

## セミナー報告

### 令和2年度 男女共同参画セミナー③

## 『オトコ介護と働く環境』



開催日時 1月23日(土) 10時～12時

開催場所 太宰府市男女共同参画推進センタールミナス 第1～3会議室

講師 ふじさき しんじ  
藤崎 真二

【プロフィール】 鹿児島県出身。1988年(株)西日本新聞社入社。  
久留米総局、小林支局(宮崎県)、地域報道部、整理部、長崎総局(大村駐在)、文化部、国際部(うち1年釜山駐在)、編集センター、宮崎総局次長、生活特報部編集委員、同部長を経て2019年9月から論説委員。

### 《セミナー概要》

高齢者介護をめぐる家族同士の殺人、またそのうち4割が認知症での老老介護(夫婦間)の殺人事件となる悲劇が確認されている調査結果を受け、このようなことをできるだけ0(ゼロ)に近づけていきたいという想いをセミナーに込められた。

鹿児島で一人暮らし認知症の父親を遠距離介護する中で、わからないことが多かった実体験を、皆さんに参考にさせていただきたいと新聞に連載。

認知症の症状をどうやってキャッチするか、治療の面でも、またスムーズに介護のある生活に移行する面でも、今回のテーマ「仕事と両立」という面でも認知症は早期発見が大事になってくる。その認知症に気付くポイントや介護の実体験を基にした心構えや予防等についてクイズ形式で分かり易く伝えられた。(別紙資料)

2017年に認知症を公表された、認知症専門医の長谷川和夫さんは、認知症は固まった状態ではなく行ったり来たり、その繰り返し。丁寧に話しかけ、その思い、心の内を聞く姿勢を持ち続けて欲しいと語られている。やる気がいかに体を動かすか、とらえ方ひとつで変わってくる。人には人それぞれの介護がある。

介護をする当事者になった場合、自分で全て抱え込まず、介護保険制度をしっかりと活用して、どんなサービスが受けられるか、またどんなサービスが合っているかを決めていく。ケアマネージャーや利用施設の職員などチームで解決すること。また、職場での情報共有や協力、地域でのかかわりが大切です。と話された。

自分の大切な人が認知症とわかったら、まずは誰かに話しましょう。相談しましょう。

### 高齢者の総合相談窓口

- 太宰府市地域包括支援センター(太宰府・太宰府東中学校区 担当) Tel.092-929-3211
- 太宰府市地域包括支援サブセンター(学業院・太宰府西中学校区 担当) Tel.092-918-2200

<受講生の感想> ※一部抜粋(受講者数16人)



- ・仕事の介護と家族の介護は別
- ・認知症の早期発見。もし、母が認知症になったら（介護が必要になったら）地域包括センターに相談に行けばよいことを知り、安心しました。
- ・今日のお話を参考に、これから先の生活に活かしていきたいと思います。
- ・コロナ禍の折、参加者が少なくて残念でした。もっとたくさんの方に学んでほしい内容でした。
- ・自分が介護される年齢に近くなり、基本の手順や思いがよく理解出来た。認知症に対する自分の気持ちが変わった。
- ・介護を息子3人で交代でやるのは、えらいなあと思いました。
- ・自分の体験から客観的に、父親の介護をお話しいただき有難うございました。自分の認知症の心配がすごくあります。この頃特に！！（最初の質問を忘れていた自分がそろそろ心配です。）
- ・私と主人の両親も70代、今は健在ですが、いつ介護になるかと思っています。その時も思いっめずに、沢山のの人に相談してやっていこうと思いました。
- ・20年にわたる2人の親の介護が2年前に終わり、次は夫婦の老々介護が待っているのかと思うといやですね。予防に頑張っていきたいと思います。
- ・大変良かったです。実際に自分が体験していらっしゃるのうんうん、わかるといった具体的なことを語られ共感しました。これがすべての人に結びつけはしないでしょうが、このような世の中になればいいですね。（藤崎さんが大企業なので介護しやすい状況とか、おくさんにおしつけない気持ちなど、普通の男性は難しいと思います。）
- ・仕事を続けながら介護をする具体的な話がとても参考になった。

男女共同参画セミナー

## 「オトコの介護と働く環境」



西日本新聞社 論説委員  
藤崎真二

179件 189人 33件

4割が70歳以上の夫婦

## 自己紹介

1964年(昭和39年)生まれ。鹿児島県出身。  
3人兄弟の次男 母は2002年、父は2018年4月死去

1988年、西日本新聞社入社。  
久留米総局、小林支局(宮崎県)、地域報道部、整理部、長崎総局(大村駐在)、文化部、国際部(うち1年釜山駐在)、編集センター、宮崎総局次長、生活特報部編集委員、同部長を経て2019年9月から論説委員。

生活特報部で食と環境を担当。生活面で遠距離介護の体験記「オトコの介護」を2014年6月～12月(30回)、15年7月～16年6月(50回)、17年4月から12月(32回)までの計112回を連載。

# オトコの介護

▷ 2

穏やかな朝の職場で携帯電話が鳴った。鹿児島市で一人暮らしの父(78)からだだった。

「Y子が朝早く、若い男と逃げて帰って来んよ」

「えっ……」。12年前に病死した母のことを話している。この確信に満ちた物言いは何なんだ。「もしかしてこれが認知症なのか」と戸惑った。母が死んだことは言い出せず「そんなことあるわけじゃないでしょ」となだめ、電話を切るしかなかった。典型的な妄想の症状と分かるのは後になってからだ。

