

プロローグ

筆者の専門領域は、認知症の医療・リハビリテーション・ケアです。群馬大学医学部卒業後は、大学院での神経病理研究を皮切りに、医師として神経内科の臨床、教員として理学療法士の教育と、ちよつと特異な道を歩んできました。この間、特別養護老人ホームの嘱託医として、ケアや終末期医療に長年向き合ってきたことも、へそ曲がり思考で物事の二面性をとらえて多様な考え方をする筆者の性格に色を添えています。

どのくらいへそ曲がりかという点、①「つまらない講演で大変失礼いたしました」と演者が言うのを聞くと、「つまらない講演ならしないでほしい、聴くほうは時間の無駄」と思い、②「いろいろ至らないところがあつてすみません」と言われると、「わかっているなら、至らないところを直しておいてよ」と頭の中で文句を言い、③「つまらない物ですが」ともらい物をすると、「つまらない物なんか欲しくないよ、なんで、心を込めて選びました」とか言わないの」と心の中でつぶやく——、日本人特有の謙讓表現が嫌いな超ひねくれ者です。でも、こうやっ

て、直球勝負の学問の世界で生き延びてきました。

こんな経歴を経て、2016年10月に群馬大学を退職し、認知症介護研究・研修東京センターに赴任しました。このセンターの運営理念は、次の通りです。

◎ 認知症になっても『心』は生きています。

◎ 認知症の人の『その人らしさ』を大切にできるケアをめざしています。

◎ そして、認知症の人が『尊厳』をもって共に暮らしてゆける社会の創造をめざします。

そこで、この理念を背景に、それをさらに前向きに進めた「認知症ポジティブ」(Dementia-positive)を唱えてきました。この、本書のメインテーマでもある「認知症ポジティブ」の考え方をわかりやすい言葉で説明すれば、表1のようになります。

つまり、「認知症ポジティブ」とは、高齢者の多くが「認知症は絶対なりたくない嫌な病気」というネガティブな気持ちをもっていますが、認知症になるのが不安という生き方よりも、長生きしていればいずれなる公算大なので、なったときは「認知症になれるまで長生きできてよかった」とポジティブに考え、役割や生きがいをもって明るく毎日を過ごすほうが、人生終盤の舞台を楽しめるのではないか、という提案です。そして、認知症になっても、表1に示すよ

表1 認知症をポジティブにとらえる

- *長生きできたので、認知症になれた
 - *本人に日課・役割があり、生きがいがあるので幸せ
 - *本人はほめられて、笑顔は最後まで残る
 - *介護者が困る症状は適切な医療・ケアでよくなる
 - *介護者の介護負担は減らせる
 - *介護者もほめられる、相談できる
 - *本人も介護者も周囲の支援を受けられる
- 〈そういう認知症にやさしい地域を創ろう〉

うにポジティブに生きられる地域・社会を創っていく。多くの人にこの考えに共感してもらえると嬉しいです。

では、この「認知症ポジティブ」はどのように定義づけられるのでしょうか。それは、①認知症になってもできることがある(Dementia-capable)、②認知症にやさしい地域(Dementia-friendly community)という二つの考え方をその内に含んだ概念、ということができます。少し詳しく見ていきましょう。

まずは一つ目の柱、Dementia-capableです。認知症になつたからといって何もできなくなるわけではありません。最近では認知症の当事者が声を上げて国に働きかけ、認知症施策を変えています。社会を変えているのです。認知症になってもいろいろなことができますし、それを支えるケアとして「自立・自律支援」が広まっています。身の回りのことを自分でなるべくできるように支える自立支援(能力を奪わない

ケア」と、本人が自分のことを自分で決める自己決定（意思決定）を支える自律支援です。認知症になっても、もてる能力を発揮できるこころのDementia-capableの考えが、認知症ポジティブの屋台骨です。

もう一つの柱はDementia-friendly communityです。「認知症にやさしい地域」と訳されます。地域の人々が認知症に対する偏見をもたず、認知症の人が地域に受け入れられて活躍できる社会です。地域の中に、認知症の人と家族を支えるいろいろな仕組みができてきています。例えば、筆者が前橋市で5年以上関わっている「認知症初期集中支援チーム」です。この活動では、認知症のことで困っている本人・家族を様々な職種がチームを組んで訪問し、支援します。また、「認知症カフェ」が、本人の活躍の場を提供したり、相談拠点になります。当事者同士が集まって意見交換や政策提言をする「本人ミーティング」もあちこちで始まっています。これらの活動を支援する「認知症地域支援推進員」が全国の市町村に配置されています。「安心して認知症になれる環境」が徐々に整備されてきています（詳細は第4章「認知症にやさしい地域」を参照）。

認知症ポジティブなんて無理

ところが、認知症をポジティブにとらえるなんて無理無理、というのが世の中の常識。実際、「認知症ポジティブ」を世に広めようというこの本の企画を協同医書出版社の編集者・戸高英明氏と一緒に進めたとき、会社の編集企画会議で、認知症の親を介護している編集長が「認知症ポジティブなんて受け入れられない」と、企画に難色を示したそうです。へそ曲がりの筆者は、だからこそこの本を世に出そうと決意しました。

