



季節のおたより



資金援助

Vancity

認知症の人を支える家族の会

- 他の介護者とお互いに支え合い、気持ちを分かち合える場所
- 「一人ではない」という安心感を得る場所
- 誰にも話せなかった気持ちを打ち明けることができる場所
- 認知症・介護に関する情報を得られる場所

認知症の人を支える家族の会 2015年4-6月の予定

4月8日、5月13日、6月10日

時間：午後1:30～3:00

住所：101-42 West 8th Avenue,
Vancouver

参加ご希望の方は、事前に
604-687-2172へご連絡ください



ボランティア紹介
王由利さん

王由利（ウォンユリ）さんは東京生まれ東京育ち。幼少時代から海外に憧れ、海外にも何度か行ったが、遂に決心を固め1982年にカナダに移住。カナダでは日本の薬剤師の資格が使えないと知り、改めてUBCで全く分野を異にする言語教育学を学んだ後大学やナイトスクールで日本語、英語、翻訳を指導。退職後は隣組で英会話を教える傍らその他のボランティアとしても活躍。

バンクーバーは桜が満開。日本より一足早い春の訪れの様ですね。皆さま、いかがお過ごしですか。高齢化社会の中で現在、世界的に認知症に関する関心が高まっています。映画「Still Alice（アリスのまま）」では若年性アルツハイマーと診断された女性教授アリス・ハワードを演じるジュリアン・ムーアがアカデミー女優賞、ゴールデン・グローブ賞を受賞しましたが、この映画では主人公アリスの内面の変化を詳しく描写するとともに、家族が病と向き合う様子や家族関係の変化についてもフォーカスしています。今号では認知症の人の家族の方々が気持ちをバランスよく保っていくヒントなどについて特集します。

☆☆☆イベントレポート☆☆☆



WALK FOR MEMORIES

1月25日（日）に行われたアルツハイマー協会主催のWalk For Memoriesに今年も隣組チームが参加しました。今年は、ガーリック康子さんを隊長に総勢8名の参加でしたが、好天に恵まれ、気持ちの良いウォークになりました。参加者の皆さんはいつもの家族の会とはまた違った会話をお互いに持つことが出来て有意義な時間になったと話されていました。また、ガーリックさんは、以前から必要性を感じていた日本語によるワークショップについてアルツハイマー協会の方と直接話す機会があり、協会も積極的に英語以外での情報提供を推進していることから、その可能性を強く実感されたようです。私たち家族の会でも今後、アルツハイマー協会のトレーニングに参加し、ファシリテーターとして日本語によるワークショップを行うことに興味のある方を募っていきます。

DEMENTIA FRIENDS WORKSHOP

2月15日（日）、日系プレイスにてアルツハイマー協会主催のワークショップが開催されました。このワークショップはアルツハイマーについての正しい知識を一般の人々に知ってもらおうと開かれたもので、ゲームなど様々なアクティビティを取り入れた2時間の講座となりました。参加した隣組David Iwaasa事務局長は基礎的な知識を学ぶのと同時に「アルツハイマー」をはじめとする認知症を特別視するのではなく、病とともに生きていく、共存することの大切さを学んだと話していました。

前向きな面を探しましょう

～アルツハイマー協会 IN TOUCH 2015年冬号より～

「ある意味では、非常に楽しみの多い旅でもあるのです。」

—元国会議員であり、認知症の親を持つ娘であるオリビア・チョウのことば—

介護は味わい深く、得るものの多い経験となるのが可能です。私たちは日々の世話の忙しさやストレスにまぎれて介護という役割の持つこうした明るい面を忘れてしまいがちですが、多くの介護者は介護という行程の中に見出すべき前向きな点もあることを述べています。介護をするなか肯定的な特色はいろいろな形で現れてきます。ここでは皆さんがこの役割の中でどのように楽しみを見出すことができるかの例を少しだけご紹介しましょう。

(次ページに続く)



その瞬間に居る。認知症の人は時として記憶することが難しく、その瞬間、目の前にあることにしか集中できないこともよくあります。このことを通してあなたがお世話をしている方はあなたに多くのことを教えています。もちろん、将来について計画したり、前もって考えることは介護者がなすべき重要なことです。けれども、このことと今を生きるということの間で上手にバランスを摂ることができれば、この瞬間の大事なことに集中し、どうしてもよいことに気をとられないようにすることができます。今の時点であなたが居る状況を受け容れ、過去や未来にとらわれてしまわないようにするとこの瞬間にある平和を見出すことができます。

