Geriat. Med. 54(11)：1179～1185, 2016

Interview オピニオンを聞く

第6回　高齢者と地域をつなぐ住宅

人と人との楽しいつながりが高齢者の自立と生きる意欲を促す

～社会課題を皆で考える「銀木犀」のプロジェクト～

要介護・要支援の高齢者を対象とするサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）は終の住処となり得るか．また，サ高住は地域の中でどのような位置づけになっていくのか．今回は，シルバーウッド代表取締役の下河原忠道氏をお訪ねし，同社で設計から運営までを手がける高齢者向け住宅「銀木犀」の取り組みを中心にお話をうかがった．特にバーチャルリアリティ（VR）による認知症啓発プロジェクトや看取りへの取り組み，そして地域と高齢者向け住宅との関係について，詳しくお聞きした．

株式会社 シルバーウッド
代表取締役
下河原 忠道

高齢者向け住宅の設計施工から運営へ
～「銀木犀」の運営からみえてきた社会課題～

――まず高齢者向け住宅の企画・開発，そして運営までを手がけられるようになった経緯を聞かせてください．

シルバーウッドを設立したのは2000年です．それまでは父の鉄鋼関係の会社で仕事をしていて，薄板鋼板の新しい建築工法（スチールパネル工法）を開発したことから，さらなる販路を拡大しようと起業しました．このスチールパネルが社名の「シルバーウッド」の由来になっています．

2005年に高齢者専用賃貸住宅（高専賃）登録制度がスタートし，当社にもその頃から高齢者向け住宅の設計施工の依頼が来るようになり，高齢者向け住宅による土地の有効活用についてのコンサルティング事業にも参入することになったのです．2011年にある社会福祉法人のオーナーがもつ個人所有の土地について高齢者向け住宅の提案をしたのですが，そのオーナーから運営も任せたいとの要望があり，当社で直轄運営をすることになりました．これが「銀木犀〈鎌ヶ谷〉」で，われわれが手がけた1棟目のサ高住になります．

――「銀木犀」と名付けられたのは？

千葉県鎌ケ谷市の制令の木が「もくせい」で，高齢者向け住宅であり，かつ「シルバーウッド」とも重なるため，われわれの高齢者向け住宅の名称は，金木犀ではなく「銀木犀」にしました．銀木犀の花言葉が「初恋」「高潔」など，可愛いかったことも理由の1つです(笑)．2棟目は市川市に建て，現在は11棟目を設計しています．この高齢者向け住宅の運営を続けながら，多くの入居者の皆さんと関わっていくうちに，認知症という社会課題がいまや誰にも身近なものであり，社会的心理環境の改善が必要であることに気づきました．

認知症中核症状を疑似体験できるVRを開発
～認知症もそうでない人も同じ地続きの仲間～

――認知症という社会課題をどのようにとらえましたか．

医療・介護の領域で認知症を語るときに必ず出てくるのが，徘徊や不穏などの行動・心理症状(BPSD)です．これに対して私は疑問を感じていました．そもそもBPSDを問題視するのは第三者であって，特にアルツハイマー型認知症の当事者は記憶障害，見当識障害，視空間失認障害などの中核症状で困っているのです．認知症の中核症状は個々人で異なりますが，その違いを理解しないでどうやって認知症の方たちと接することができるのかと思いました．でもその違いを言葉で説明しようとしてもおそらく多くの人たちには理解し難いでしょう．例えば，風邪をひいてつらいのは，誰でもそのつらさを想像できます．しかし認知症の場合，経験したことがないため，なかなか理解や共感ができません．でも認知症当事者の経験を自分の深い体験として第三者が感じることができたら，その人の認知症の人たちに対する接し方に行動変容が生まれるのではないかと仮説を立て，VRという新しい体験型の映像コンテンツを自分たちで開発することにしました．