1週間後、単身赴任していた宮崎市から実家へ戻った。持病の糖尿病のかかりつけ医に相談するため。認知症の診療も合わせてできるからと総合病院を紹介され、早速訪問。翌

## 「今日も来てらっしゃいます」

日の物忘れ外来の診察を予約した。ただ、仕事の都合でその日は帰らざるを得なかった。実家から病院までは近いし、父も「自分で行けるから」と言う。同伴しなくても大丈夫だろうと思った。これが甘かった。間違いの始まりだった。

翌朝、予約時刻を過ぎても来ないと病院から連絡が入った。父の携帯に電話をすると「今、向かっている」と少し慌てた様子だ。寝坊したらしかった。結局受診できず、翌週に予約を変更した。父には「来週の金曜、一緒に行くことになったから」と伝えた。

翌朝、また病院から電話だ。何と開院前の午前7時半から待合室に座っていた。今日は遅れまいと思っただろう。怒りを抑え「来週行くって言ったでしょ」と念を押した、つもりだった。その次の日の朝、三たび病院から電話が来た。

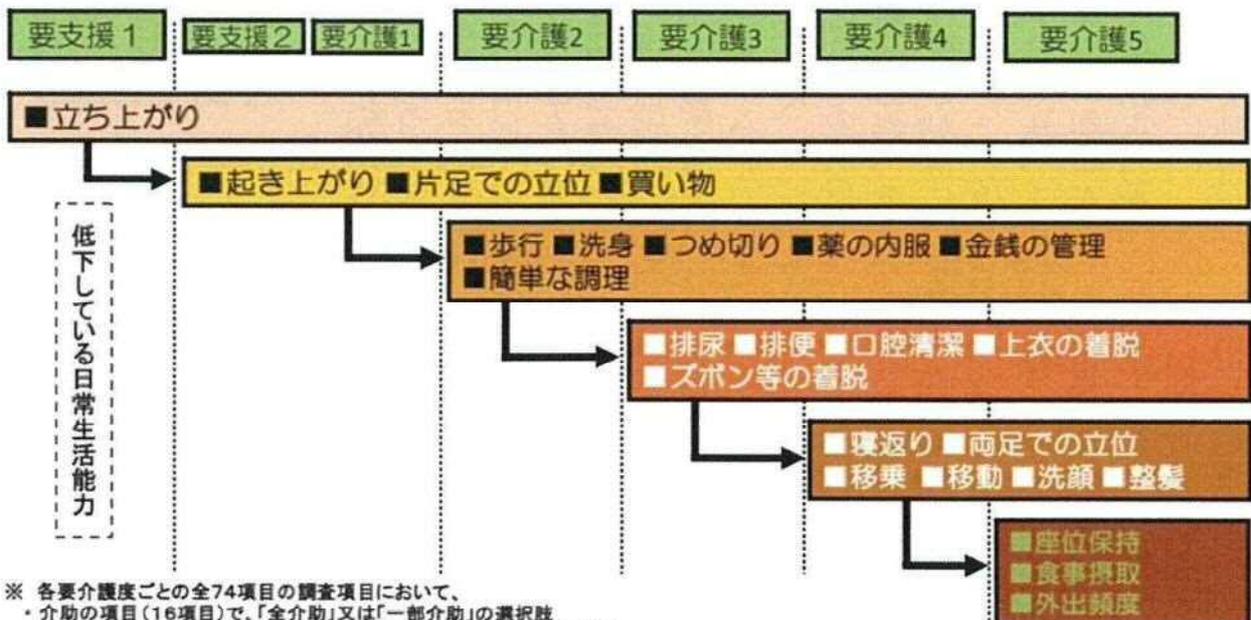
「今日も来てらっしゃいます」  
まいった。日付の感覚が欠落し始めているのか。強烈なトリプルパンチに泣きたくなった。(S・F)

# 認知症と気付くために

- ○○ことを○○○言う
- ○○物や○○物が多くなる
- ○○の日時や○○を間違える
- ○ち○きがなくなり、○りっぽく、○○になる
- ○○な仕事や○○に時間がかかる
- ○を○がすなど失敗が増える
- ○○に気を遣わず、同じ○ばかり○たり、変な○○や季節外れの○○をする

## 要介護状態区別の状態像

(80%以上の割合で何らかの低下が見られる日常生活能力)



※ 各要介護度ごとの全74項目の調査項目において、  
 ・ 介助の項目(16項目)で、「全介助」又は「一部介助」の選択肢  
 ・ 能力の項目(18項目)で、「できない」又は「つかまれば可」等の選択肢  
 ・ 有無の項目(40項目)で、「ある」(麻痺、拘縮など)等の選択肢  
 を選択している割合が80%以上になる項目について集計

# お父さんの介護

▷ 5

7/3

父(78)の要介護認定の日が来た。認知症と診断された父が1人暮らしを続けるには介護保険のサービスが味方になる。どの程度の介護が必要か7段階で認定される。主治医の意見書と、市区町村などが派遣する調査員が自宅を訪問して体の機能や生活の様子をチェックし、本人と家族の聞き取りで判定する。調査員が次々に質問し、起き上がりや寝返りなどを注文した。

「今、季節は何ですか」  
「少し涼しくなってきたでなあ、朝晩は寒いよなあ」  
「だから季節は！ 切れの悪い回答に横でイライラする。口出ししないよう必死に歯を食いしばる。」  
「立ってみてくださるか」  
「おびおびおびおびおび」と言い