というのが、1年前。それから全国あちこちで認知症ケア関係者向けに「認知症ポジティブ！山口塾」を開催する中で、新しい発想だというご意見をたくさんいただいて、勇気づけられました。そしていよいよ本日、執筆に取りかかりました。2018年9月28日、長崎県での講演のために前夜ビジネスホテルに泊まり、朝のボーツとしている時間に「書く気」に火がついたのです。天から「書きなさい」という啓示が降ってきました……。でも実は、筆者が一般向けに書いてサンマーク出版から出した本『認知症にならない、負けない生き方』があまり売れず1年前に絶版になり（Kindle版は継続）、編集者の好意で倉庫に保管してもらっていた

残本もいよいよ廃棄処分になると連絡が入ったのです。これで火が付きました。

サンマーク出版の本を書くとき、ホントは『認知症になれる生き方』というタイトルにしたかったのですが、シリーズのタイトル「○○にならない、負けない生き方」のかたちとなってしまいました。今回は、編集長の難色を押し切って、思い通り『認知症ポジティブ！』のタイトルです。

認知症の介護が大変なことは否定しません。廊下に排尿されたり、夜中に出て行かれたりしたら、どんな介護者でも疲弊するでしょう。でも、その中に小さな幸せを見つげられる人は、前向きな介護ができます。筆者の弟子がこんな研究をしました。家庭での家族介護者にポジティブ日記をつけてもらいました。その日に起こった三つのよいことと自分をほめる言葉を寝る前に書く日記です。すると、1か月後には介護負担感が減少し（介護者が楽になったと感じ）、認知症の本人の行動が変化して介護者の困る行動が減りました（詳細はあとでのお楽しみ）。脳を前向きに使うことで、大変な介護が少し楽になります。脳は口に出したり書いたりしたことを正当化するために、その理由を考え出してくれるからです（81ページの「脳は単純」を参照）。

この研究の背景となった考え方が「ポジティブ心理学」です。うつなど心を病んでいる人を

健康に戻すのが従来の心理学ですが、健康な人をさらに幸せにするのがポジティブ心理学です。本書では、この考え方を認知症の理解やケアに取り入れて説明します。95歳以上にまで長生きすると8割の人が認知症になります。認知症になる人の大部分は高齢者です。ですから、認知症を「長生きの勲章」、「認知症になれるまで長生きできてよかった」とポジティブにとらえたのです。戦争で亡くなった人、がんや脳卒中で長生きできなかつた人は、認知症になれません。認知症を怖い病気、なつたら大変な病気とネガティブな面を一方的にとらえるのではなく、ポジティブな面にも目を向けようという考え方を本書で示します。

筆者はあちこちで「認知症ポジティブ」の講演活動をしています。が、「ポジティブを無邪気に振りかざすことは危険」という意見をもらいました。「認知症の親の介護でつらい思いをしている」という介護者の声も聞きました。どちらも尊重すべき大切なものです。こうした考えや思いを抱くことが当たり前となっている今の世の中で、筆者の伝えたいことは、物事には何でも二面性があるので、ネガティブな面だけでなくポジティブな面にも目を向けよう、そして、ポジティブ感情を育てようということです(詳しくは54ページ)。ポジティブ感情が育つほど幸福度も育つと信じています。100%ポジティブにする必要はありませんし、無理矢理ポジティブになる必要ありません。ポジティブなところもネガティブなところも含めて全部が

自分であり、「その自分が好き」と前向きにとらえられると、幸福感がアップします。幸福になる4因子は、①自分が好きで、②他人の目は気にしないで、③やりたいことをやり、④周囲に感謝する、なのです(99ページ)。

認知症になっても幸せ

認知症になっても幸せに生きている人はたくさんいます。「ありがとう」「助かります」「感謝します」を笑顔で発音する、慈悲深い仏様のような認知症の人をたくさん見てきました。

たとえ認知機能が低下しても、認知症の人は直感で行動し、残された理性を総動員して理由づけを行い、失敗を正当化するような合理化をして幸せに生活しています。そして、利他行為をしたいと思っていますし、他人の役に立ったときは生きる喜びを感じています。健常者から見たら「あんなこともできなくなって惨め」と思うでしょうが、本人は惨めとあまり感じていません。そのような仕組みが脳にあるからです(85ページ)。

認知機能低下が進む過程は、小児の発達を逆行します。生まれてから育んできた認知機能を

一つずつお返しし、最期は赤子の状態になって死を迎えるのが認知症の全経過です。赤ちゃんは不幸ですか？ 愛情のこもったケアを受けければ幸せです。認知症になっても同じです。周りに認知機能低下を理解して受け入れてくれる介護者がいれば、幸せに暮らせます。

「認知症になってもいろいろなことができるように支援を受けられる、なっても自己決定できる、なっても安心な地域がある」に社会が向かっているのですから、認知症をポジティブに前向きにとらえましょう。

なに、そんなの無理？ でも、認知症になるのが心配でしょうがないという人、認知症になりやすくなります。心配すればするほど、ストレスホルモンが分泌されて、記憶の神経細胞が傷つきます。