そもそもコンピュータは人間の生活を便利にするために開発されたはずなのに，VRはゲームなどのエンターテインメントの領域ばかり盛り上がっているようにみえます．人間の欲求に訴求するビジネスモデルとしてはよくわかるのですが，一方で目の前にある社会課題を解決したいという考えをもった人たちが集まってコミュニティを作り，行動を起こそうとしている流れがあることも事実です．われわれはVRを社会課題解決のためのコンピューティングプラットフォームであるととらえ，社会課題解決の流れの一翼を担うものにしたいと考えました．既に3本のVRを製作し，銀木犀をはじめ多くの場所でVR認知症体験会を開催し，延べ1,000人ほどの人たちに体験してもらっています(**図1**)．

――実際に体験した人たちの反応は？

2016年5月22日に銀木犀〈薬園台〉で開催した体験会の一部をYouTubeで公開しています(https://www.youtube.com/watch?v=FhjOtccyRng)．

ここで紹介されているVRは，見当識障害をもった女性が電車に乗っていて，自分がどこにいるのかわからない．駅に降りて駅員さんに声をかけても冷たくあしらわれてしまう．その後にようやく「どうしましたか？」と優しく接してくれる人が登場する．――これだけのストーリーです．でも明らかに映像が自分の視点で動き，自分が見たいところを見て，聞きたい会話も聞くことができるため，物語の主人公に感情移入ができます．

VR体験の後に参加者全員でディスカッションをしますが，一人の女学生のコメントで興味深かったのは，「認知症の人もそうでない人も同じ地続きの仲間だ」という言葉でした．このような思いは，表現は違いますが，参加した皆さん全員が共有してくれたように思います．

現在，4話目，5話目のVRを製作しているところです．4話目のテーマはレビー小体型認知症，5話目は終末期の人のストーリーです．現在のVR体験会は，私が出向いて講義をし，その後VR体験とディスカッションという形をとっていますが，5話まで完成したら，しっかりしたコンテンツになると思いますので，コンテンツだけを提供し，皆さんで考えていただく．

図1　認知症 VR 体験会の様子

そのような全国への普及が可能な展開を考えています．

認知症の人たちが本当に困っている思いや事柄を VR で疑似体験することで，当事者のように問題意識をもつ．これは医療者と患者との関係にあって，BPSD に対する対処とか，薬物療法の効果などを考えている日常に慣れていると，なかなか難しいことかもしれません．いずれはこの認知症 VR を医療者の皆さんにも体験していただける機会があればと思います．

介護士の仕事を創造性あふれるものに
～最新の銀木犀には銭湯を作る予定～

――銀木犀におけるプロジェクトチャレンジ制度について教えてください．

『旅のことば　認知症とともによりよく生きるためのヒント』(井庭崇・岡田誠編著，2015 年，丸善出版刊行)という本があります．「旅のことば」というのは，認知症になった後，どうやって生活をしていけばいいのか，前向きに考えてみようという様々な工夫を 40 個の言葉にしたもので，それがカードにもなっているんです．そのカードを使って銀木犀の職員たちに好きなカードを 3 つ選んでもらい，選んだ理由をディスカッションして，最終的に 1 枚のカードを選び，そのカードにちなんだイベントを考えてみようという取り組みを行っています．このプロジェクトチャレンジ制度は各ホームで定期的に行っています．そのなかで素敵なアイデアが生まれ，そのプロジェクトを発案者と皆で協力して実現化していくのです．

最近では，「秘密基地を作ろう」というプロジェクトを企画しました．近所の大学生や子どもたちと入居者が参加した 5 チームが，それぞれ秘密基地のアイデアを作って競いました．優勝したのは子どもが考え出したもので，おばあちゃんは寂しいだろうという前提で，たくさんの人が訪れてくれる秘密基地でした(笑)．介護士でない人たちの発想もすごく面白いんです．ほかにも，入居者にはクリスチャンの人も多いことから神父さんに来ていただいてお話をしてもらったり，ピアノリサイタルをしたり，地域の方も巻き込んだフォトコンテストなども行っています．