## 頑張っしてほしいけれど…

つつ、前のテーブルの縁を手で引く張りながらドッコイショと立ち上がる。テレビと仲良くしすぎたせいだろう、下半身の衰えは目を覆うばかり。畳の上などで座った状態から立ち上がるのがさへ難しくなった。

高校時代、主将を務めたバスケットボール部は県代表にもなったという。ハンディ5までいったゴルフは数年前までクラブを握っていた。自尊心がいろんな場面でのぞく。

調査でもいいところを見せようと頑張る。頑張っしてほしいけれど、あんまり頑張りすぎて普段以上に機能ありと認定されても困る。なかなか難しいあんばいだ。調査員に症状をきちんと説明して支援が欠かせないことを伝えた。

調査が終わった後、福岡の兄と東京の弟にメールした。「体の機能の衰えと短期記憶障害、日付を認識できないことなどは確認されたようです。審査会を経て通知があります」3週間後、市役所から通知が届いた。最初の認定は軽い方から2番目の「要支援2」だった。(S・F)

# お父さんの介護

▷ 6

7/10

要支援2と認定された父(78)の介護予防プランを作ってもらったことになった。地域包括支援センターの社会福祉士Kさんに「足の筋力低下」などの状況や「人との交流を」といった要望を伝え、サービス内容を定める。定めた目標の一つは「自宅で座っている時間を減らす」。通所介護施設(デイサービス)もホームヘルパー派遣もそのための支援だ。

1人暮らしの父にとっての不安は薬の服用。持病の糖尿病の薬は、飲んだことを忘れて何度も飲むと命に関わる。主治医が最も懸念していた。認知症の分も含めて全部で4錠、1日1回飲む。処方箋で「1包化」を指示してもらえば、薬局が1回分を一つの袋にまとめてくれる。これをカレンダー形薬入れに日付

## 介護サービスで新しい生活

別に入れる。やはり家族を介護する上司からもらったものだ。今日の日付を覚知できない父のため、日付の方を大きく表示する電波時計をテーブルに置き「これを見ればいいから」と説明。「じゃあ今日は何月何日？」と聞くと「10月やったけ。」などと、やっぱり一生懸命考えている。

週2回のデイサービス、家事支援のヘルパーが1回1時間で週3回のヘルパーが自己負担となる。残る費用の1割が自己負担となる。残る2日は訪問給食をお願いした。1日1回は人と会うことになり、服用を確認してもらえらるわけだ。

施設に通えば新たな出会いもある。ヘルパーさんと会話もするだろう。元来、話し好きだから、日々の刺激が認知症の進行を少しでも防いでくれると信じた。記憶を失う不安はどれほどなのか知るべくもないが、今の楽しさを得る機会になれば、と願うばかりだ。遠くにいる身としては電話で話を聞くことしかできないのだけだ。

周囲に支えられながら、父の新しい生活が始まる。(S・F)

鹿兒島の実家に帰るたび、父から母の話を知っている。

「そんな窓の前を通って、すゝと行ったが」「何か話したの?」「何も言つてもんな。気色悪かや。墓に入つてるわけやっでね」

こんな調子で一緒に焼酎を飲む。母は幻覚によく登場する。亡くなるまでの約4年間、ほぼ寝たきりだった母を父は介護した。母の死を思い出してほしいと、それを話したことがあった。熊本市にいた弟の家から通い、病院でみとつた後、鹿兒島に搬送して葬儀を営んだ。父にとつても大切な4年だろう。

「じゃった。覚えちよつとよ。火葬したたつでね」。そうそう、でしょ。「死んだことになつたわけだから。市役所にも登録して」。死亡届

## 他界したはずの母が...

のことかあ。でも微妙に違う。

「お墓にも入れたとに、そいがこのへんをちよろんちよろんすつたでや。生き返つたちゆうことやろかいね。いけんしてそげんたつたろかい。不思議やっど」。死んだことは分かつていても見えてしまつんだからホントに不思議だと思つ。

古いアルバムに、ボンネットバスを背に立つ若い日の父と母の写真が残る。父はバスガイドだった母と職場の慰安旅行で知り合つたらしい。初めて出会つた日の写真なわけだ。それも貴重だけど、ガイドさんと一緒に写真に収まり、付き合ひ始めるとは、なかなかやるなあと思つよ。

認知症を機に父は再び、母と会うよつになつた。墓にも参る。お盆にも出かけた。墓石の裏の金色の文字が母の死を刻んでいる。「平成十四年七月七日 六十七歳」

「ほら、こいを見てん」。父の手が、そつとなでる。「ちゃんと書いてちよつとに出つさるたつでや。いけんもしようがねど」。供えた花が風に揺れた。

(S・F)

## 介護に臨む〇〇〇

自分を〇〇視する

病気を〇〇する〇〇な視点

→〇〇的にならないこつ

# 介護の介護

▷20

10/16

「疲が絡んだような変なせきが出ていました。背中も丸くなって」。ケアマネジャー（介護支援専門員）のNさん(34)が父(78)の様子を気遣い電話してきてくれた。訪問すると寝ていることも増えたという。

ケアマネさんは介護サービス利用者の健康や生活を把握し、家族とも相談しながらサービスを組み合わせ、ケアプランを作成する。1人暮らしの父は体操や入浴ができるデイサービス(通所介護施設)と、調理などの家事支援ヘルパーを契約している。父の要介護認定が当初の要支援2から要介護1へ進み、市の相談センターの担当者から変わった。Nさんはデイサービスなどを運営する社会福祉法人に所属している。父のことは、まずNさんに電話する。

