第3種郵便物認可　朝日新聞

認知症社会 支える

一人暮らし 孤立しない

服薬・ごみ出し…事業所が支援

午前8時半、埼玉県の女性(83)宅を介護事業所「多機能ホームまどか」の中本嘉子さん(49)が訪れ、冷蔵庫内の整理を始めた。女性は認知症で、一人暮らしをしている。

この日は、燃えるごみの回収日。「これ、どうする？」。中本さんが庫内の食料品を見て声をかける。賞味期限切れのところてん、かびのはえた干物、乾いた豆腐……。女性が「捨てないで」と答えたものは残し、それ以外はごみ袋へ。捨てる食料品は30リットル入りの袋の半分ほどになり、中本さんが集積場に運んだ。

女性が認知症と診断されたのは昨年3月。外出先で突然意識を失って救急車で運ばれ、検査を受けてわかった。神奈川県に住む会社員の長男(62)が地域包括支援センターに相談し、「まどか」につながった。

中本さんが初めて訪ねたとき、1階の居間は、大量に購入したとみられる健康食品の箱が山積みで、何袋ものトイレットペーパーや洗剤、衣類などで足の踏み場もないほどだった。廊下やベッドの上にも物があふれ、異臭が漂っていた。

毎日約30分の訪問サービスを始めた。ごみ出しのほか、掃除や服薬介助などをする。銀行のお金の引き出しにも同行する。女性は「来てくれると日付とかを思い出せる。片付けもありがたい」と笑顔で話す。

「まどか」は介護保険の事業所で、訪問のほか、通いと宿泊のサービスもある。女性は週3回通う。75歳ごろまで結婚式場などの配膳係をしていた経験から、昼食時は進んで他の利用者の食事を運ぶ。利用料は、昼食代などを含めて平均で月約2万4千円だ。

女性は、いつも赤い口紅とネックレスでおしゃれをしている。家にいる日は洗濯をし、近所の女性とおしゃべりをする。スーパーに買い物にも行く。夫は約30年前にがんで亡くなった。長男は「一緒に暮らそう」と言ってくれるが、女性は「なじんだ家を離れたくない」と言う。

長男夫婦は月2～3回、車で3時間かけて来る。でも、長男は肺がん、妻は糖尿病を患う。「母に何かあっても『まどか』で対応してくれるので安心です」

「まどか」を利用する21人のうち19人は認知症。うち7人が一人暮らしだ。管理者でケアマネジャーの中本さんは「症状は一人一人違い、認知症の進み具合によっても状態は変わる。個々の状況をみて、できることを生かし、できない部分を補えば、一人で暮らせる場合もあります」。

ただ、すべてを支えるのは難しい。近所の人には「何かあれば連絡を」とお願いし、食料品店や銀行にも声をかけている。

冷蔵庫の食料品を整理する介護事業所の中本嘉子さん(奥)。捨てるかどうか女性に一つずつ確かめる＝埼玉県、仙波理撮影

地域で見守り 変化に気づく

65歳以上で一人暮らしの人は、2010年に498万人。25年には700万人に増えるという。独居で認知症になる人が増えるのは確実だ。周りの人がいかに早く気づき、どう支えるかが今後、さらに重要な課題になっていく。

東京都新宿区にある都営住宅「戸山ハイツアパート」（3019戸）。その一角に11年、「暮らしの保健室」という「よろず相談所」ができた。訪問看護の会社が運営し、看護師4人が交代でボランティアとともに対応。都の補助などがあり、相談は無料だ。

この地区に住む約6千人の半数が65歳以上で、うち約34％が単身世帯。室長で訪問看護師の秋山正子さん(65)が「孤立を防ぎ、住み慣れた家で穏やかに老いていくお手伝いをしたい」という思いで始めた。手芸教室などもあり、年に延べ約2700人が利用する。

昨秋、一人暮らしの男性(78)がかかりつけ医の勧めで訪れた。離婚して子どもと疎遠で、週2、3回顔を出すようになった。男性は「一人でいると、だれにも気づかれずに冷たくなっているのかなと不安でいっぱい。でも、ここに来れば、おしゃべりできる」。

今年3月には時間や曜日を間違えることが増え、「通帳がない」などと1日に何度も来た。秋山さんは認知症を疑った。普段から男性を見ていたから気づいた。地域包括支援センターに連絡し、診断と要介護認定につなげた。訪問看護なども始まった。

秋山さんは「一人暮らしだと認知症を自覚しづらく、病院や福祉の窓口での意思疎通も難しい。結果として公的なサービスが届かない。孤独や不安を抱えた人と顔なじみの関係をつくれる場が必要」と話す。

一人暮らしの認知症の人を多くみている川崎幸クリニック（川崎市）の杉山孝博院長は、地域住民による理解が大切だと強調する。

ある地域で、認知症の人が他人の家の物を持っていくなどして問題になったとき、住民らと勉強会を開いた。その後、周りの人が協力してその人を見守るようになった。杉山院長は「認知症はひとごとでない。自分がなっても、住み慣れた所で暮らしたい人は多いはず。認知症の人を巡って近所で困りごとがあったら、住民が認知症に向きあうきっかけにしてほしい」と話す。（森本美紀、沼田千賀子）

■一人暮らしの親が認知症かも？と思ったら

こんなサインに注意

- 電話が日に何度もかかってくる。同じことを繰り返し話す
- 冷蔵庫の中が消費期限切れの食品でいっぱい
- おしゃれだったのに服装に無頓着になった
- 料理を失敗することが多くなった

こんな対応を

- 違和感を感じた出来事と日付をメモ（相談するときに役立つ）
- 地域包括支援センターに相談
- 精神科などの認知症に詳しい医師にみてもらう
- 火の不始末があったり、トイレに1人で行けなくなったりすると、施設入所を検討した方がよい場合も

離れて暮らす親のケアを考えるNPO法人「パオッコ」の太田差恵子理事長による

ご意見お寄せください

ご意見や体験をお寄せください。〒104・8011（所在地不要）　朝日新聞文化くらし報道部内「認知症社会」係へ。メールはninchisyo@asahi.com、FAXは03・5540・7354。

敬老の日の贈り物は
ミルクトースト