

2014年度 認知症の人のご家族のためのリフレッシュプログラム
第4回 10月21日(火) 10:00-12:00

朝晩の冷え込みが増すごとに、鮮やかな紅葉の季節となりました。穏やかな日差しの中、今日は計9名の方がご参加くださいました。当初予定していましたが「フラワーアレンジメント」は、残念ながら、講師の先生のご都合で中止となりましたが、その分、皆さん方はじっくりと話し合いができました。

前半はミニ講座として「認知症と芸術」をテーマに、認知症の人への芸術療法について話をしました。芸術療法は、絵や粘土細工などの表現手段を利用し、精神状態に働きかける治療法です。芸術療法の歴史は、1942年にイギリスで始まったといわれています。芸術療法は、さまざまな疾患の治療に利用されてきましたが、近年では認知症患者のリハビリテーションにも用いられるようになりました。主な目的は、作品の創作意欲や達成感、色彩感覚によって、脳を活性化させることです。できるだけご家族も一緒に参加することで、作業・話題を共有することができ、家族間のコミュニケーションを促進することになります。大事なことは、普段は介護する側とされる側という違う立場になりがちな関係を、作業を通じて同じ場で共有することです。この立場の違いを埋めることが認知症の人にとっても家族にとっても良いことだと考えられています。

具体的には、絵画、粘土細工、陶芸、彫刻、写真、連句・詩歌・俳句、自由画、心理劇、ダンスなどがあります。言葉では表現しにくい情緒や願望、幻想などを自分の好きな方法を通して表現することで、不安を解消したり、感情を解放したりすることができるのです。これは、強制的に行うものではなく、認知症の人が、10～15分程度でも自らが集中できることが大事です。その集中して様子は、真剣な眼差しであったり、リラックスした表情であったり、笑顔や会話がみられたりとその人らしさがにじみ出るものですので、家族にとっても新しい発見になることがあります。その人に合った芸術を見つけだすことが何よりも大切になります。

後半の話し合いも、認知症と芸術をテーマに熱心に話が続けました。自宅で家族が本人に何かさせようとしても気持ちが続かないけれど、訪問看護師さんやリハビリの方が来ると、本人はとてやる気になるので、家族じゃだめなのかなあと話された方がおり、ディサービス、その他の人との交流や場の力で本人もがんばることが多いという意見に、大勢の方が同意していました。

<皆さんからの今日の感想>

- ・ガス抜きになって非常に効果的です。皆様の意見を聞くことにより、精神の安定が保たれていると思います。
- ・皆さんのいろいろな話、本音が聞けて今後の参考になりました。
- ・勉強させていただいています。ありがとうございます。
- ・自分が歩けなくなった時のことを考えたら、今のうちに歩くことにしっかり筋肉つけたいです。

文責：主催者 梶井文子（聖路加国際大学老年看護学准教授・看護師・認知症ケア専門士）
運営サポート：渡邊 純子（看護師）