意味を見つける。過去に多くのことをしてくれた人にお返しをする機会があると知ると、介護者として満足に思われるかもしれません。認知症の方のためにあなたが今していることは非常に価値がありますが、介護者としての自分の役割に新しい目的を見出す人もいます。介護を義務と言うよりむしろ特権として自分の役割を肯定的に捉えるのです。さらに、自分の経験をサポートグループで伝えることで他の介護者を助けることに価値を見出している人もいます。一般的に言ってなぜあなたが介護をしているかに対して肯定的な理由を心に留めておくことで心に平安が訪れます。これらの「なぜ」は困難に立ち向かったときにも思い出してあなたに勇気を与えてくれるフレーズとなることでしょう。

学ぶ。介護者の中には認知症についてできる限り多くを学び、それを人間としての成長に役立てようとしている方もいます。そうであれば、地域や、電話、オンラインで行なわれているアルツハイマー協会のワークショップに参加することで役立つ情報を学ぶことができますでしょう。介護者になることであなた自身やあなたの希望する将来像を見つけることができますでしょう。

家族の絆を強める。認知症の人を介護することは家族に多くの緊張をもたらします。しかしながら、家族によっては一緒に認知症の人をサポートすることでより強い絆を作り出しています。

ユーモアを見つける。時として、状況を乗り切るためにユーモアを見つけ出さなければならないこともあります。適切なときに自分や周りの状況を笑うことができれば、毎日出会う困難を切り抜けることができますでしょう。

感謝する。多くの人は人生の困難な面に目を向けがちです。介護をしている家庭では、失うということが多いため、自分が持っているものに感謝することを忘れがちです。感謝するということは、私たちが向き合う困難を無視したり、否定したりするというものではありません。感謝とは必ずしも素晴らしいことに対してのみ向けられる必要はありません。私たちが失ってしまったものや、おそらく存在していたであつたであろうものよりも、むしろ今もっているものに対して注がれるものです。人生には何らかの感謝すべきものがあり、介護が大変になったときにそれらを思い出すと助けられます。毎日、何か感謝していることを記録する感謝日記を付けることもおすすめします。

希望を持つ。アルツハイマー病のように治療法のない、しかも進展性の病に向き合うと希望を持つというのは自然なこととして受け取るのは難しいかもしれません。けれどもあなたがどんな希望を持っているか、明らかにすると、気持ちを高めることができます。原因や治療法についての研究が進んでいることに希望を託すこともできますし、今日、認知症の方を笑顔にするということにシンプルに希望を持ち、あなたの希望が現実になるように少しずつ準備していくこともできます。

すべての人が介護者という役割の中でいつも報酬が得られるとは限りません。何層にも重なる雲を目の当たりにすると介護の難しさを感じることもあるでしょう。しかし、雲と雨は虹をも運んでくるということを念頭に置いてください。

介護生活 広がった共感

張り詰めた気持ち スッと軽く ——書く・生きる——

「ひととき」と女たち



おかあさんの言葉に、こんなに楽しく笑い声を上げられたのは何年ぶりだろう。千葉県我孫子市の主婦塩田憲子さん(65)は、笑いながら涙が止まらなかった。本紙女性投書欄「ひととき」に塩田さんの投稿が載ったのは2012年3月。認知症の義母(96)がデイサービスの連絡帳に記した言葉がおかしくて、夫と「座布団三枚」と笑いあったエピソードを記した。

だが、5年目に入っていた介護の現実とは、そんなほほえましい情景とは正反対だった。食事ができたと伝えただけで「バカ!」「うるさい!」と乱暴な言葉をぶつけられた。気持ちを静めるためにその場を離れると、「行かないで」「どこにいるの」。あまりの大声に、近所から虐待を疑われないかと心配になった。さっぱりして前向きな正確だった義母の変化に戸惑い、余裕を失っていた。「私の介護が悪いのでは」。そんな思いが心によどんでいた。

それだけにひさしぶりに笑えたのがうれしかった。一気に書き上げて始めて投稿した。掲載後、デイサービスのスタッフや近所の人、学生時代の友人ら、15人ほどから手紙や電話をもらった。「よく頑張っているね」と励まされ、「大変なのはよく分かる」と共感してくれた。張り詰めていた気持ちがスッと軽くなった気がした。

介護生活が変わったのはそれからだ。「バカ」と言われたら「バカ嫁ですよ」と受け流す余裕ができた。食事嫌がる義母のペースに合わせられるようになった。すると不思議なことに、乱暴な言動が減ってきた。

今はさらに症状が進み、自分で歩くことはできない。交わした会話も直後に忘れてしまう。それでも、駆る愚痴をたたき合って笑える。塩田さんは「いろいろな人に共感してもらえたことがターニングポイントになったのは間違いありません」と話す。



