

定年までに知っておきたい
親との向かい方・介護
認知症のこと
— 内田陽子編① —

群馬大学大学院保健学研究科

内田陽子

2020年5月22日

私と母のこと

- 私は2020年5月現在、57歳です。母は79歳、要介護1。
- 定年までに知っておきたい親との向かい方・介護・認知症について少しばかり取得したので、お伝えします。老年看護学の教員なのにわからない点も多く、母から介護を通じて毎日いろんなことを学んでいます。
- 母は私が小学6年生のときに、下の妹2人、合計3人の子ども連れて、アルコール中毒の父から逃げ出しました。
- その後、母は夜も働き、私たちを育ててくれました。
→私の中で、母が子どもを見捨てなかったことの**感謝VS寂しさ**、かまってもらえなかった事が混在しています
- 私が結婚し、母も再々婚しましたが、夫が他界したため、広島から群馬の私のところに来ることになりました。

あんた、偉い先生かもしれないけど、大事なことを忘れとるよ

- 母を群馬につれてきたときに、場所や日付などが間違ふことがあり、私は脳トレや体操などを強要していました。また、母は寂しくなるとすぐに電話してくるため、職場にも電話して、仕事に支障が及びました。
- 一度、母をしかったところ、部屋からいなくなり、私はパニックになって探しました。悪びれない素振りで帰ってきた母の態度をみて、安堵とともに今後どうなるのか心配になりました
- ある時、私がトイレにいたのに、私を探す母に、おもわず、「トイレぐらいゆっくりさせてよ。」と大声をあげました。そのときに母は寂しそうな顔をして、「あんた、偉い先生かもしれないけど、大事なことを忘れとるよ。」とボソリ。
「なんねえ？」
「人を認知症と決め付けて馬鹿にしないでほしい。」
「どうしてほしいの？」
「やさしく接してほしい。」と言うのです。
私は目からうろこでした。まさに真髓をついていました。

母は私の老年看護学の師匠

- 私はそれから母を師匠として敬うことにしました。
「おかあちゃん、あずきの炊き方わからんのじゃけーど、教えてーよ。」
「そんなこともわからんのん。」
「そばでみてほしいんじゃ。」
「ただじゃ、教えられんよ。」
「お礼を払うよ。」
と言った様に母から、いろいろなことを教えてもらい、時々、謝金を支払うようにしました。
- 母は私ができないこと、忘れてしまって失敗する姿を見ると、得意になって指導する傾向にあります。
- 母は幼いころから田舎で家事や様々なところで奉公していたので、いろいろな知恵をもっていました。それを教えてもらうときの母の得意な顔を見ると、私が小さいころ母にかまってもらえない寂しさが消えていきました。

母の希望するサービス活用

- 同居していた母が「（私たち夫婦に）気兼ねする。好きなときに寝て、好きなときに食べたい。」といいました。我が家の斜め前のアパートがちょうど空いていたので、そこに母が住むことになりました。
 - 私は第一回介護支援専門員（ケアマネジャー）の合格者。まして、老年看護学の教授ですから、早速、母の居宅サービスケアプランを立てました。お手のものです。
しかし、実際に担当のケアマネジャーが立てたプランは私が立てたものと少し違っていました。「娘に負担かけないように暮らしたい」という母の要望が書かれていたのです。
 - 手間がかからない配食サービスより→ヘルパーさんの買い物で自分で作りたい
 - 自宅で体力づくり訪問リハより→デイケアでマッサージ・楽しく体操がいい
- 私が提案したサービスでなく、母はケアマネさんに気兼ねなく自分の要望を伝えて、自分の希望するサービスを伝えていました。
- <家族は一番の理解者ですが、サービス利用は本人とプロのケアマネに委ねることが大事>

近所の助けも受ける

- 介護保険のサービス（フォーマルサービス）だけでは不十分です。私も毎朝と夜に母のところにいきますが、日中、一人でいることが心配です。
- 幸いに母はひとなつつこい明るい性格で、**近所の人**にも親切にいただいています。野菜をもって母のアパートにおしゃべりに来てくれる人、母が歩いていたら声をかけてくれる人、DVDが写らないと騒いでもすぐに機器をみてくれる人、近所の人に助けられています。**私も積極的に近所の方に挨拶をして感謝の気持ちを伝えます。**
- その他、タクシーの運転手さん、美容院のマスターと奥さん、コンビニの定員さん、民生委員さんにも大変お世話になっています。
- 近所の方は、私がしょっちゅう、だらしない格好で母のアパートにおかずや洗濯物などをもって行き来しているのをみておられます。近所の子どもも母のことを、「秘密のアジトをもつおばあさん」と思っているようですが、声をかけてくれます。
- 深夜、母が人がいるとって警察を呼んだことがあります。それも警察の人が母のことを知っていただけたよい機会だと思っています。
- **人目を気にしない、ありのままをさらす、そんな気持ちも必要です。**

