乾杯で始まった、その夜の「居酒屋めぐり」。おかみさん手づくりの料理に加えて持ち寄りのお酒も並び、「ボトルをキープしています」という常連客も。

ひとりじゃない、という安心

「人生100年」といわれる、これからの時代。高齢や病気のために、以前の暮らしを続けられなくなることもあるでしょう。「その先」の居場所は、誰にとっても大きなテーマ。幸せな実践モデルがあると聞いて、宮城県の医療福祉グループを訪ねました。

老若男女が入り交じり、にこやかに乾杯をしている上の写真。誰かの家に集まってホームパーティーでもしているように見えますよね？　実はこれ、医療福祉グループ清山会の運営するグループホームでの一コマです。この会の代表であり診療所の医師でもある山崎英樹さんに伺ったお話を交えながら、そこを「居場所」として過ごすお年寄りや認知症の人たちの日常をご紹介します。

その人と、何ができるか

清山会の運営する施設には、認知症の人も大勢います。でも実際にお会いしてみると、多くの人がそうは見えません。それはきっと、ごく普通に暮らせているから。歳を取れば転んだり食べものを喉に詰まらせたりというリスクは誰にでもある。認知症だからといって一律に自由を奪うのはおかしい、という思いから「それぞれの人の〝できること〟を奪わない」ようにしているからです。

こうした思いの背景には、精神科の医師である山崎さんの苦い経験がありました。以前に働いていた医療現場で、病気の人や障害のある人たちの行動を束縛するという現実を目の当たりにしてきたのです。「医療は水平ではない」「人を支配している」と感じた山崎さんは、「人を見下ろしたり、見下ろされたりしない」「脱専門家支配の場所」をつくりたいと思い、平成11年に「いずみの杜（もり）診療所」を開設。その後、グループホーム、ケアハ

右／ゲームをする人、新聞を読む人、テレビを観る人……穏やかな雰囲気の中、誰にも強制されず、自分のやりたいことを。
上／リビングにつながるオープンキッチン。利用者の希望を聞きながら献立をつくり、買い出しや料理も利用者と一緒に行います。

ウス、デイケアなどの施設を増やしていき、現在の清山会グループができました。

ここでは、「その人に何ができるか」ではなく、「その人と何ができるか」を常に考えます。たとえば食事。体力のある人は買い出しや料理、後片付けなどもスタッフと一緒にやりますが、体力がない人は座ったままでもできる野菜の皮むきをするといった具合い。老人もそれなりの役割を担っていた昔の大家族を見るようです。「料理は、私たちよりみなさんの方がはるかにお上手ですから」というスタッフの言葉からは、経験豊かな人生の先輩をリスペクトする姿勢が伝わってきます。

あたりまえの生活を、あたりまえに

清山会のコンセプトは、「病院でも介護施設でもなく、居心地のよい家」。「人と居ながら、自由にできる」よう、一日のタイムテーブルはつくらず、各自の自由意思で過ごしてもらいます。

リュックに手づくりの人形をぶら下げた高橋クミ子さん。デイケアに通いながら、週に一度、ここで手芸教室を開いています。

また、こうした施設にありがちな建物の施錠も、夜間以外はしていません。出入り自由ですから、入居者の家族が来たり、地域の人が来たり、スタッフの子どもが学校帰りに立ち寄ったり、夏休みに遊びに来たりと、それは賑やか。リスクを覚悟した上で、一緒に外出したり、人によってはGPS機能付きの携帯を持ってもらったりしながら、個別に対応しています。「いくら建物が立派でも、食事がおいしくても、閉じてしまえば〝施設〟になる」「ここも施設ではあるけど、少しでも普通の暮らしに近づけたい」と山崎さん。それぞれの人が、それまでなじんできた地域とつながり続けることを大切にしています。実際、遠くでひとり

診療所に隣接するリハビリのためのデイケアでは、卓球や麻雀などを楽しむ人も。同じ悩みを抱える人と出会い、語り合う場にもなっています。

歩きしている入居者を見つけ、地域の人が連絡してくれることもあるとか。地域とのこうした関係が築けているからこそ、「普通に暮らす」ことも可能なのでしょう。認知症でよく問題にされる「徘徊」についても、「〝運動好きなお年寄り〟」ととらえれば、観方は変わる。水平な言葉の中で関係性が変わってくる」と山崎さんは言います。

喜ばれることで、元気になれる

取材にうかがったその日は、ちょうどグループホーム「めぶきの杜」の居酒屋交流の日でした。二カ月に一度くらい行われるそれは、入居者のひとり、小坂美恵子さんの個室で開かれる定例の居酒屋です。

ご自宅でもホームパーティーを楽しんでいたという小坂さんが、「私の部屋で飲まない?」と他の人を誘ったのがきっかけだとか。スタッフや他の入居者もお手伝いはしますが、基本的には「おかみさんがつくって」おもてなし。「お客」は、入居者をはじめ、入居者の家族、地域の人、スタッフ、スタッフの子どもなどで、元スタッフが子連れでやって来ることもあるといいます。

暖簾(のれん)をくぐると、そこはもう別世界。「さ、どうぞ。遠慮なく食べてください」と声がかかり、あちこちで話の輪が広がります。4ページの写真も、実はこのときのワンショットです。

おかみさんの小坂さんは、茶の湯の師範でもあり、月に二度はデイケアに行ってお茶を点(た)て、みんなにふるまったりもしているとか。好きなことを活かして人に喜んでもらい、そのことで自分もまた元気になれる。ここでは、そんな好循環ができているようです。

「居酒屋めぶき」の暖簾をくぐる、おかみさんの小坂さん。この暖簾も、家庭科の教員免許を持つ小坂さんの手づくりです。

この日のメニューは、小坂さんお手製の太巻き寿司、手づくり餃子、浅漬け、枝豆など。夜勤明けのスタッフも子連れで参加して、まさに大家族のような雰囲気です。

「誰でも、誰かに、何かに頼って生きている。それって、あたりまえですよね」—施設を案内してくださったスタッフ、鈴木みゆきさんの言葉です。「認知症は誰にでも起こりうること」「上から目線で馬鹿にされたり子ども扱いされたりしたら、誰だって悲しい。認知症になっていたって、同じだと思うんです」。老化や病気のために身体機能が衰えたとしても、その人の人間としての尊厳に変わりはない、と強調します。

ここのスタッフが利用者に対してやさしいのは、ひとりひとりの人を人間としてリスペクトしているから。そして、ここを利用する人たちの表情が穏やかで満足そうに見えるのは、そのことと無縁ではないでしょう。人は人として尊ばれて初めて、そこに居場所を見つけられるのかもしれません。

山崎英樹（やまざき・ひでき　中）
小林 忠（こばやし・ただし　右）
菊池 保（きくち・たもつ　左）
「いずみの杜診療所」の立ち上げ以来、同じ志で山崎さんを支える小林さん、菊池さんと。山崎さんが以前の病院を辞めるとき、行動を共にしたという。