

いわきの地域包括ケア、いごいてます!

TAKE FREE

2018年度  
春に完成した

冬  
号

# いごく

紙のいごく vol.5  
Magazine for Iwaki Masters

特集

feature is  
Dementia.

# 認知症 放言

認知症ってなんですか？

## いごくとは、

いわき市でスタートした「地域包括ケア」の取り組みの“理念”を表す言葉。「動く」という言葉のいわき弁。人が健康で、幸せに、より長生きできるように、さまざまな企画、情報発信を展開しています。

## CONTENTS

interview 丹野智文さん

column サービス付き高齢者向け住宅 銀木犀

report 高校生と巡る「いごくツアー」

# 認知症解放宣言

feature is dementia.

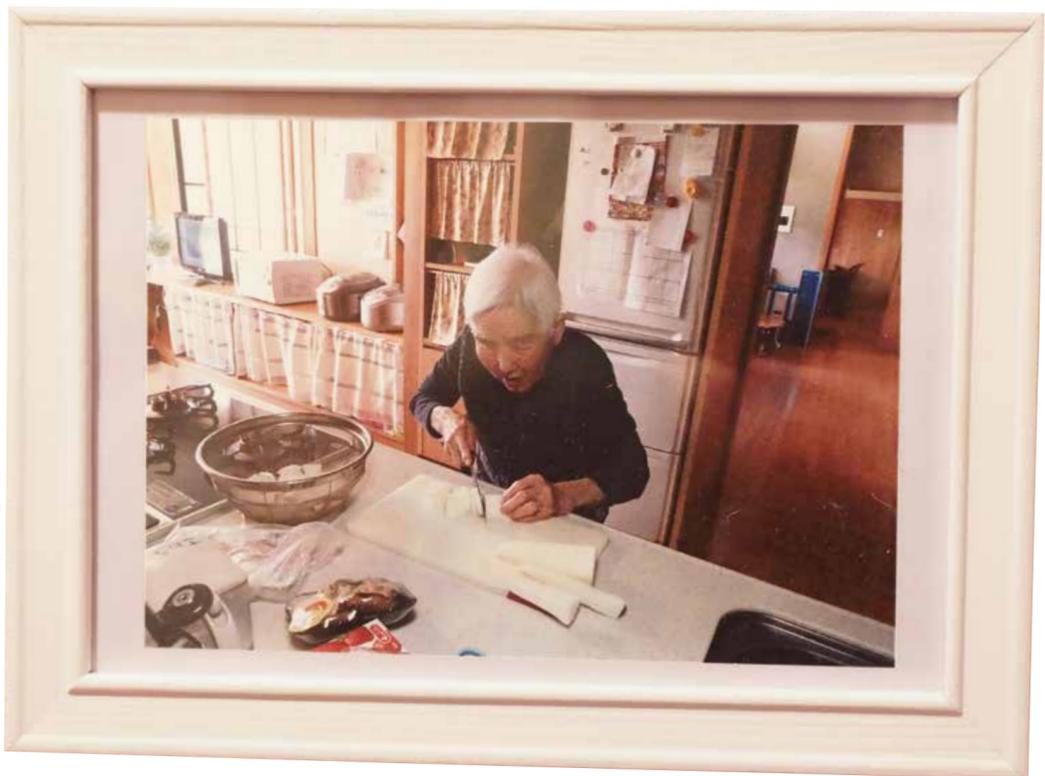
## 認知症ってなんですか？

これまでさまざまなテーマで医療や介護、生老病死を考えてきた「いごく」。老いや介護を考えるうえで絶対に避けて通れないテーマに、今回初めて向き合ってみようと思っっています。それが認知症です。

現状はすごく大変そう。これからもっと大変になるであろうことも予想されている。けれど、よく分からない。ちょっと怖いしけっこう不安。それなのに、どこからどう考えたらいいかすら、よく分からない。

医療関係者でもない。ヘルパーの資格があるわけでも、福祉事業所に勤めているわけでもない。ましてや親が認知症になっっているわけでもない。認知症のだいぶ「外側」にいるぼくたちは、まず、その現場に行ってみることにしました。

文・写真 小松理虔



## そこにあったのは、「生活」だった

一言で言えば、想像と違った。認知症の方たちが集まるグループホームである。少なくともぼくの頭のなかには、認知症の高齢者の方たちが繰り広げる何かに介護スタッフが翻弄されて大騒ぎになっている、なんてイメージがあった。ところがである。現実のグループホームには、思わず量に寝転がって昼寝したくなるくらいに穏やかな空気が流れていた。