――皆で協力してプロジェクトを進めるプロセスそのものが楽しそうですね．

高齢者向け住宅は本来，生活を楽しむためのものです．それなのに介護士は，食事の提供をしたり，オムツの交換をしたりということだけが自分たちの仕事だと考えてしまう人が多いように思います．確かに介護の現場は，介護報酬が低く抑えられており，そのなかで多くの介護士が必死で支えているのが現状です．報酬が少ないと余裕が生まれないということも当然あるでしょう．でもそういうなかでも，時間を作ってイベントの企画・実行までつなげようとすることは可能ではないでしょうか？　当事者のお世話だけではなく，自立を促すのが介護の仕事であり，さらに言えば，生活を楽しんでもらうことこそが介護の仕事だと私は思います．これまでの介護の仕事に新しい価値観を提案できるような魅力ある職場を作っていきたいと思っています．

実はいま設計している11棟目の銀木犀は，1階に銭湯を作る予定です．地域の銭湯がどんどんなくなっていくなかで，もう一度復活させようというプロジェクトです．それを介護士が企画・運営をするなんて，考えるだけでも楽しいじゃありませんか．それだけでなく，普通の賃貸住宅や外国人向けのゲストハウスも建物の中に入れるつもりです．それこそ子どもから高齢者，外国人，何でもありの家を実現して，介護士がクリエイティブに関われるチャンスがたくさんある場所にしたいと思っています．

楽しいことを生きる力にするプロジェクト ～お祭り，駄菓子屋，居酒屋などの様々な取り組み～

――現在行われているそのほかのプロジェクトについてもお願いします．

各ホームではお祭りを企画し，地域の人もたくさん訪れます．盆踊りもやっています．口コミで来てくれる人も増え，最近では500人くらい集まりましたね．そういう際に時間を少しもらって職員がホームの説明をするんです．「この家は人が安心して死んでいける場所です」という話をして，それまで漠然と「自分はどこで死ぬんだろう」と不安を抱いていた地域の人たちが「ああ，最後は銀木犀に行けばいいんだ」と思ってもらえるよう頑張っています．

各ホームには駄菓子屋を設置していて，店番は入居者の認知症のおじいさん，おばあさんたちです．そもそも都会で子どもが高齢者と，それも認知症の人と触れ合うような機会はあまりないと思いますが，近所の子どもたちはこのおじいちゃんたちと日々やりとりしているわけです．100円渡して，50円のおつりなのに500円玉を渡されて，「あっ，間違えてるよ！」といったやり取りをしているようです(笑)．そういう触れ合いはもっとたくさんあった方がいいですね．駄菓子屋に影響を受けて俺にも何かやらせろと，週に一度，居酒屋を始めた入居者もいます．近所の人たちも来てくれて一緒に飲んでいます．

――お酒も飲める？

銀木犀では，タバコもお酒も塩辛いもの，すべてOKです．入居者が望むようなものを提供するようにしています．80歳，90歳まで生きられたらもう好きなものを食べてもいいじゃないですか．以前から私は，管理は依存を生むと考えていて，形式的な管理によって選択の自由を奪ったり，プライバシーを侵害したりすれば，そこで無気力化が進み，体も動かなくなり，頭も働かなくなります．いくら認知症であっても，その人にできることは必ずあります．それは何かをみつけて，引っ張り出すことが，介護士本来の仕事だと思います．

認知症対策としては，皆で太鼓を叩くプログラムも行っています．これは東北大学加齢医学研究所の川島隆太先生に学術指導をいただいた「即時フィードバック」という手法ですが，太鼓を叩くとすごく褒める，これが前頭前野の血流を活発化させるようです．

――嬉しいこと，楽しいことが生きる力になるのですね．

そういう力を信じています．認知症の人には薬物療法も重要だと思いますが，日々の生活を楽しく過ごしていればそれほど重症化はしません．無機質な場所に閉じ込められて，社会のお荷物的に扱われてしまえば，認知症はどんどん

進行していくかもしれませんが，これまでお話ししたわれわれのプロジェクトを介して，例えばお祭りもとても小規模なものですが，認知症高齢者の皆さんそれぞれに役割があって，その役割が生きがいに変わっていくわけです．