## まずケアマネさんに相談

父の具合を確かめようと福岡市から鹿児島市の実家に帰った。今後の相談もあり、Nさんとヘルパー事業の主任Yさんが来てくれた。ヘルパーとして何度か来ていたYさんに「初めて来たのけ?」と父。「何度も来てますよ」とYさんが笑って「やっただが」。少しおしゃべりに見えたとか何とか、うまいこと言う。ホントかね、とNさんと顔を見合わせる。Nさんは、ヘルパー事業と同じ事務所に拠点があり、日々の様子をヘルパーさんから直接聞く。同じ法人にいる利点だ。「少しふらつきがある」などの声もあるそうで、やはり脚力の衰えが気になる。ステップ運動のほか、音楽を聴くなどぼんやり過ごす時間を減らすよう周囲も心掛けることを確認した。

「それはいらんじやない」などと父は時折、横から茶々を入れて加わった。会話は普段より弾んだようだ。「久しぶりに笑顔を見られて安心しました」。Nさんの言葉に父も笑った。

(S・F)

# 介護の介護

▷21

10/23

ケアマネジャーのNさん(34)は1人暮らしの父(78)を気に掛け、いろんな相談にも乗ってくれる。介護施設やヘルパー派遣業者との橋渡し役でもある。共有している課題は父の脚力の衰え。体力回復に向けてタッグを組んでいる感じた。

Nさんは「食事前メニュー」を準備してくれた。「ステップ運動20回3セット 背筋を伸ばして深呼吸5回 唾液腺の刺激・口の体操」。これを記載したA4判の紙をラミネート加工して食卓に置いている。

父に電話するたび「ステップはした?」と聞くが、さすがに嫌気が差してきたのか最近「後ですって」と面倒くさそうだった。多分しないだろうね。Nさんも「訪ねたとき体操しましょうかと誘っても、乗ってきて

## 体力回復へタッグ組むが...

くれないです」と残念そうだった。好きなゴルフもやめて、あらゆることへのやる気が減退していると感じる。

「意欲の低下」は認知症の重要なシグナルの一つという。意欲を失えば外出する機会が減る。動かないから筋力も衰える。疲れやすくなり、さらに体を動かす機会が減るという悪循環に陥る。社会的な刺激が減れば脳も使わなくなって急速に衰えてしまう。熊本大教授の池田学氏が著書「認知症」(中公新書)で指摘する。逆に活動を活発にすれば、初期では改善も期待されるという。Nさんと情報を共有しつつ、父の活動を促すことは今や最も重要なことだ。

外出の減った父は時間を持て余し、テレビを見て過ごす。変化のない日々が認知症の呼び水になったのでは、とも考えてしまう。何か工夫はできなかったのかと後悔するばかりだ。できることは運動をさせること。嫌われようと電話するぞ。

「きょうは歩いた?」

「うんにゃ、忙しかったでや」

「…」

(S・F)

認知症が進み、1人暮らしが厳しくなりつつある父(80)にとつてショートステイは欠かせない。施設に短期間入って身の回りの世話やリハビリなどを受けられるサービス。介護保険内なら利用者負担は1割。家で1人のままでは不安なときに利用してきた。その日もケアマネジャーのKさんから朝、電話が来た。「足首に痛みがあって歩くのが難しいようです」。ベッド

## ショートステイに助けられ

から下りるときに足をくじいたらしい。ヘルパーさんが同伴して病院で受診、痛み止めと湿布をもらった。ただ、歩けないとトイレにも行けない。いつものデイサービス施設に併設する部屋を使う手続きをKさんをお願いした。翌々日、ホーム職員から様子を聞いたKさんから報告があった。その日は疲れていたのかよく寝たとか。ところが次の日は荷物をさっさとまとめ、帰る気満々。「タクシーはどこなの」だの「いつ帰れるの」と尋ねたそうだった。おまけにその日の朝、Kさんが訪ねると何を思ったのか抱きついてきたらしい。「ハグというやつです。よほど不安だったんですかねえ。迎えに来たと安心されたのかも」と苦笑い。一つ間違えばセクハラだよ。痛みは「そげな」とはなかった」とあつげられない。覚えていないのか、痛み止めのおかけかは不明だ。3日目の朝、重ね着したり部屋を間違ったりするなど戸惑った様子がうかがえたという。Kさんは職員とも相談。「家に帰れなくなると大変ですから」と退所を決めた。自宅に着いた後、「じゃあ、帰りますね」と去ろうとするKさんに父は「1人でまた、頑張らんといかんのだね」とボソリ。「施設が良かったですかに尋ねると」うんにや。変なばあさんばっかいたでや」って、そんな発言もセクハラだった。(S・F)

認知症の父(79)は今春、介護認定審査で要介護1から3になった。その分、デイサービス(通所介護)や生活支援などの利用が1割負担で済む限度基準額が上がる。より細かな支援を受けられるわけだが、それだけ認知症が進行したということでもある。認定が変わり、新たなサービスを加えたケアプランをケアマネジャーのKさん(54)が作成してくれた。