いわき市植田町にあるグループホーム「わいの家」。ふたつあるユニットに、認知症の方が9名ずつ、合計18名が暮らしている。グループホームとは、認知症の高齢者や障害のある人などが、援助や介護を受けながら共同で生活する施設だ。玄関に入る。味のある木のフロアリング。漆喰の壁。広い畳の部屋。食堂には見慣れたテーブルが置かれている。キッチンにぶら下げられたスーパリーの袋も、布巾のうえに無造作に置かれたマグカップも、生活の色をまといどこか愛おしく感じられる。時折聞こえてくる、じいちゃんばあちゃん咳。洗濯機や掃除機の音。音にも景色にも、確かな日々の生活があった。

リビングでは、利用者が思い思いにテレビを見たり、もやしのヒゲ取りなどをしていた。その風景のなかには、私の考える「認知症」らしさはなかった。確かに、少しぼーっと虚空を見つめているような方はいるけれど、それは認知症というより、ごくごくありふれた「お年寄り」の姿だったと思う。

## 今、だけを見つめる

お昼。みんなで同じ食事を頂いた。一人で上手に食べられない方もいるけれど、スタッフが食事の介助をしてくれる。失敗しちゃっても、スタッフは笑ってポジティブに受け取っている。その姿は、「仕事としてこなしている」感じではなく、普通に冗談を言い合ったりしているという感じに見えた。玄関ホールでは、ホーム長の山際さんが、BGMを聴きながら気持ち良さそうに体を揺らしているおばあちゃんに聞き合っただけに座り、一緒に歌を歌っていた。

午後。お茶をすすりながら、ひとりのばあちゃんとおしゃべりをした。田人の平草から別当という街場に来たという話を15回くらいしたのだろうか。不思議と「ばあちゃん何回同じ話してんだよ」とは思わなかった。同じ話のように思えて、毎回新しい話題が出てくるのが楽しかったし、おばあちゃんにとって、田人が大事な場所なのだと強く感じられたからだ。ホーム長の山際さんが話してくれた。「ここにいる皆さんはね、今しかないのよ。常に新しい今を、その一瞬一瞬を生きているの」。

その言葉は、強くぼくの心を揺さぶった。認知症の皆さんには今しかない。その一瞬一瞬で驚き、新たに出会い、初めての話の笑い、楽しみ、腹が減り、今を生きている。今しかないから、その話が見たいから、大切な話だから、ばあちゃんにはぼくたちに田人の話をしてくれたのだと再確認できた。



職員の小宅さんは言う。「皆さんご高齢だから、何か起きたら明日はもう会えないかもしれないでしょう。だからね、仕事を終えて帰る時には、『今日もありがとうね、明日また会いましょうね』って声をかけるんです」。今しかないのは、介護するスタッフの皆さんも同じだった。だからこそ、その今を、これまでとできるだけ変わらない暮らしの上に、穏やかに、繊細に組み立てていく。ここで繰り広げられているのは「介護サービス」ではなく、「生活を日々積み重ね、支えること」なのだ。そのような環境だからこそ、認知症は単なる「老い」として存在できるのだろう。自分の親も、いずれは自分も、みんなが老い、少なからず認知症になる。もし認知症を「病気」として捉えれば、余計に「忌避すべきもの」になってしまう。



なりたくない病気になった人の人生は、どう締めくくられるのだろうか。少なくともぼくは、「未来のない介護生活」ではなく、田人のばあちゃんのように、「一瞬一瞬の今」を生きたいと思った。わいの家では、認知症のことを「なっではいけない病気」とは思わなかった。そりゃあ大変なことはあるだろうけれど、過度に怖がっても仕方がない。メガネや補聴器のように、状態に合わせて対応すればいいし、誰かの助けが必要になったらその時に考えればいい。それが生きるってことだし、何も変わらないよなっでああ、そうか。ぼくたちは診察も介助もできないけれど、イメージの解放ならできる。なっではいけない病気じゃない。そう思っただけでみると、目の前のばあちゃんが、さっきよりも生き生きして見えた気がした。 次のページにつづく



ソファのある和室で、ばあちゃんたちとおしゃべりした。不思議と「認知症の方とおしゃべりしている」という感じではなかった。「認知症の方が入所しているグループホームに取材に行く」と聞かされていたから、勝手に自分のなかの認知症を膨らませて、こうに違いないイメージを作ってしまったのだ。遊ぶ人は遊び、タバコを吸う人は吸い、昼寝をしたりテレビを見たり。誰かの助けが必要な時だけ借りる。ただ、それだけだった。



