこで、夫の経験を生かせる作業をと思い、自宅を利用して高齢者のサロン運営を思い立ち、その経理面を任せるところ、責任をもってしっかりとサロンの運営基盤を作ってくれました。いいリハビリになったんですね。

●今現在はどのような状態ですか？

お陰様で、何とか自分で動けるようになっていきます。病院にも一人で行くし、写真が好きなので撮

影旅行をしたり、海外にも行きたいなどと言っています。でも私の同行が欠かせませんが。先日も電話がかかってきた。耳が遠くなっているので通常は電話は取らないのに、電話に出たようです。相手の話がよくわからない。それで「ワタシ中国人。謝罪」と言って切ったんだそうです。大笑いしましたが、中国語も忘れてないんですね。

●高齢者2人の暮らしと聞きますが、大変ことはありますか？

大変といえば大変。三度三度の食事は時間になると食卓に座って待っているし、朝晩も布団の上げ下げは私の役割。私を下宿屋のおかみかなんかと思っているのかもしれない。でも今始まったことではないので、それが私の役目。「役目」を自分にとってプラスになるように考えて、例えば布団の上げ下げは足腰を鍛える運動になっていますしね。物事は考えようだなと思っています。

●第三者に手伝ってもらえるところはないですか？

いよいよとなったら介護保険の支援も必要になるだろうけれども、私は生まれた時からこの地に住んでいるので、子どもだけじゃなくて親戚や近所の方々が何くれとなく心配してくれる。今はサロンの活動を通じて仲間も増えているのでそれに甘えさせてもらおうと思っています。

●包括支援センターに相談されたことはありますか？

これからそういう事態が出てくるかもしれないけれどできるだけ自分の手で夫を支え、自分もどこまでできるか何ができるか自分を試めしながら生きてみるつもりです。



<意見発表>

「認知症の夫を見送って」 向井美佐さん



認知症の夫の介護を10年続け、2018年の暮れに見送った。夫の認知症がわかって施設での介護ではなく自宅での介護を選択し、実に様々な葛藤と凄絶な介護体験を経て、死の直前の2年ぐらいは娘や医者のお勧めで入院・退院、デイケア等を利用し、その間に自分のやってみたくことに挑戦した。現在は友人の絵画展開催や自身の絵画集続編「続・日本一周自転車一人旅」の出版に前向きに取り組んでいる最中。

●ご主人を見送られてどれぐらいたちますか？

2年が経ちました。

●ご主人が認知症を発症したのは何歳ごろですか？

夫が71歳の時、階段から落ちて頭をけがし、その治療の段階で認知症であることがわかった。もっと早くに発症していたのかもしれませんが、わからなかった。

●最初はどんな状態でしたか？ その頃の対応は？

それまでそれほどひどい症状はなかったのですが、だんだんいろんな奇行や感情的な暴言が出てきた。大便をお風呂場でしたり、ベランダで放尿してみたり、猫の餌を食べてみたり、その度に互いに感情的な言葉が行き交った。でも、3年目ぐらいの時、夫の「敷かれた道を恥ずかしそうに

行くしかないな」という言葉に、認知症によりすべての記憶を失ったり人格を喪失しているわけではなく、正常と異常のときを行き来していることに気づいた。夫の辛さを知った瞬間でした。

●認知症も進行しますね。どんなふうに変化していききましたか？

徘徊もひどくなって、自転車で東温のほうまで行っていたことがあった。自転車にGPSを付けていたので自動車で追いかけたのですが、夫を見つけたときのうれしさと安ど感は忘れられません。また夫の安心した顔が本当にかわいらしくて、愛おしく思えたものでした。

●辛かったのはどんな点ですか？

8年ぐらいたった時に、夫の混乱状態や暴力が激しくなって、私自身憔悴し、疲弊しているのを見かねて、娘やお医者さんが施設への入所を勧めてくれた。迷いに迷って入所を決めたわけですが、その決断がこれまでの人生で一番苦しかったし、辛かった。

●支援によってあなたもご主人も変わった点がありますか？

夫は施設でも暴言や異常行動があつて職員を悩ませていたんですが、私が行くと本当にうれしそうに穏やかになる。それで毎日通いました。いっしょに手をつないで所内を散歩し、お弁当を食べる毎日でした。それ以外の時間は私の時間なので、今までできなかった絵の展示会をしたり、新たに三線にチャレンジしました。そうした趣味が今となっては自分を支えています。