さいたま市の新井雅江さん(72)は、若年認知症の一つ「ピック病」と診断された夫を20年以上介護し、2011年にみとった。介護保険もなく、若年認知症という言葉も知られていない頃から、万引きや暴力といった夫の異常な行動に苦しんできた。つらい思いを吐き出し、整理する手段はいつも、書くことだった。

ひとときの初掲載は1997年11月19日(東京本社版)。夫が出席できなかった長男の結婚式の様子をつづった。〈息子の友人がスピーチで、「彼は父親の代わりに母親を支えるようになった」と言ってくれました。涙がほおを伝わりました。〉

書くときは大抵気持ちが高ぶっている。でも、文章にすると区切りがついた。ひとときへの掲載は計4回。感想の便りが寄せられ、今も文通が続いている人もいる。

新井さんは言う。「書くことで、また明日から頑張ろうと思える。ひとときは私にとって気持ちを出せる大切な場所なのです。」
(朝日新聞2015年1月7日水曜日より記事抜粋)

認知症備忘録 その5 介護保険サービス



母は、3年前の春から、介護保険サービスを利用し始めた。改めて要介護認定調査を受けて、要介護度が「要介護2」に上がった頃のことだ。

介護保険サービスにはいくつか種類がある。大きく分けて、以下のようなものがある。

- 1) 介護サービスの利用にかかる相談やケアプランの作成
- 2) 自宅で受けられる家事援助等のサービス
- 3) 日帰りの通所サービス
- 4) 施設等での長期または短期のサービス
- 5) 訪問・通い・宿泊を組み合わせたサービス
- 6) 福祉用具の利用にかかるサービス（福祉用具貸与および特定福祉用具販売）。



サービス利用には、要介護度別に月利用限度額が定められている。限度額の範囲内でサービスを利用すれば、利用者負担は1割。限度額を超えた分は、利用者の自己負担となる。直接のサービスの他に、介護保険による住宅改修費の給付も受けることができる。事前申請により、要支援・要介護認定を受けている利用者の居宅での安全確保のため、手すりの取り付けや段差解消などの工事について支給される。給付を受けられるのは一回限りだが、合わせて20万円まで利用できる。支給額の1割が自己負担分となる。

母の場合、通所サービスと福祉用具貸与のサービスを利用し、住宅改修費の給付も受けた。まず、担当になったケアマネージャーの方に、通所施設利用の相談をした。試しに行ってみて、続けて行きたいという本人の希望に基づき、通所介護施設（デイサービス）と通所リハビリテーション施設（デイケア）に、日曜以外、それぞれ週3日通うことになった。それに伴うケアプランも作成され、本格的にサービス利用が始まった。月利用限度額は、各自自治体により異なるだろうし、要介護度にもよるだろうが、サービスを利用し始めた頃に要介護度2だった母の場合、朝8時頃から夕方5時頃までのサービスを週6日利用しても、限度額内に収まっていた。福祉用具貸与については、寝室に入る際に壁から離れてから掴まるための、床に置いて使用する丸形の移動式手すりや、布団を離れようとする感知する離床マットセンサーをレンタルした。1割負担だが、どちらもそれほどの金額ではなかった。

給付を受けた住宅改修費で、門扉から玄関のドアまで5段の段差があるため、屋外手すりを設置した。また、玄関の上がり口から、母の寝室、トイレまでの壁など、母の移動範囲にいろいろな長さの縦横の手すりを取り付けた。向かい側が階段で、手すりが取り付けられない収納スペースのドア側には、ドアの幅が収まる長さの、取り外しのきく横の手すりが付いた。新築時からトイレと浴室の中には手すりが付いていたが、外に付けることは考えていなかったようだ。トイレの入り口にも段差があったため、その段差もなくした。数センチの段差ではあるが、足下が覚束なくなって躓き、転倒に繋がることも、建築前には念頭に置かれなかったのだろう。結局、改修箇所が多くなり、限度額を超える金額になったと記憶しているが、それでもかなり助かった。



途中、何度か入院し、サービスを利用しない期間もあったが、去年の3月に通所施設の利用契約を解消するまで、2年ほど介護保険サービスを利用したことになる。後半、母は言葉が出なくなったため、どの程度、周りの環境や状況を認知していたかは推測の域を出ない。しかし、朝、時間がかかっても出かける用意をし、自分で玄関まで出ていた。施設では、一日傾眠することもあったようだが、それでも、母なりに何かしたい気持ちが残っていたから、通い続けることができたのではないかと。結局、終末期を病院で過ごし、家に戻ることはなかったが、介護保険サービスのおかげで、母は、短い間でも楽しい時間が過ごせたと信じている。

(介護者による投稿)