## 要介護3 ケアプラン変更

Kさんは今春、父の担当になった。前任者が退職したためだ。父は前任者の姉と思ひ込んだらしく「最近、弟は来ないね」と尋ねるといふ。プランを確認する会議は実家であった。ヘルパー派遣会社とデイサービス施設の担当者も入って、父の抱える問題を共有する。ソファから立ち上がるのに以前より苦労しているとか、水分補給に気を配ることなどを確認した。症状の報告は、目の前の父に悟られぬよう互いに目配せしながら伝え合う。機能維持のリハビリも引き続き要望した。父は「それでいいんじゃないの」などと口を挟んだ。課題は、デイサービスの日に背の張りの父をいかに起こすか。迎えを待たせることもしはばだったのだ。着替えの準備などもありヘルパーさんに週3回、夕方に加えて朝も来てもらうことにした。生活支援は週10回、デイサービスは週4回(1回は半日)だ。他に水虫薬の塗布や歯科治療の同伴などは別料金となる。結局、自費負担は約2万7千円。ほぼ限度額だ。1人暮らしを支えてくれる人たちに囲まれての会議が終わった。父はほぼテレビに熱中していたけれど、誰のためか分かってる。誰のためか分かってる。なぜか会議を総括した。「よか会合やった。いろいろあったにしても」。って、何でそんなに上から目線なんだあ。(S・F)

# 「介護は〇〇〇〇レーだ」

## 1カ月の区分支給限度額と自己負担額

区分	設定区分	区分支給限度額	お客様負担額（1割）	お客様負担額（2割）
予防給付 （予防サービス）	要支援1	50,030円	5,003円	10,006円
	要支援2	104,730円	10,473円	20,946円
介護給付 （介護サービス）	要介護1	166,920円	16,692円	33,384円
	要介護2	196,160円	19,616円	39,232円
	要介護3	269,310円	26,931円	53,862円
	要介護4	308,060円	30,806円	61,612円
	要介護5	360,650円	36,065円	72,130円

※ 区分支給限度額を超えるサービス分の費用は負担が10割（全額）  
※ 保険者（市区町村）により区分支給限度額が異なる場合がある

# 高齢化の推移と将来推計

(2020年 高齢社会白書)

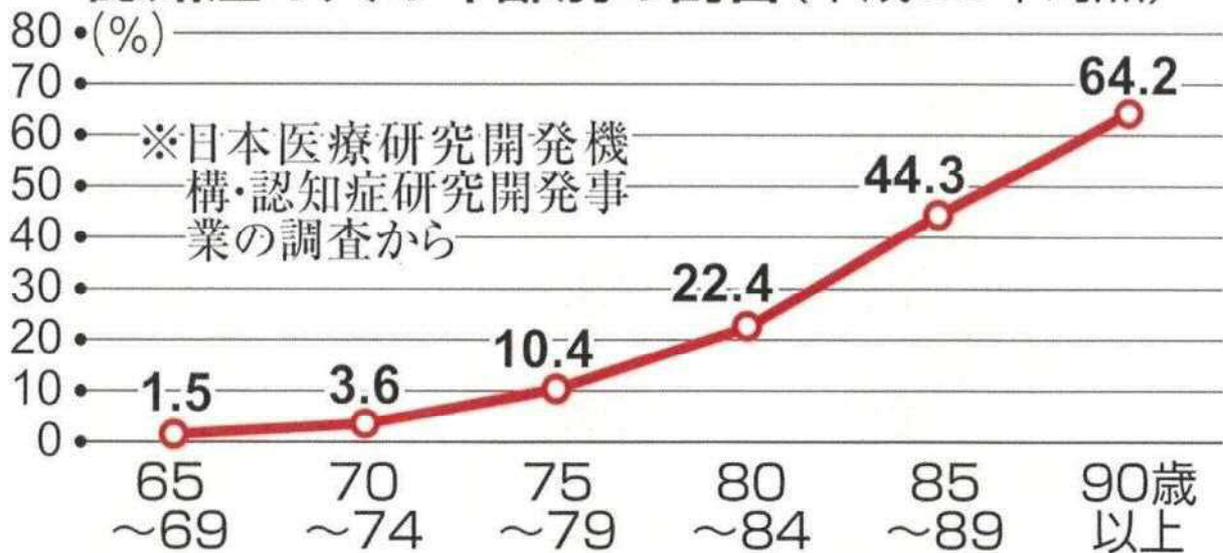
- ・ 2019年:4人に1人が高齢者  
(高齢化率 28.4%)
- ・ 2065年:2.6人に1人が高齢者  
(高齢化率 38.4%)



超高齢社会がますます進む

※総人口は2019年10月1日現在 1億2,617万人。65歳以上は3,589万人。

## 認知症の人の年齢別の割合(平成30年時点)



# 仕事と介護の両立のための制度の概要

育児・介護休業法により、「介護休業制度」「介護休暇制度」「介護のための勤務時間の短縮等の措置」等が定められている。

## ■制度の概要

### 【介護休業制度】

労働者は、事業主に申し出ることにより、対象家族1人につき、要介護状態にいたるごとに1回、通算して93日まで介護休業を取得することができる。

### 【介護休暇制度】

要介護状態にある対象家族の介護その他の世話（※）を行う労働者は、事業主に申し出ることにより、要介護状態にある対象家族が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日を限度として、介護休暇を取得することができる。

※ その他の世話とは、通院等の付添い、介護サービスの提供を受けるために必要な手続きの代行等  
 ※ 平成22年度の法改正により、新たに規定された制度

### 【介護のための勤務時間の短縮等の措置】

事業主は、要介護状態にある対象家族を介護する労働者について、就業しつつ対象家族の介護を行うことを容易にする措置として、対象家族1人につき、介護休業をした日数と合わせて少なくとも93日間利用可能な勤務時間の短縮等の措置（※）を講じなければならない。

※ ①短時間勤務の制度②フレックスタイム制③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ④労働者が利用する介護サービスの費用の助成その他これに準ずる制度のいずれかの措置