# 認知症を、 解放する

本当はできるのに。意思だって伝えられるのに。  
認知症という言葉に怯えて必要のない予防をしたり、  
何もできない、人様に迷惑がかかると思い込んで、  
その人の可能性を削り、どこかに閉じ込めてしまう。  
認知症とは、そうやって周囲が作ってしまう病かもしれない。  
ならば、わたしたちは、認知症を解放する。  
絶対になりたくない、なったら困る病気から。

## 認知症解放宣言

わたしは、あなたが認知症だと分かって、特に何も変わりません。  
わたしは、きつこうに違いないと決め付けたりもしません。  
わたしは、あなたの声や思いに寄り添います。  
わたしは、今この瞬間から、認知症という病気ではなく、目の前のあなたに向き合います。

# 認知症は、周囲が作る病気かもしれない

丹野智文さん



丹野智文 たんのともふみ

おれんじドア実行委員会代表 1974年、宮城県生まれ。トップセールスマンとして活躍していた2013年、39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断を受ける。14年には、全国の認知症の仲間とともに、国内初の当事者団体「日本認知症ワーキンググループ」を設立。15年から、認知症の人が、不安を持つ当事者の相談を受ける「おれんじドア」を仙台市内で毎月開催。著書に、「丹野智文 笑顔で生きる - 認知症とともに -」(文芸春秋)。

仙台市の自動車販売会社でトップ営業マンだった丹野智文さん。39歳で若年性認知症と診断され、様々な葛藤がありながらも、本の出版や講演などを通じて、認知症は怖い病気ではないことを発信し続けています。会いたい。話を聞いてみたい。ただそれだけで、丹野さんにお会いして、お話を伺ってきました。

本当に偏見ばかりですね、この病気は。認知症になったってね、普通に暮らして

することができるとし、メモもアラームもできる。それに、これは多くの人に勘違いされていることなんですけど、認知症の当事者の人たちは、ほとんどは自分で喋ることができませんよ。みんな「喋れない」って言うけど、それって、喋らせない、喋る環境を作ってあげないだけなんじゃないですかね。メディアで語られる認知症って「重度」のことばかり。だからみなさん、重度になった時のことばかり考えて、先回りして行動を制御しちゃう

認知症って近視みたいなものです。近視って視力障害ですよ。でも眼鏡をかければその障害は取り除かれています。だから障害とは見なされません。認知症だって、その症状に合わせてスマホを使ったり、これを助けて欲しいと助けを求めたりすれば、普通に生活していただけるんです。そもそもね、視力が0.5の人に、視力が0.03の人がつける眼鏡をかけたからどうなりますか？ 絶対に見づらいいし、そのうち矯正された視力に慣れてしまっただけで、本当に近視が進んでしまいませんか？ その意味では、認知症って、周囲の人たちが作る病気なのかもしれませんね。

高校の先生で認知症になった方がいて、おれはサッカーがやりたいって言ったんだけど、支援者たちが「私たちにサッカーできるかな」って言うてるんです。違うだろって。支援者がサッカーと一緒にやってみようって。周囲のサッカーチームを探したり、練習時間を聞いてみたり、もし車で行かなくちゃいけないなら送迎してあげるとかね、そういう支援が求められているのに、全部100%自分たちが支援しようと思っちゃう。そういうズレって、普段の暮らしにもありますよ。例えば施設に入ったら、1日3食しっかり食べてお風呂にも入らないといけないけど、別に少しくらい風呂に入らなくていいじゃないですか。酒飲んで帰ったらお風呂は明日の朝でいいやっと思えますよ。でもね、施設に入るとそれが当たり前になっちゃう。普通が普通でなくなっちゃうんです。

いけますよ。確かにじわじわと症状は増えるし、大変なこともあるけど、症状に對して工夫をしたり、誰かに助けを求めれば何も困りません。それなのに、なぜ認知症になったら3.6.5日24時間家族と一緒にいないといけないんですか。私は、それを変えなくちゃいけないと思ってるんです。

私がここ(仙台駅)に来るのだから一人で来てるわけですよ。今はスマホがありますよね。自分の現在位置も行き先を示

家族が認知症だと分かる前は、何をすることも任せていたはずなんです。それなのに認知症という診断が出た途端、今までやってなかったのに、重度の認知症を想像してあれこれ手助けしてしまおう。本来やるべきは、今まで通りの生活をどう続けるかを考えることなのに、事故が起きたらどうしようとか、何かトラブルが起きたら大変だとか、すぐに介護の問題にしてしまう。

