

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.19

【新しい日常を生きる⑥ ～いろいろありますが、よろしくお願いします～】

前回のコラム（Vol.19）で、「高齢者が健康寿命をのばし、住み慣れた町で親しい方たちとできるだけ自分の力で、明るく楽しい生活を送ることができるようにするには、ロコモ（ロコモティブシンドローム）→骨粗鬆症→認知症（逆パターンもあり）という負の連鎖を断ち切ること」の重要性についてかきました。今回は、この中で一番、かかりたくない（？）と思われる「認知症」について取り上げたいと思います。年齢的に家族や周囲の大事な人たちの中に、がんや認知症や難病指定されている病気と闘っている方たちが数人います。だから、彼等と同じような病気を患っていたり、似たような症状だったり、がんばっている著名人には親近感がわきます。名前のしれた彼等ががんばっている姿をみて、私の大事な人たちも「きっと、大丈夫！」と勇気づけられるからです。でも、彼等が闘病むなしく亡くなると、やはりショックをうけるものです……。

2018年11月、劇場公開されたドキュメント映画「ほけますから、よろしくお願いします。」（信友直子監督）は、監督自身の母親（2014年当時85歳）が認知症を患い、伴侶である夫（監督の父/2014年当時93歳）がかいがしく世話をする老老介護の実態や監督自身の遠距離介護を通して、寄り添って暮らす日々のいとおしさ、夫婦力、家族の絆について描かれた秀逸なヒューマンドキュメンタリーです。認知症になった母親の介護の記録ですので、決してきれいごとではありません。料理や裁縫などの家事を完璧にこなし、書道や写真が趣味というハイカラだった母親が壊れていく様子を他者にみせるのは、家族として辛かったことと思います。しかし、表現者の監督は、家族の歴史として、自身の介護の記録としてカメラを回し続けられました。

薬をのんだのに忘れてしまい、また飲もうとする……。

自分が壊れていくことがわかり不安な心情をうちあける……。

次第に寝てばかりになり「助けて～」と夫にぐちる……。

ほけたら周囲に迷惑がかかると心配する……。

「死んだほうがいい」と嘆く……。

習慣的にいつも一緒にいる夫のことや東京から時間をみつけては帰省する娘（監督）のことはしっかり覚えている。そして、これまでしてきたように自慢の料理をふるまおうと台所に立とうとする。それでも、以前のようにチャチャとはいかずいらだつ……。

介護サービスを薦められても、自分の領域に他者がはいりこむのを嫌がる……。

症状が進行していく様子をありのまま描くことで認知症患者の日常をリアルに伝えていきます。認知症になった母親は、とてもお茶目で（失礼ですが）可愛らしく、「がんばれ！」とエールを送りたくなります。手に手を取って支え合う老夫婦の姿にグッときた方は多いことでしょう。

65歳以上の5人に一人が認知症になるといわれる現在。人生百年の時代に認知症高齢者の人口はいったいどれほどになるのでしょうか？ もはや「あなた認知症？ あら、私もよ！」という時代になるのではないのでしょうか。

ならば、呆けたら人生おしまいではなく、「（どうも私）ぼけますから、よろしくをお願いしますね！」で認知症と共に生きていきたいもの。事実、ひとり暮らしの認知症高齢者は少なくありません。もちろん、彼等を地域で支える（みやちゃんのような）医療・介護スタッフが日々奮闘しているのですが。

ところで、認知症の方が多くなる一方、意外に「MCI（軽度認知障害）」のことを知らない方が多いように思います。これは認知症一歩手前の症状で、早期に適切な治療をすれば、認知症にならない可能性があります。……ということ、浅草の薬局で女性の健康支援を展開する“みやちゃん”こと宮原富士子さんに教えてもらったのは昨年のこと。家族に認知症になった者がいるにもかかわらず、お恥ずかしい！

お恥ずかしいことは続きます。ドキュメント映画「ぼけますから、よろしくをお願いします。」にはとても親近感を覚えつつ励まされておりましたが、残念なことに、この作品の主人公である信友監督の母親は今年6月に亡くなられたことを、8月下旬に知りました。91歳だったということですから、認知症になってから6年ということでしょうか。心よりお悔やみ申し上げます。

ロコモ、骨粗鬆症、認知症……。どんなに気をつけていてもひっかかってしまいそうな気がします。ならば、運動機能が衰えても、骨折して車いす生活になっても、呆けて大事な人がわからなくなっても、「よろしくをお願いしますね！」と言いあえる家族や地域との繋がりを保持し、お互い様の精神で支え合う「支え愛」社会になるように、一人一人が心がけていきたいものです。生きていくって、それだけでいろいろあるものですから！

★ドキュメント映画「ぼけますから、よろしくをお願いします。」

<https://eiga.com/movie/89631/>