介護スタッフは，入居者の皆さんと飲みに行ったりもします．だって人と人とが付き合っているんですからね．間違っても介護士と要介護高齢者，介護士と認知症患者という関係で括ってはいけないと思っています．人と人との付き合いですから，介護士は入居者が亡くなられたときにはもちろん泣いてしまってもいいと思うのです．

亡くなることは本人の家族に対する最後の教育
～「看取り」は高齢者向け住宅の重要な役割～

――銀木犀では，看取りにも積極的だとうかがっています．

介護士の地位を向上させるという点では「看取り」を進めることも私は重要視していて，銀木犀スタッフへの看取りに関する教育はかなり力を入れています．

現在の日本では，人が亡くなる場所はほとんどが病院です．しかし1950年頃までは自宅で亡くなる人が8割を占めていました．過去にそのような歴史があったにもかかわらず，いまは「看取り難民」という言葉が出てきています．私はこの部分を高齢者向け住宅が担えればいいと思っているのです．

終末期に支払われる医療費は莫大なもので，生涯医療費の約2～4割を占めるというデータもあるようです[1]．確かに病院に搬送されれば，少しでも長く生きられるよう延命治療が施されますし，医療者としてその処置は当然の義務だと思います．ですが，果たしてそれが本当にその患者さんにとって意味のあることなのか？われわれは入居者の人たちが，普通にご飯を食べられなくなると，ご自身の部屋で看取りをすることを推奨しています．現在の銀木犀の看取り率は76％（3つのホームの集計）です．これは介護士が覚悟を決め，外部の在宅療養支援診療所や訪問看護ステーションの協力を仰ぎ，本人とご家族の意思があれば実現可能であることを示した結果です．高齢者向け住宅での看取りでは，積極的な医療行為は行わず，緩やかに亡くなられていくのを見守るという文化が広まってほしいと願い，行動しています．

私は，人が亡くなることは本人が家族にできる最後の教育ではないかと思うのです．おじいちゃん，おばあちゃんが自分の生きざまを子や孫に伝えていく最後の仕事だと．そんな大切な仕事を病院の慣れ親しんでいない環境の中で果たすのではなく，住み慣れたご自分の部屋で，これまで生活を支えてきた介護スタッフのケアの下，ご家族に囲まれながら亡くなっていく方が，最期を迎える場所としての価値は高い気がします．

――看取りをされる流れについて．

最期が近くなるとおよその予後がみえてきます．低栄養になり，脱水症状を来し，下顎呼吸を始める．これはどんな人でもほぼ同じですので，お別れの会や葬儀の手配のお話などを事前にご家族に説明します．これは亡くなられた直後のご家族は気持ちが高揚するため，その状態でいきなり対応するのは大変だからです．事前

PROFILE

下河原 忠道（しもがわら ただみち）氏

1971年，東京都生まれ．1992年，父親の経営する鉄鋼会社に入社．1998年に単身渡米し，薄板鋼板の建築工法を学び，2000年に株式会社シルバーウッドを設立．2005年に初めて高齢者向け住宅工事を受注したのを機に，高齢者向け住宅・施設の企画・開発事業を開始．2011年7月，千葉県にて，自らサ高住「銀木犀〈鎌ヶ谷〉」を開設．介護予防から看取りまで行う終の住処づくりを目指し，「暮らしを楽しみ，安心して死を迎えられる場所」としての高齢者向け住宅を追求する．バーチャルリアリティ事業「VR認知症プロジェクト」を開始した．一般財団法人サービス付き高齢者向け住宅協会理事も務める．

に説明することで，ご家族にとってその人を亡くすという準備にもなっています．

ご臨終の際にはご家族が泣いたり，介護スタッフが声をかけたり，思い思いのお別れをします．『死ぬ瞬間』で有名なキューブラー・ロスが，心肺停止しても脳の機能はしばらく残っており，周りの声や音は聴こえていると書いていて，私はそれを信じています．「ああ，もう最期だ」となったときに遠くの方から「ありがとう」という声が聞こえてくるような，そんな状況を私自身もいいかなと思っているんです．