確かに重度の人は自分の気持ちを伝えられないかもしれないけど、そこに至る前は、自分の意思をしっかりとすることができるとし、誰しも初期があるし、誰しも意思がある。それを忘れずに、支援を続けていければと思っています。

※丹野さんのインタビュー、ロングバージョンは「ウェブのいごく」へ。



## Column

話題のサ高住「銀木屋」見学の記

# 環境をつくるという介護

昨年秋の「いごくフェス」で行われた「VR認知症体験」。プログラムを実施している株式会社シルバークウッドは、首都圏を中心に、サービス付き高齢者向け住宅「銀木屋」を運営している会社としても知られていて、今、とても話題になっているのです。そこでいごく編集部、見学に行ってきました。



認知症解放最前線  
認知症、解放しちゃった場所

千葉県浦安市。大きな通りを一本住宅街へと入った緑豊かな街の一角に、それはありました。玄関を入ると、「高齢者住宅」という言葉のイメージを、一気に裏切られます。そこにはなんと駄菓子屋が。夕暮れ時、子どもたちが声を上げながらお菓子を買いにやってきました。すると、どこからともなく入居者がやってきて、子どもたちをこやかに見守っていました。高齢者が安心して暮らせる住宅は、地域の子どもたちにとっても安心して過ごせる場所になっており、ゆるやかに交わっているのです。

千葉県浦安市。大きな通りを一本住宅街へと入った緑豊かな街の一角に、それはありました。玄関を入ると、「高齢者住宅」という言葉のイメージを、一気に裏切られます。そこにはなんと駄菓子屋が。夕暮れ時、子どもたちが声を上げながらお菓子を買いにやってきました。すると、どこからともなく入居者がやってきて、子どもたちをこやかに見守っていました。高齢者が安心して暮らせる住宅は、地域の子どもたちにとっても安心して過ごせる場所になっており、ゆるやかに交わっているのです。

も心も前向きになり、身体機能の衰えを最小限に食い止められる。そういうことなのかもしれない。下河原さんは「ウチは放任主義なんですよ」と笑います。けれどその「放任」という言葉は、それができるだけの環境がなければ成立しません。自立した生活を導く動線やアイデアをデザインによって空間に落とし込みながら、人を介して、放任できるだけの環境と信頼関係を地道に築き上げていくからこそ放任できるのです。



玄関を入るとすぐ駄菓子屋が。夕方には子どもたちもやってきます。

認知症解放最前線  
認知症、解放しちゃった人



ツアーのロングレポートはWEBのいごくでご覧ください

# ななぶるな 地域づくりって なんだろう？を 考える冊子、 できました。



\*なまってみただけど、「サステナブル」は、「持続可能」って意味なんだ。

特集のなか、途中のグラフのページを振り返ってみてください。私たちはそこに、データとともに、これからの「地域づくり」を考えるための大事な事実を書き込みました。それは、高齢者の人口が年々増えている現代、地域を支えているのも高齢者だという事実です。私たちは、昼間は働き、あるいは子育てをしています。大事だとは思っても、地域の高齢者のほうまではなかなか関係が持てないのです。そこで鍵を握るのは、仕事を引退したものの、さまざまなノウハウや人間関係を積み上げてきた元気な高齢者のみなさん。皆さんが地域の防犯パトロールや見回り、声かけ、祭の取り切りなどを続け、地域を支えてくれているのです。わたしたちは納税という形で誰かを支えているけれど、実際の行動という意味での地域づくりは、実は高齢者が支えている。そういうことかもしれません。

いわき市内各地でも、そうした「元気な高齢者」による地域づくり活動が目立ってきました。そのひとつが、「いわき市住民支え合い活動づくり事業」。自治会長さんや区長さんなどを中心とした地域の皆さんが、協力して解決に導くという新しいかたちの「住民自治」の取り組みです。困りごとの聞き取り（傾聴）、独居世帯のゴミ出しや買い物支援、庭木の整備や雪かきなど、活



冊子でも取り上げられている、泉町玉露地区高齢者見守り隊の皆さん。見守りだけでなく地域の人の力を入れていこうという意識が素晴らしい！

配布しています。地域のイケてるパイセンたちの活動、ぜひ読んでね！

## フクシ本

文 高木市之助

＋ 認知症になった私が伝えたいこと

＋ 今号の認知症特集に取り組みにあたり、僕は認知症を知りたかった。僕の身近には認知症の方はいないので、知っている知識といえば、テレビや雑誌で見かける『イメージ』程度。取材を通じて認知症サポーター養成講座を受けたり、勉強会に足を運ん