### 【その他の制度】

時間外労働を制限する制度／深夜業を制限する制度

※改正育児・介護休業法は平成22年6月30日施行。育児・介護休業法附則第七条により5年後の見直しが規定されている。

## ■施行状況

### 【介護休業制度の規定整備状況】

	事業所規模	
	5人以上	30人以上
平成17年度	55.6%	81.4%
平成20年度	61.7%	85.5%
平成24年度	65.6%	89.5%

出典：厚生労働省 雇用均等基本調査

### 【介護休業取得者割合】

	介護をしている雇用者に占める取得者割合		
	男女計	男性	女性
平成24年度	3.2%	3.5%	2.9%

※ 会社などの役員含む。

### 【介護休暇取得者割合】

	介護をしている雇用者に占める取得者割合		
	男女計	男性	女性
平成24年度	2.3%	2.5%	2.2%

出典：総務省「就業構造基本調査」（平成24年）より作成

## ■介護により離転職した雇用者数

平成19年10月～24年9月までに家族の介護・看護のために前職を離転職した雇用者（※）

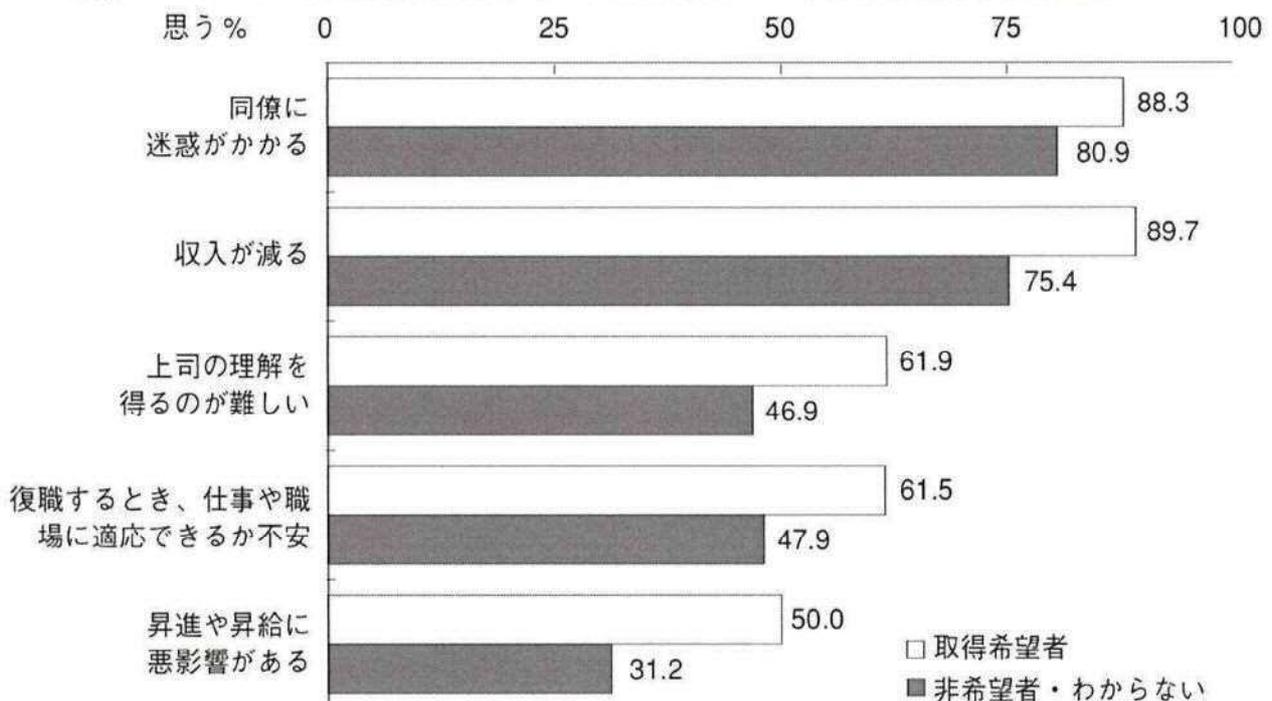
◆ 総計 439,300人（前回 502,100人）  
 （男性85,500人、女性353,800人）

### ◆ 年齢階層別内訳

15～39歳 46,500人（10.6%）  
 40～59歳 222,500人（50.7%）  
 60歳以上 170,200人（38.7%）

※就業者（自営業者等を含む）では486,900人  
 出典：総務省 平成24年就業構造基本調査

図表 2-5-5 介護休業取得時の懸念材料——介護休業取得希望別——



# ○助ではなく

## ○助と○助



1/7

正月にしては暖かな日差しが気持ちいい。桜島を真正面に見ながら島津家の別邸だった仙巖園（鹿児島市）を家族5人で歩いた。帰省して父（80）と過ごした年末年始、2日間は妻と子ども2人も一緒に部活動などで忙しく、1年ぶりの再会だ。

とほとほとしか歩けない父はすぐに疲れ、ベンチを見つけては休憩、そしてまた歩く。殿様が暮らした御殿では案内

### 正月 家族と久々の再会

役の女性に付いて部屋を巡った。ちよつと目を離した隙に入室できない部屋を通っている。「ちゃんと見とかないと駄目でしょ」という妻の目線が漏らす。「あんし（あの人が）気が付き、慌てて手を引いた。庭を見渡せる広間で抹茶を頂く。入室する際、娘は「おじいちゃん、椅子がいるよね」と気遣ってくれた。手助けがあっても畳から立ち上がるのは厳しいのを察してくれたのだ。無事に見学を終えて土産物店へ。ネックレスを首に当てる娘に父は「よく似合ってる。顔もきれいやって（だから）とお世辞交じりの一言。娘は目を丸くして喜んだ。

