下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！

Vol.13 認知症になっても『わたしらしく』生きていく

認知症は、誰もがなり得る病気です。だからこそ、すべての人に知ってほしい1冊の本があります。『脳科学者の母が、認知症になる』（河出書房新社刊）。著者の恩蔵絢子さんは、認知症と診断された母親と向き合いながら、脳科学者として認知症の症状や事象を冷静に分析し、「記憶を失うと、その人は“その人”でなくなるのか？」と問い続けています。

企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞 認知症カフェプロジェクト2022

認知症の人に必要なのは、絶対的な安全基地

恩蔵絢子さん（左）と永島徹さん（右）

恩蔵さんの母親が認知症と診断されたのは2015年、65歳のときでした。その後、記憶を失っていく母親との日常を2年間にわたって記録し、「なぜそうなるのか」を脳科学者として考察し、著書『脳科学者の母が、認知症になる』をまとめました。恩蔵さんの元には、「脳科学者でも家族が認知症になるとバタバタと慌ててしまうと知って、逆に安心した」という声や「恩蔵さんが天使ではなく、怒ったり悲しんだりしている部分に共感した」、さらには認知症患者のケアにあたる専門職の人から「脳の仕組みを理解したことで、認知症の人の行動に対して、なぜそうなるのかが分かり、納得した上で余裕を持って対応できるようになった」との声も寄せられたそうです。出版を経て「脳科学者として認知症に対してするべきことがあると教えられた」と言う恩蔵さんは、今、佐野市で認知症通所介護事業やオレンジカフェの運営等を行う「NPO法人風の詩」代表の永島徹さんと共に、6月に新たな書籍の出版に向けて準備を進めています。

楽しみを共有して「繋がる」

母親が認知症になって7年。言葉でコミュニケーションを取ることや、生活に必要なことが少しずつできなくなりヒタヒタと変化していく母親との日々は、「あっという間でした。脳科学とか関係なく必死で接して、必死で乗り越えてきました」。

「もう介護を続けられない」と絶望しかけた恩蔵さんを救ったのは、歯を磨く、着替えるといった、生活に必要なことが理解してもらえなくなっても、「必要以外のコミュニケーションの領域はとても広い」と気づいたこと。それは、共に楽しい時間を共有することで、気持ちが通じ合えるという発見でした。

「母と一緒に遊ぶんです。手を繋いで体をダンスみたいに動かして、そうすると母が驚くような美声で歌い出します。記憶することができなくなり必要なことができなくなっても、それだけじゃない。人間ってすごく大きいなと感じます。必要以外のことで繋がると、必要なコミュニケーションも取りやすくなります。たくさん淋しい思いをすることも事実ですが、私を見る母のうれしそうな顔を見ると、愛情は変わっていないと確信できます。認知症になっても母は母、その結論は今も変わっていません」

実際に認知症ケアの現場で認知症の人と日々接している永島さんも、脳科学者という恩蔵さんの立ち位置からの認知症へのアプローチに大きな期待を寄せています。「病気を治したり進行を遅らせるという医療とは違った視点で認知症を捉え、人の脳の機能の可能性を示してくれる脳科学は、新鮮で斬新です。例えばアルツハイマー型認知症が進行して脳の中の海馬（かいば）が委縮し後頭頂皮質（ひしつ）の活動が鈍って認知機能が衰えても、脳の他の部分に可能性を見出すこともできます。だから、恩蔵さんが実践しているように、その人の歴史や人となりを理解して共有できることを発見することが大切です。共に過ごす時間の中で喜怒哀楽を共感するからこそ、次に見えてくる生活があるのだと思います」

人格は変わらない

認知症の母親と向き合いながら、恩蔵さんは「以前できたことができなくなったら、『その人らしさ』が失われるのか」を問い続けてきました。認知症に関する情報が増え、少しずつ理解も深まっていますが、社会にはまだまだ過度に認知症を恐れる風潮があります。永島さんが「オールド・カルチャー」と表現する社会の偏見は根強く、認知症になると社会生活が営めないのではと考える人も少なくありません。なぜ、認知機能が衰える病気に罹ると、その人が変わったように見えてしまうのでしょうか。

恩蔵さんの答えは明確です。「言葉で表現できなかったり言葉を理解しにくくなった人を変な人だと感じるのは、言葉に対する信頼が重すぎるのだと思います。母を観察していて思うのは、人格が変わるはずがないということです。何かができなくなった、何かがおかしいということはその人自身が気付いていて、傷ついています。他人から見て『攻撃性が増した』と捉えられる言動も、自信のなさから出てくる自分自身への怒りやもどかしさが原因です。感情を抑える機能を持つ大脳皮質の働きが衰えると、『これは言わないでおこう』という配慮ができにくくなることはありますが、その人がもともと持っていなかった感情が出てくるということはあり得ません」

デフォルト・モード・ネットワークの活性化

『何かができなくなること、認知できなくなること』と、『その人らしさ』は別。だからこそ恩蔵さんが大切にしているのは、母親が心から安心して暮らせる安全基地となること、すなわち困ったことがあったら頼れる存在となって、リラックスした状態で、母親自身が楽しいと思えることを探すことです。

