

# 私のおすすめ

◎このコーナーでは、子育てや障害、認知症・介護当事者の目線から、普段の暮らしに役立つ「おすすめ」なものを紹介します。

## がんばってはいけない お笑い介護のすすめ

「49歳の時に若年性アルツハイマー認知症と診断された妻は現在64歳。終末期を迎え、ほぼ寝たきりとなった今でも“介護している”という感覚が薄いのはなぜでしょう。それは何につけても、笑って行動するからだと気づきました。笑いは妙薬。自分にもそばにいる人にもすぐ効いちゃいます」と話す会員の、妻との15年間の暮らしから得た「お笑い介護のすすめ」を実体験をもとに紹介します。

### ❖とにかく笑おう まず笑おう

「面白くもないのに笑うなんて無理！」って、のっけから言われそうですが、面白いとどうして笑うのでしょうか。

わが愛する認知症の妻は、話の内容はまったく分からなくても、笑顔で話しかけられるととっても楽しそうにしていました。反対にしかめっ面や怒った顔で話したりすると、どよーんとして、困ったことを起こすことがありました。

昔から「笑いとぼしてしまう」と言いますが、面白いから笑うのと同じように、笑うと面白くなるようです。病状がかなり進んだ認知症の人に、怒り顔・泣き顔・笑顔のそれぞれの写真を見せ、好きな写真を選択してもらおうと、ほとんどは笑顔を選ぶとのこと。笑うことはとてつもなく大きな効果を生み出します。

介護中、何があっても笑いましょう。辛いことがあって泣いてもいい、でも泣いた分以上に笑ってみましょう。脳ってだまされやすいもので、笑っているといつの間にか脳から愉快になってしまうのです。

#### ①トイレでは踊ろう

座る前でも終わった後でも、緊急性がないなら、お尻を振ったり軽くステップを踏んだり。はやりの「ペンパインポー……」なんかサイコーですね。介護人はトイレが終わるのを待つ間にも踊りましょう。

#### ②キッチンでは歌おう

お料理の最中でもお皿洗いでも、鼻歌、童謡、民謡、カントリー…なんでもござれ。はっきりと大きな声で歌うことがポイントですが、苦情が来ない程度の声量で。なお意識は手先指先に集中してください。

今月は

⇒ **認知症の人と家族の会神奈川県支部**

がお伝えします！

認知症の人と家族の会は1980年に、神奈川県支部は1981年に発足。以来今日まで、介護家族の集い、電話相談、会報の発行、啓発活動、調査研究、行政への要望などを行ってきました。

〈連絡先〉 川崎市幸区南幸町1-31 グレース川崎203号  
☎ & FAX 044-522-6801  
毎週(月)(水)(金)10時から16時

### ♪おすすめお笑いソング♪

食器洗いの最中にでも、まずは右手に汁椀を、左手にご飯茶碗を持ちます。メロディは「聖者が街にやってくる」で、リズムに合わせ、右手左手を交互に前後させながら歌いましょう。「オワンダセ チャワンダセ オワンダセ チャワンダセ……」の繰り返し、不思議に楽しくなりますよ。

#### ③ぼうっとしていたら語ろう

何もせずにぼうっとすることも必要でしょう。でも「今、ぼうっとしていたわ」と気が付いたら、語りましょう。仲間と、知人と語り合うのが一番ですが、もちろん「一人語り」で充分。楽しそうに語るのがポイント。ストーリーがある方がいいのですが、まずは駄洒落でも。可能ならば落語にでも挑戦してみましょう。

#### ④レクリエーション・インストラクター資格への挑戦

上記の「①踊ること」「②歌うこと」「③語ること」は死を遠ざける「三枚のお札」。使ってもすぐ補充されるので、使うほど効果てきめんです。

最後に「レクリエーション・インストラクター資格への挑戦」を紹介します。

神奈川県レクリエーション協会では、心を元気にするレクリエーションの支援者を養成する講座などを積極的に開催しており、地域活動や福祉現場で活用できそうです。資格取得に挑戦してみるのもいいかもしれません。

### インフォメーション

■ (N) 神奈川県レクリエーション協会

TEL 045-320-2430

URL <http://kanagawa-rec.or.jp/>