帰り道、ちよつとした下り坂に差し掛かる。「斜面が急だから気を付けてよ」。一番

ヨロヨロしている父がみんなに注意を促した。妻と子どもが帰る新幹線を見送った夜、食事しながら父が漏らす。「あんし（あの人が）はいつ来っどかい」「きょう帰ったがね」「…。やったね」。楽しくて、次の期待が先に立ったのかもしれない。

翌日福岡に戻り、電話した。「正月はどうやった？」「おもして（面白）かったぞ。あんしも喜んじよったぞや」。おつ、今日はしっかり覚えてる。「しばらくは来たぞかい？」「来月は検診だから僕は帰ってくるよ、よくやくつないだ。」「そう。分かった、分かった。明るく振る舞うよつな音が返ってきた。」

(S・F)

「最近、度忘れをよすつと。そいで困っちゃうつとよ」  
父がほそつと漏らす。

鹿児島市に帰省した夜は大  
概、持ち帰りの弁当をつまみ  
にビールを一緒に飲む。「ん  
にゃ、こげん苦かったけ(こ  
んなに苦かったかな)？」  
かつての味覚も忘れさせるの  
かと認知症の影響をこんなと  
ころにも感じる。

## 輝いていた時代への旅

ね？ おいも行くつとかと思っ  
てよ」。初めて聞く名前だ。  
「誰ね、その人は」  
山陰に行ったとか買い出し  
がどつしたとか、話の前後か  
ら推測すると、幼なじみか若  
いころの友達だろうか。ただ  
言葉の端々に感じるのは、ケ  
イコちゃんは父にとつて守る  
べき存在ということだ。

認知症の人は、タイムマシ  
ンで最も輝いていた時代に戻  
る。浄化のための旅、人生を  
修復していく旅でもあるとい  
う。認知症予防財団の相談員  
で臨床心理士の中田京子さん  
の見方だ。長年、認知症患者  
の心の世界に触れてきた経験  
をつづった著書「認知症はタ  
イムマシン」(ヴォイス刊)  
にある。「心の世界に合わせ  
て声をかけ、タイムトリップ  
を明るい方向に変える手伝い  
を」と呼び掛ける。  
後日、埼玉県の叔母に電話  
して心当たりを尋ねた。「よく  
覚えてないけど兄さんはタン  
スホールに行つてたから、そ  
う言えは入り浸りだったと聞  
いたことがある。青春の甘酸  
っぱい思い出ということか  
今晚は、もう恍惚に変わつ  
ている。父が急にハチンと手  
をたたいた。開いた手のひら  
には息絶えた蚊が。素早い動  
きに「すいねと言つと」「得  
意技やつてや」とにやり。  
得意技かあ。昔の話でも聞  
いてみるか。「ダンスが得意  
だったんでしょ。誰かに教え  
たりしたの？」 (S・F)

「バッグとカメラを忘れたみたい  
やっがよ」  
午後7時すぎ、途方に暮れたよう  
に父(78)から電話が来た。聞くと外  
出先からタクシーで帰り、首から掛  
ける小さいバッグがないのに気づい  
たという。医療保険証や病院の受診  
カード、現金などをいつも入れてい  
るやつだ。青くなつた。  
慌ててタクシー会社に電話した。  
往復担当した運転手さんに確認して  
もらったところ忘れ物はなかった。  
支払も済んだとのことで、バッグ  
は持つて降りてはいるらしい。

翌日、ケアマネジャーのNさんに  
電話して事情を説明した。夕方、仕  
事帰りに実家に寄つて連絡してきて  
くれた。  
「バッグもカメラもありますね」。

## 「きょうは帰って来つとけ？」

なんと。ホツとしたものの、どうい  
うことかと首をひねつた。問い掛け  
に「バッグはいつももあるよ」などと  
人ごとのようだったとか。電話を代  
わると「よく分からん」とのらりく  
らり。どうもこれは妄想か、もしか  
したらうそなのかもしれない。

ふと思ひ浮かんだ。最近、父の寂  
しさを感ずる。「きょうは帰つて来  
つとけ？」と電話でよく聞くようにな  
つたのだ。高齢者は不安をいろん  
な形で表現するといふ。認知症患者  
の妄想もその一つ。これも一人暮らし  
の寂しさがもたらしたのか。

「孤独感が認知機能を低下させ  
る」。国立長寿医療研究センターの  
高島明彦氏の著書「淋しい人はボケ  
る」(幻冬舎新書)にあった。寂し  
さを感じると脳の一部の活動が低下  
し、何かしようという意欲が減る。  
その結果、刺激が少なくなつて脳の  
老化が加速する。対策は、おいしい  
食事や趣味による達成感など喜びを  
見つけることだといふ。

いかん、まずは外へ出てもらおう。  
温泉でも行くか。 (S・F)

# 認知症を予防するために

- ・〇動、特に〇〇〇〇動  
〇ヨ〇〇〇、〇〇〇キン〇は脳を鍛えること  
週に3回、1回30分以上
- ・〇のトレーニング  
〇〇を読む 〇読
- ・〇事  
大〇、野〇、〇藻、〇製品など

