

# 周囲に助けを求める勇気とポジティブ思考

## 中野則行さん

# 市民の横顔



中野さんの著書「昌枝、俺の人生をおまえにあげる」20年以上におよぶ経験から生まれた、介護の知恵とコツが具体的なエピソードとともに語られる在宅介護奮闘記



今年81歳になる中野則行さんは、妻の認知症介護や自身の病気を経験する中で、卓球と出会い、昨年10月には、全国障害者スポーツ大会の車椅子部門で1位となり金メダルを獲得しました。

### ■妻の在宅介護を25年

中野さんは28歳で同じ年の昌枝さんと結婚し、2男1女を育て上げました。その後、昌枝さんが53歳でアルツハイマー型認知症を発症すると、昨年3月に亡くなるまでの25年間、在宅で介護を続けました。

「認知症の介護にはコツがあります」と笑顔で語る中野さん。「言ってもわかってもらえないのが認知症です。だから自分の常識や理屈ではなく、相手にあわせて、相手の世界に入っていくこと。間違っても、人に迷惑をかけなければ大丈夫。たくさん話することが大切」と言います。

### ■周囲に見守られながら

近年、男性が認知症の妻を介護するケースでは、イライラ



昌枝さんが通っていたデイサービスのみなさんと一緒に

ラから暴力や虐待につながることも少なくないそうです。

そんな中、中野さんは一人で抱え込まず、積極的にヘルパーやデイサービスを利用しました。また、近所の人や友人に打ち明けたことで、地域の婦人会や同窓会に昌枝さんも参加でき、病気の進行を遅らせることができました。

その後、徐々に病気が進行し話せなくなりましたが、中野さんは言葉ではなく、スキンシップや本能的な感覚でコミュニケーション

ケーションを心がけました。「やさしい気持ちで手を握る、肩を抱く、頭をなでる、背中をさする。昌枝が気持ちよさそうにしていたらずっと続けました。そうすると言葉はなくても理解しあえたように思います」

そう語る中野さんは、75歳の時に、自身の介護経験をつづった書籍を出版しました。

### ■自身も大病を患う

一方、8年前、今度は中野さん自身が脊髄梗塞という脊髄で血管が詰まる病気にかかり、主治医から「もう起き上がれない」と宣告されました。しかし、子どもたちに支えられ、ポジティブ思考でリハビリを乗り越え、数か月後には、昌枝さんと一緒に生活が送れるまでに回復しましたが、

足や腕に障がいが残りました。そのため、福祉センター錦溪苑の理学療法士に相談したところ、「脳の活性化とリハビリに卓球が最適」と勧められ、73歳から卓球を始めました。

### ■最年長で金メダル

現役時代はゴルフさんまいった中野さん。基礎体力の強さを活かして練習を重ね、府のスポーツ大会では立位と車椅子の部門で通算6個のメダルを獲得。そして、昨年初めて全国大会に出場し、みごと金メダルに輝きました。

今も、中野さんは障がい者福祉センターあかみねで練習を続けています。昌枝さんとのかけがえのない思い出を胸に、今日も笑顔でラケットを振っています。