通常，亡くなられた後２～３日はご遺体を部屋に置いてもらうようご家族にお願いしています．ドライアイスで囲んでおくので，ご遺体が傷むことはありません．これは遠くのご家族・親戚を呼んでいただくためです．ご本人が生活していた匂いのする部屋でお別れする時間が必要だと思うのです．これは高齢者向け住宅だからできることかもしれません．また，亡くなられたご本人のお化粧なども業者さんにすべて任せるのではなく，ご家族がされることが多いですね．

銀木犀では入居者が亡くなられると，希望者にはお別れの会をします．ご本人の部屋でする場合もあれば，共有スペースですることもあります．希望者全員が参加して，ホームを去っていくのを見送ります．お別れの会は悲しみというよりは，これまでのことに対する感謝の気持ちが強く，いわばホーム全体が家族のような雰囲気に包まれます．

――高齢者向け住宅でも看取りまでのケアを十分できるということですね．

そこまでしなければ，われわれが事業をする意味はないと思っています．医療的行為が必要になったから，認知症の症状がひどくなったから，終末期になったからといって医療施設に入居者を送ってしまうのは，もったいないだろうといつもスタッフには言っているのです．一番力を発揮できる「看取り」という仕事をなぜ病院に任せてしまうのかと．生活の場から引き離されることを入居者本人は絶対に望んではいません．そのことを決して忘れてはいけないと思います．

「銀木犀」の最終形態は多世代集合住宅
～多くの人が集う場を作り，地域のコミュニティを復活する～

――最後に今後の展望についてお願いします．

高齢者向け住宅が必要な部分は当然あるとは思っていますが，やはり「いつまでも自宅で暮らし続けたい」と思う人の方が圧倒的に多いことも否めない事実です．自宅で生活し続けるためのインフラが日本全国に普及すれば本当はそれでいいわけで，そのような社会が実現するなら高齢者向け住宅は必要なくなります．ただし，現実には認知症のケアが家族だけではできなくなった，自宅で介護といっても家族は皆働いていて一人で家には置いておけないという事情は無数にあるでしょう．地域で暮らすという選択肢の１つとして，高齢者向け住宅を考えてもらいたいのですが，将来的には高齢者向け住宅が必要なくなる時代が来るかもしれません．というのも私自身，高齢者だけを集めて暮らしている家というものはやはり不自然ではないかと思っているからです．

その意味で，先ほどお話しした現在作っている銀木犀が，われわれが目指す高齢者向け住宅の最終形態だと位置づけています．多世代が一緒に暮らす集合住宅，シェアハウスのようなものにしたいと思っています．例えば，ちょっと買い物に行くので子どもを入居者に任せられるのでシングルマザーでも安心して暮らしていける住宅，学生のコミュニティができていたり，入居者同士が助け合える住宅，日本人ならではの村的な集合体，このような住宅がわれわれが作る高齢者向け住宅の進化形なのです．

――人間関係が希薄になってきた現代社会に新たなコミュニティを作りたいと？

だから，最新の銀木犀には銭湯を入れることにしたのです．はだかの付き合いができるし，昔の銭湯には人が落ち着ける仕掛けがたくさんあります．壁に富士山の絵も描きたいと思っていて，探すと描いてくれる職人さんがまだいるんですよ．その人に連絡を取って，もうOKを

いただいています．そうやって地域のコミュニティが銀木犀を核として，もう一度交わり始めたら嬉しいですね．

（2016年10月3日，シルバーウッド東京事務所にて収録）

取材後記：銀木犀の将来展望は地域を巻き込んだ新しいまちづくりにあるようだ．紹介していただいた『旅のことば』には，「旅の仲間」という項目があり，そこには「仲間がいれば元気に進める．」と記されている．その言葉通りに日々働いている銀木犀のスタッフの皆さんの姿が浮かんできた．そして下河原さんのモチベーションの高さは，仲間を信じ，楽しく過ごすということで維持されているように思われた．

文　献

1）今野広紀：生涯医療費の推計．医療経済研究 2005；16：5-21.