### 編集後記

## 表紙のハナシ



社会側が持つ偏見や誤解、配慮などが、まるで曇りガラスみたいに当事者の姿や声や思いを遮断しているとしたらー。その曇りガラスを外してみよう。そこからはじめて僕たちは、その方と向き合うことができる。それが今回の表紙と6-7ページのデザインコンセプトです。実は全く同じ写真。モデルは、わいの家にお住いの通称「先生」。鼻歌と踊りが大好きな方です。そして実はもうひと方、笑顔がチャームイン別当のお母さん(上写真)にもモデルになっていただきました。こちらは別の媒体で登場予定。おふたりとも、お会いするたび「はじめまして」。毎日が新鮮な出会い。出会いは喜びの瞬間です。(いち)

紙のいごく2018年度冬号 2019年3月31日発行  
- igoku編集部 -  
編集長 = 猪狩 僚 プロデューサー = 渡邊陽一 エディター = 小松理虔  
デザイナー = 高木市之助 ビデオグラファー = 田村博之  
発行 = いわき市地域包括ケア推進課 印刷 = 株式会社 植田印刷所

# 「いごくツアー」編集部レポート 哲学を生み出す、死からの逆走

生  
きるとは、死に向かって歩く旅のようなもの。そんな人生を、死から逆走して体験する「いごくツアー」が昨年末に開催された。福島県が企画するホープツーリズム事業「ふくしま学宿」の一環として行われた。

- 1、入棺体験 in みの杜、霜村真康
- 2、きざみ食&ベスト食弁当 in 加藤すみ子
- 3、中山元ニレジンド講義 in かしま荘
- 4、介護体験 in サニーポート小名浜
- 5、好間北二区でいわき最強ディナー in 北二区
- 6、振り返りワークショップ in Jヴィレッジ

まずは入棺体験。たびの冒頭からいきなり死ぬ。そこから年齢を遡るように、90代の食事や介護の現状、80代の住まい、さらには70代の元気な母ちゃんたちの取り組みを体験し、学ぶ。そんな流れになっている。棺の前に「キャーッ」と大騒ぎしていた生徒たちが、平菩提院の霜村副住職や、かしま病院名誉理事長の中山元二先生の講話に耳を傾け、介護体験で得たモヤモヤを言語化していくことで、「生きる」とは何か、という根源的な問いに向き合う。笑いと歓声と、思考の旅。ワークショップで書き出された言葉には、「生きる」「死の質」「地域」「支える」「食べる」というような言葉が並んでいた。そうなのだ。いごくツアーとは、まさに生と死、個人と社会について考える旅であり、まさに「等身大の哲学」が生まれる旅でもあった。

生徒たちの原初的な問いかけは、生徒たちだけでなく、大人である私たちにも問いをもたらす。私たちは、日々の仕事に慣れ、それをルーティン化するうち、目の前の個人に向き合うことを忘れ、高校生たちの感じたようなシンプルな問いをすっかりと失ってしまっているのではないかと。受け入れてくださった施設からも「高校生たちを受け入れることではないだろうか」と再確認された。福祉の外部にある高校生たち。そんな存在だからこそ、厳しい現場にも彼ら本人にも光をもたらす。それこそ「観光」なのだ。

というわけで大好評に終わったいごくツアー。次回はいくくツアーをやらかすかも! (り)

高木市之助  
グラフィックデザイナー。いごく編集部。超低予算で手作り感満載の「小名浜本町通り芸術祭」を主催。



佐藤雅彦 著 / 大月書店



## Super dress designer Ms. "K"

好間の北二区集会場。ふれあい会（つどいの場）で、いつもテキパキと元気よく料理を作る K さんは、お召し物がいつも素敵で特徴的だ。「いつも素敵な服ですね。どこで買っているんですか？」と質問すると、「これはね、全部私が作っているの」と驚きの答えが帰ってきた。「いっぱいあるから家に見に来なさい」とお誘いいただき、お宅にお邪魔すると、なんとということでしょう、それはもうとんでもない数のお手製の服が！ 服だけでなく人形やタペストリーなど、K さんが作った素敵な作品たちが家中に飾ってある。すげえ！ どれもこれもカッコいいんです。



## Tenugui de tukutta Shirt

こちらは、なんと手ぬぐいで作ったというシャツ。アレクサンドル・ロトチェンコもびっくりするであろう大胆なレイアウト。カッコよすぎる。近所にかつてあったという時計店の手ぬぐいを使った作品から某頭痛薬のノベルティを使ったものまで幅が広い。今回は、それらの作品のほんの一部をご紹介します。北二区では、K さんのお友達も愛用しています。  
(い)