●介護を終えて思ったことはどんなことですか？

ぶつかり合う日々でしたが、お互いがなくてはならない存在であることを確認するひとときでもありました。介護を通じて本当に得ることが多かったと思っています。怖いものがなくなった感じ。

●第三者に介護や支援の面でもっと期待できたと感じることはありませんか？

支援があったからこそ10年もの間、夫を介護できました。感謝あるのみです。だから自分の番が来たら委ねることができる気がします。



絵・向井



<意見発表>

「一人暮らしの現実」

森山加代子さん



夫を見送ったのは30年前、森山さんがまだ50歳前だった。したがって森山さんの一人暮らし歴は長い。その後の森山さんの活動は愛媛の男女共同参画の波と重なる。女性の意識の高揚、地域における参画と貢献の先鞭をつけてきた。そして今、走るだけ走って、80の坂を上っている。やってみようと思うことはしゃにむに組みこんできたが、その元気が出ないとおっしゃる。いつまでできるか、どこまでできるかわからない。するとどうしても足が止まってしまうのだという。

●一人暮らしが始まったのは何歳からですか？

私が49歳の時だから30年になります。

●一人暮らしは大変だったのではないですか？

子どもがもう就職する年でしたし、夫の年金もあった。自分一人だったからできることは何でもしながら、ちょうど近くに県の女性センターができたので、仕事の合間を縫って勉強に通いました。本当にいい勉強をさせてもらったし、いい仲間にも出会えました。若かったから、できたんでしょね。

●今現在も健康で地域活動などいろいろと活躍されていますが、一人暮らしの不安を感じ始めたのは何歳ごろからですか？

3、4年前から腰が痛くなって歩けなくなった。老いを感じたのはその時からです。

●どんな点に不安を感じますか？

まず、買い物に行けない。家から出られないということが辛かったし、何しろ動けないので、自分の身に何かあってもどこにも連絡できない。その不安が大きかった。今はブロック注射をして痛みを解消し、何とか平常を取り戻しています。

●私たち高齢者はその不安をどんな形で解消していきますかね？

手立てはあるんだと思います。宅配もあるし、生活支援をお願いすることもできる。でもそれは利用する方法を知っていないとできない。私たち世代はパソコンもできないし、スマホも使う気になれない。情報弱者にも伝わる方法で有益な情報が伝わり、利用できるようになるといいですね。

●それらの不安は何らかの支援によって解消できるとお考えですか？

私は元気なうちは在宅介護を受けながら自宅で過ごすつもりでいるけれども、24時間つききりで面倒を見てもらえるわけではない。ただ、今は様々な民間の介護サービスや家事支援があるので、そういうサービスを使ってできるところまで一人暮らしを続けてみようと思っています。それに長年住みなれた地域には知り合いも多く、活動を通じて頼りにできる知り合いもいるので、いざという時には頼れる人がいることが大きな安心につながっています。

●人生100年時代、残された時間をどのように過ごしたいと 思われますか？

今までは「あれをしよう」「これをしてみよう」

と思ったものだが、その気力が沸いてこない。でも、生かされて生き続けるのだけは嫌だと思っていて、自分の最後をどうしたものかと考え続けています。安楽死の問題だって他人ごとには思えない。ただ、残された時間をどう過ごそうかと思った時、どんなに歳をとっても人のためにもなって、自分も楽しめることを続けていきたいなと思います。



お手製のしおり
「三方よし(あなたよし・地球よし・わたしよし)」

<3人のお話をお聞きして>

3人の方それぞれが前向きに自立的に人生を紡いで来られていて、短いお話の中にも様々な気づきやお知恵を頂戴した気がしています。

結局、私たちは人生の様々な局面を自分の意思で選択し、そして選択の結果として今があるわけで、長い老後の日々もまたその延長線上にあるのではないかと感じています。

ただ、老後という時間は意思とは裏腹に体力の消耗や病気など不測の事態を伴いがちです。自分の力では何事もできない状況に遭遇することになります。自分一人ではどうにもならない時、私たちはどんな選択肢を持ち得るのでしょうか。その時にでも私たちは自分の尊厳を守ることができるのでしょうか。

今回の分科会は私たちが置かれている状況がいかにか危ういものであるか、そしてその危うさを回避するためにどうしたらいいのかを考えるきっかけにしたいと思っています。

「地域包括システム」もまた、私たちの尊厳を支えるために講じられた施策の一つです。その内容を知って、活用や参画の途を考えてみてはいかがでしょうか。(D)