「脳は集中して使えば使うほど活性化すると思われているかもしれませんが、実はそうではなく、脳には休めば休むほど活動する領域もあります。例えば、デフォルト・モード・ネットワークというのは、集中しているときよりも休んでいたりリラックスしているときに高い活動をしている脳部位が組んでいるネットワークで、記憶の整理整頓に重要な役割を果たします。認知症になった母の頭の中は不安や心配事でいっぱいで、このデフォルト・モード・ネットワークがうまく働いていないのではと考えました」と、恩蔵さんが提案したのは、「ただボーっと散歩をすること」でした。歩くことで健康状態が向上し、デフォルト・モード・ネットワークが活性化する。やる気も出てくる。さらに、家族がその時間を共有することは、幸せを感じる瞬間を作ることにつながりました。

もう一つ、恩蔵さんが可能性を感じて試しているのは「音楽療法」です。「リラックスして本人が心から楽しいと思えること、興味があることで、ほんの少し挑戦があるようなことをすることで、その人らしく生きることができると考えています。母の場合は音楽ではないかな、と試していますが、認知症であるなしにかかわらず、より豊かに生きるために、自分にとってちょっと難しくて楽しいことを見つける努力をしておくことが脳活に繋がると思います」

認知症は、誰もがなり得る病気です。脳科学者でも、認知症にならない方法を伝授したり進行を遅らせることはできません。でも、認知症の人の安全基地となったり、幸せな時間を共に過ごすことは誰にでもできるはずです。最後に、恩蔵先生の話に耳を傾けていた永島さんが言った言葉は、「地域や社会全体が恩蔵さんが言う通り、安全基地になることはできるはずです。認知症は他人事ではありません。地域に求められるのは積極的な見守りです。認知症をいたずらに怖がらず、関心を持って関わることからスタートしてほしいと思います」。認知症になっても『わたしらしく』生きていく、その可能性の扉を開く鍵は、この地域で生きる一人一人の手に握られています。

脳科学者　恩蔵 絢子さん

1979年、神奈川県生まれ。2002年上智大学理工学部物理学科卒業。07年東京工業大学大学院総合理工学研究科知能システム科学専攻博士課程修了（学術博士）。著書に『脳科学者の母が、認知症になる』、『化粧する脳』（茂木健一郎との共著）、訳書に『顔の化学』などがある。専門は自意識と感情。

5名様にプレゼント!!

なぜ、認知症の人は家に帰りたがるのか
脳科学でわかる、ご本人の思いと接し方
著者：恩蔵絢子　永島徹
発売日:2022年7月上旬予定
定価:1,760円（税込）
発行:中央法規出版

応募方法
はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添え、〒320-8686宇都宮市昭和1-8-11、下野新聞社営業局「下野新聞認知症カフェプロジェクト第13回」プレゼント係までご応募してください。2022年6月30日消印有効。商品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報は、商品発送、意見分析、下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただく場合があります。［下野新聞社営業局］

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。

たちつてとちぎ JA全農とちぎ　NTT東日本　welcia ウエルシア薬局株式会社　人も地球も健康に Yakult 宇都宮ヤクルト販売株式会社　SOMPOひまわり生命 あなたが健康だと、だれかがうれしい。　エフピー介護サービス株式会社

企画協力　栃木県　一般社団法人 栃木県医師会　公益社団法人 認知症の人と家族の会　栃木県歯科医師会 Tochigiken-Dental Association　一般社団法人 栃木県薬剤師会　公益社団法人 栃木県看護協会

応援医療機関
応援介護老人福祉施設
宇都宮駅前比企クリニック　宇都宮第一病院　宇都宮リハビリテーション病院　皆藤病院　見龍堂医療福祉総合クリニック　見龍堂クリニックかわせみ　済生会宇都宮病院　長島医院　那須赤十字病院　那須南病院　沼尾病院　橋本腎内科クリニック　村井クリニック　竹村内科腎クリニック　御殿山クリニック　真岡中央クリニック　緑の郷佐々木クリニック　宇都宮協立診療所　赤羽医院　デイホーム風のさんぽ道　今市Lケアセンター　見龍堂メディケアユニッツ　グループホームかわせみ　※順不同（医療機関、介護老人福祉施設の順）

NTT東日本　NTTDXパートナー　NTTe-Drone Technology　NTT Art Technology　Biostock　nextmode　NTTe-Sports　NTTアグリテクノロジー　NTT印刷　NTT東日本サービス　NTT東日本プロパティーズ　NTTTC　NTTBP
TeleWel NTTグループ テレウェル東日本アイビーエス　TeleWel NTTグループ テレウェル東日本　NTTME　NTTタウンページ　NTTスポーツコミュニティ(株)　NTTe-Asia　ISS　NTTネクシア　NTTREC　NTTル・パルク　日本テレマティーク株式会社　NTTカードソリューション　日本空港無線サービス株式会社 NIPPON AIRPORT RADIO SERVICES CO.,LTD.
K21-04363【2203-2302】　2022年2月現在