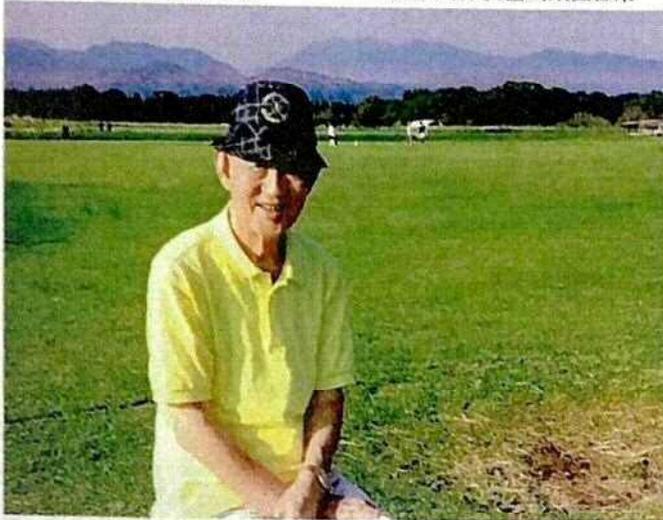
## 元気な100歳（全体の3割ほど）の性格特性

- ・〇〇〇〇がたまらない性格
- ・自分の考えや感情は〇〇せずに素直に表に出す
- ・物事は〇〇〇つ〇に考える
- ・周囲に適当に合わせ、自分のやりたいようにやる
- ・一度決めたら、〇〇ことにはこだわらず到達することを目指す。
- ・脳を若く保つための習慣としては、  
社会的〇〇、〇〇刺激、〇〇維持、〇ク〇〇ズ。〇〇分目。

# オトコの介護

最終回

認知症が分かる約1年前の父。お気に入りのゴルフの帽子をかぶって笑顔を見せる  
=2012年10月、宮崎県西都市



「お父さまの呼吸が止まりました」。仕事を終えて帰り支度をしていた13日午後7時半、父が入院中の病院から携帯電話に連絡が入った。「当直医です」と看護師に代わって医師が出る。「心臓も止まって瞳孔も開いた状態です。静かに逝かせてあげてはいかがでしょうか」。冷静な説明だったが目に涙がこぼれ、父が目に涙はまずいと誓

が来たんだ。そう思いながら静かに深呼吸した。「はい、お願いします」

父が認知症の一種アルツハイマー病と分かったのは2013年秋。10年以上前に亡くなった母が「若い男と出ていった」と電話してきたのがきっかけだった。

幻覚や妄想などの症状に困惑し、病院の受診や介護保険制度の手続きに戸惑った。1人暮らしの父をケアマネジャーさんを中心にチームで支えた。そんな経験を生活面の連載「オトコの介護」につづった。万一、父が目にしてはまずいと誓

## 枯れるように逝った やり切った貴重な時間



納骨を終え、父は母と眠る

名はイニシャルにした。症状は確実に進み16年秋、右脚を骨折して入院。介護老人保健施設(老健)に17年2月に入所した。連載はハート3まで計112回を数えた。

父の容体は2月下旬に悪化した。職員の介助にもかかわらず食事や入浴に取れなくなり、会話などの反応も弱まったという。

今日7日、誤嚥性肺炎による貧血の症状が出て入院した。翌日、病院を訪ねた。うつろな表情に、呼び掛けにうなずくような様子が見取れた。体力は明らかに低下していた。食べ物をのみ込み、痰を吐き出す力は失われつつあった。亡くなる5日前のことである。

死亡の連絡を受け、兄(55)と鹿児島に向かい、未明に病院へ到着した。父の手には、またかすかにぬくもりが残っていた。

父は葬儀場に運ばれ、納棺まで親族控室に寝かされ

た。体をさすってみる。骨と皮になっていた。入院後も食事をほとんど食べなかったという。死に向けて準備していたのか。枯れるように逝った。そんな言葉が浮かんだ。

「眠っているみたいですねえ」。通夜に来てくれた老健のKさんや、父と冗談を言い合っていたHさんが口をそろえ涙をぬぐった。

火葬後の取骨のとき、担当者「大きな人だったんでしよう。骨も丈夫でよく残っておられると驚いた。最期もやっぱり体力自慢かい、と突っ込みを入れたくなかった。

認知症の診断から4年7カ月。82歳だった。福岡-鹿児島間の遠距離介護は終わった。やり終えてホッとしたというのが正直な気持ちだ。父の姿に将来の自分を重ねるときもあった。「明日はわが身」という思いからかもしれない。

介護を通して、父とキャッチボールをしていた時代に戻り、会話に時折登場した母とも一緒に過ごした。「介護は家族のやり直し」という言葉をかみしめる。別れを惜しむように見送ることもできた。介護したからこそ得られた貴重な時間だった。父もそう感じてくれたと信じていた。

後悔を挙げるとすれば、入院生活を招いた骨折を防いであげられなかったことだ。もう少し早めに入所を決心していれば防げたのではないかとの思いは残る。

もう一つは持病の糖尿病だ。認知症が分かる前の1年間、病院に行かず薬の服用もしていなかった。「認知症は脳の糖尿病」と言う専門家もいる。この間、認知症が悪化したとも考えられる。十分治療していれば変わっていたかも、という悔いは消えない。

葬儀翌日の夜、真っ暗な部屋で布団に横たわると、笑顔の父が目の前に現れた。いなくなったのだという現実が迫ってきて、「もう会えないんだねえ」と天井につぶやいた。

今後も変わりなく帰省するつもりだ。自分を育ててくれた、眠りについた父母も同化した古里へのいとおしさが消えることはない。

連載中、多くの手紙やFacebookを頂戴しました。共感やアドバイスを励みさせられ、考えさせられました。認知症と介護について参考にしてほしいと始めた連載でしたが、逆に力をもらいました。言葉をやりとりする大切さが身に染みしました。心より感謝申し上げます。(S・FII藤崎真二)