母と娘の親子漫才

- 母が、「なんで、みんなが、私のこと広島出身だということがわかるんじゃろ。」というので、「おかあちゃん、広島弁丸だしじゃが。」と笑います。
- 私と母の会話をきいて、訪問にくるヘルパーさんも、「二人の会話を聞いてると、漫才みたい。おもわず、心があつたまります。」と言われます。
- 私は母の広島弁はどんな名曲よりも心地良いハーモニーを感じ、私も広島弁で応えます。
- 母にはなんでも話せます。すぐに忘れるので秘密がもれることがない。しかし、ふと言ったことをいつまでも覚えていることがあるので要注意。
- ときには、母とケンカもします。そこが、親子の悪いところかもしれませんが、よいところだと思います。ケンカしたら、母が負けるので言い訳をする。その姿を見て、私もすぐに水に流す。すぐ仲良くなる。こんな関係になったのは私も年を重ねたからだと思います。
- 母は本当にとんちんかんなこと、面白いことを突拍子もなく言いますし、行動します。それをいちいちむきにしていたら本当に疲れます。注意しても治ることもない、開き直りの後は、笑いのネタに変えるしかない。わたしもずいぶん、母のネタを使っています。様々な過程を通じてわかっていきます。

家族介護

- 主介護者は私ですが、私は仕事で留守のことも多く、私以外の家族、私の夫や埼玉に住んでいる妹夫婦にも助けてもらっています。
- 夫は洗濯と掃除が得意なので、母の洗濯物をすべて洗濯。換気扇の掃除をしてくれます。冬になるとモモヒキ、長袖のシャツ等、母の洗濯物がたくさん出ます。私がしょっちゅう母のところに行くので**夫と2人の時間を大切にするために旅行も出かけます**。夫には、「私の一番大切な人はあなただ。」と伝えていけば、夫は母のことを大事にしてくれます。長期のときは妹夫婦が母のところに来てくれます。誰も手がかりれないときは、母に出かける**直前にお小遣い**を渡します。
- 妹には私もよく電話して、助けてもらうようお願いします。すぐに物をほしがるので、妹にネット通販で購入してもらい母が受け取ります。

「私だけが介護の負担を負っている。」と思うこともありますが、ある先生に、「長男長女は親からのひいきの子」といわれたことをおもいだします。母とたくさんいられる時間を一番長女の私がつもっている、**母を独り占めにして母からの愛情を一番受けている**。そう思えば、妹にも腹がたつことはありません。

これからのこと

- 母が中等度の知的障がい者の通知が行政からきたときは、**わかっていたけれどショック**を受けました。母がかわいそうでたまりませんでした。母は、「認知症がこわい。」というので、あえて認知症専門医への受診はしていません。私自身が、認知症の診断をおそれているのかもしれない。そういった意味では、まだ認知症のことがわかっていないのです。
- いまは、**母が認知症であろうと、母は老いと物忘れ、できないことが増えていくなかで、懸命に生きていく**ことを少しでも助けたいと思っています。
- 母は圧迫骨折をもっており、「この痛みがなくなれば、、」というたび、心が痛みます。受診や薬剤など**あらゆる手をつくしてもどうしようもない痛み・つらさがある**ことを母から教えられます。母が少しでも楽になってもらいたいと肩もみやおいしいものを作ったりしています。
- 三食昼寝付の施設が良いと母が言って施設見学にいったときに、母が「私はヘルパーさんがきてくれたら今のアパートで暮らせる。」と行って帰りがりました。母の意見を尊重したいと思います。
- 私が怖いのは、**母との永遠の別れ**です。そのことを思うと、涙がこぼれてきてたまりません。私の周りの多くの人が親との別れを体験していますが、どうして乗り越えたのか教えていただきたいです。
- 人が誕生し死んでいき、次の命に受け継がれていく、この永遠の宿命を背負いながら、私自身が定年までの人生をどう生きるかについて、また、皆様にお伝えしていきたいと思います。