

# 夜は安眠できるよう、昼間の過ごし方を見直しましょう。



連載 第三九回

## 自分らしく暮らす 認知症と私

辰川会グループ  
社会福祉法人さんよう理事長  
**辰川 和美**さん  
京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

先月に引き続きAさん（福山市、60代、女性）の体験から認知症について考えます。Aさんの父親は脳梗塞の7年後に妻を亡くし、娘家族と同居。次第に、脳梗塞の後遺症と思われる認知症が悪化しました。昼は落ち着いているのに、夜中は徘徊してしまふのです。

### 体験談

夜中の徘徊を防ぐため、私たちは玄関の扉に細工をして、父が家から自由に出られないようにしました。すると、家中に父が糞尿を撒き散らすようになったのです。毎朝、汚物の掃除から一日が始まる日々が続きました。父は昼はトイレを使えるので「どうして夜はトイレに行かないの？」と聞いても、困った顔をするばかり。私は腑に落ちない思いを抱えていました。

元気な頃はキレイ好きだった父。頼まれなくても、不要な物は捨てて積極的に掃除もしていました。そのせいか認知症が進むと、家の中にある食品や衣類などを捨てるようになったのです。最終的には家具も食器も全て庭に運ぶようになり、私たちは自宅での介護をあきらめざるを得ませんでした。（つづく）

### 辰川先生からのコメント

夜中の徘徊が始まると、家族の疲弊度は頂点に達します。そんな時こそ、昼間の過ごし方を振り返りましょう。誰もいない静かな家で一人では何もできない状態になっておられませんか？「新聞や本を読んだり、テレビを見たり。自分の好きなように過ごしています」と家族は思うでしょうが、内容が理解できていますか。感想を言い合える相手がいま

か。それらを日記に残したり、手紙で誰かに伝えたりできていますか？  
穏やかな環境は好ましいのですが、認知症の人が長い間一人でぼんやりと過ごしていると、現実が不明確になることがあります。「ここはどこ？あなたは誰？」という見当識障害が起ります。これは認知症の中核症状の一つです。

こんな場合は、本人の個性や症状に応じたケアを基本に、ほかの人との交流ができるデイサービスをお勧めします。体調確認や、入浴時は家族には難しい全身状態の確認もできますし、昼食をしっかり食べる事で体調の基本的管理にも役立ちます。介護度や生活状況に応じて、できれば毎日、少なくとも週に何回か利用されると良いでしょう。外出して他者と過ごすことで程よい緊張感や達成感も得られます。認知症になっても少しの支援を受け、自分らしさを失わず、規則正しい生活リズムを保ち、楽しみのある毎日を過ごすことは大切です。日常動作がしっかりとっている認知症の人は、「ご飯さえ用意しておけば家で過ごせる。まだ家族で面倒がみれる」と思いがちです。しかし体に異常がな



くても、考えながら行う動作や活動は苦手ですから、家ではじつとしていることが多くなります。

お父様はもともと整理整頓が好き、迷惑をかけたくない、娘一家の役に立ちたい、との思いが強い方ですから、片付けに精を出した結果、何でも庭に出してしまうのだと思います。それが何なのか、何に使う物かが分からないのは失認と言う認知症の症状です。それが大切な物なのか、使っている物か？捨ててよい物か？などの判断が不確かになり、全て捨ててしまうこともあります。逆にゴミ屋敷のように、何でもため込んでしまうケースもよくあります。

## 古墳巡りのススメ!

古墳は大昔の  
えらい人のお墓ですよ  
備後には  
すばらしい古墳が  
たくさんございます



- 国史跡 二子塚古墳
- 二塚古墳
- 国史跡 大迫古墳
- 県史跡 大坊古墳
- 県史跡 迫山第一号古墳
- お月山・国界石
- 県史跡 大佐山白塚古墳
- 御領古墳群・古墳の丘

見てくだされ



**新市 中古** 3SLDK+5DK 美邸!  
P2台 2世帯OK 小学校徒歩9分

リフォーム済 **330万円** (税込)  
●土地面積/388.60㎡(117.55坪)  
●建物面積/①83.56㎡(25.28坪) ②107.43㎡(32.49坪)

田舎食堂 日本そば屋さん いかが?

【物件概要】●所在地/福山市新市町金丸 ●交通/厚山バス停より徒歩5分 ●都市計画区域外 ●構造/木造2階建瓦葺 ●築年/①平成5年11月築②昭和31年築 ●設備/電気、井戸、浄化槽、プロパンガス ●現状渡し ●取引態様/仲介

まずは電話にてお気軽にお問い合わせください。 **090-3174-6395** ☎0847-51-2976  
福山市新市町大字下安井2307-1  
■広告有効期限 令和3年1月末日