この本を最期まで、いえいえ最後まで読んでいただけたら、健康に気をつけて認知症になるまで長生きしたいと思うようになるでしょう。

ここで一句 **“長生きでなれて幸せ 認知症”**

楽しく長生きして社会に役立つ。これが今、求められている高齢者像です。人生の最期をどう終えるかの自己決定（事前指示書）を含め（166ページと246ページを参照）、豊かな老後

の過ごし方を自ら考えて、社会に貢献しながら生きがいを感じつつ、豊かに生ききる。本書がその役に立てば筆者は幸せです。

プロローグのおまけ

「エー、おまけなんて、そんなのあり〜？」などと言わないでくださいね。認知症ポジティブをもう少しわかりやすく書いてみます。

高齢者がなりたくない病気の筆頭&代名詞である「認知症」のイメージを、ネガティブからポジティブに変えようというのが、筆者の想いです。認知症を嫌なものから高年齢者の勲章に昇格させることが目標ですから、気合いが入っています。群馬大学での年俸奉公を終えてやっとフリーターになれると思っていた矢先、急に話が転がり込んできて、大学の定年退職を半年前倒しして認知症介護研究・研修東京センターに移りました。講演で、「高年齢になっても役割をもって地域や社会の役に立つことが大切だ」といつも話していたので、転職話に快諾し、年金をいただくのは先送りになりました。みんなが80歳くらいまで元気で働いて年金を辞

退すれば、年金基金も安泰です。

アルツハイマー型認知症になると記憶障害が現れ、いろいろ忘れますが、忘れるのはよいことです。何でも覚えていればよいというわけではなく、どうでもよいことは忘れたほうがよい。それと、嫌なことはすぐに忘れたほうがよい。いつまでもネチネチと心配しているとうつ病になりますから。

年を重ねると老人力がつく、忘れる能力が伸びるのです。少しくらい忘れてもちようどよいような生活をすればよいのです。忘れて失敗したら、アハハと笑ってやり過ごす。そのうち認知症が進むと、忘れたという事実を忘れるようになり、「自分のもの忘れは年相応だ」と自信がついてきます。ここで大切なことは、周囲の人が本人のもの忘れや失敗を指摘しないこと。そうすれば、認知症になってもハッピーな気持ちで過ごせるのです。認知症自体が問題なのではありません。認知症の人を支える側が認知症の人の気持ちを正しく理解してポジティブに接すること（パーソン・センタード・ケア&ポジティブケア）で問題解決です。つまり、認知症ポジティブとは、認知症を目の敵にする考え方を介護者や世の中がもってしまいう現状に問題があるので、これを転換しようという志しです。

認知症が進むと、死への恐れも消えていきます。人生の最期を安心して平穩に迎えることが

できるようになります。それと、認知症になると素直になります。人をだますこともできなくなり、事実と違うことを言ったとしても、本人に他人をだます意図があるわけではありませんが、だんだんと赤ちゃんの状態に近づいていくわけですから、愛情に囲まれていれば幸せです。そして、何より、戦争・交通事故・がん・ヘビースモーキングなどで早くに亡くなった人は、認知症になれません。認知症になれる人の大部分は、長生きできた幸せな人なのです。

ここで一句 『素直にて 自信満面 認知症』



‘自信満面’ 認知症でも幸せ

本書の読み方

本書は、いわば旧来の価値観や生き方を、ポジティブ心理学を活用して見直そうと提案するものです。筆者の長年の研究をベースに、認知症の人たちと接する中で生じてきた考え方である「認知症ポジティブ」を紹介する本書の構成は、大きく四つのパートに分かれています。

第1章は、健常者が認知症を正しく、前向きに理解し、認知症を怖がるよりも心配せずに人生を楽しく生きたほうがよい、と考えられるようになることを支援します。

第2章は、現在、認知症の人の介護でネガティブな気持ちになっている人が少しでも幸せになれるよう、認知症のポジティブケアを紹介します。認知症の本人の視点で現れている症状をとらえて理解し、前向きにケアするコツです。今は介護に関わっていない人も、この章に書かれたポジティブな認知症ケアの理念やコツを理解すると、こうした考え方が普段の社会生活の中でも役立つことがわかるでしょう。認知症ケアの理念は、「あなたは私の大切な人です」という思いを相手に与え続け、それを相手が理解すること。共に一人の人間として尊重される関係性」だからです。これは、会社でも家庭でも役立つ、幸せな生き方のコツそのものです。

第3章は、認知症のポジティブ医療です。予防から受診・診断・告知・初期対応・終末期医療までを、生活の質（QOL）を高める、自分で決める、尊厳を守るといったポジティブな視点から解説しました。

第4章は、認知症にやさしい地域づくりです。認知症になっても安心な社会をみんなで作ります。

そして、とところどころに、筆者が出会った素敵なポジティブケアの事例を「ほっとタイム」としてちりばめました。

お金を払って本を買っていただくのですから、購入した人に満足していただけるよう、「あなたには私の大切な人です」という認知症ケアの理念を込めて書きました。読者が笑顔になってくれたら嬉しいです。