



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

7月8日、8月11日、9月9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



レシピ紹介

チャイ・テイ

脳の活性化に効果的なスパイスたっぷりのインド流の紅茶です。

材料：クローブ10-12粒・オールスパイス6粒・シナモン小さじ山1杯またはスティック2本・白こしょう6粒・カルダモン1粒・水1カップ・ミルク4-6カップ・紅茶大匙2杯・砂糖お好みで

作り方：1. なべに水とスパイスを入れ、沸騰させ、火を止めて15分置く。

2. 1. にミルクと紅茶を加えて5-10分火にかける。

3. 茶漉しでこし、砂糖を加える。

バンクーバーは例年に比べ、夏の到来が早く、また暑い夏になりそうですね。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る中、介護をする方のケアへの重要性にも注意が大きく払われています。今号では、ケアをしていく上でどのように上手に息抜きしてよりよい介護につなげていくかということを中心に上げていきます。また、通信販売を利用して遠距離介護をされている工夫例もご紹介します。

☆☆☆お知らせ☆☆☆



OVERNIGHT RESPITE PROGRAM

Health&Home Care Society of BCの主催するショートステイ・プログラム。介護者に休息を与えるために24時間ケア体制の個室を完備した施設でのプログラムです。施設には、洗面所付きの12の個室があり、談話室もご使用いただけます。また、入居される方は施設でのアクティビティにも参加できます。看護師チームによる食事介助などの個人介護や健康チェック、アクティビティへの補助もあります。このプログラムに参加できるのは、カナダ市民権または永住権をお持ちでBC州に12ヶ月以上住んでいる方でさらに現在バンクーバー、リッチモンド、ノースショアのいずれかにお住まいの方です。施設は年間30日利用できます。まとめて30日間、または少しずつ分けて利用することもできます。予約は6ヶ月前から空室があれば直前でも受けることができます。Family Respite Centreにステイされる方でお薬が必要な方はPharmacy BCでご用意します。ご予約やお問い合わせは下記にご連絡ください。

Family Respite Centre

2711 East 49th Avenue, Vancouver, BC V5S 1K3

Tel: 604-327-9525 / Fax: 604-327-9528

認知症早期発見ワークショップ

6月17日(水)・24日(水)午前11:00-午後1:00、隣組にて田中朝絵医師をお迎えして認知症早期発見ワークショップを行ないます。1回目のセッションでは認知症の検査、2回目には検査結果を個人的にお返ししながら認知症の予防に関するセミナーを行います。参加費は無料ですが、BC Care Cardをご持参ください。受講ご希望の方は、隣組までお電話にてご予約ください。



DEMENTIA FRIENDS WORKSHOP

7月22日水曜日午後1:30-3:00に「アルツハイマーについて学びましょう」と題して開催されるワークショップ。BCアルツハイマー協会のDementia Friends Workshopを日本語で行ないます。ただいま、受講の申し込みを隣組にて受けつけています。

遠距離介護の工夫

～ネット通信販売の賢い利用法～

根っからのテレビっ子。

朝のワイドショーは欠かさず観て、NHKラジオの深夜便やCDプレーヤーで懐メロを好んで聴き、家庭菜園で水撒きと草むしり、そして猫の世話まで・・・そういう日課で独居老人として何年も過ごしてきた母が急激に変化し始めたのはちょうど去年の今頃でした。

全ての物一切に興味を失ってしまいました。買い物に行く元気も食欲もなくなりました。そのために栄養不足で倒れ、救急車で運ばれたことも。町役場に相談をし急遽、保健師さんやケア・マネージャーさんとも相談を重ね、短期間で様々な対応をとっていただける体制が整っていったことはとても幸運だったと感謝しています。

遠く離れたカナダに住んでいる私でも母にしてあげられないことがないかをあれこれ考えました。電話や手紙の頻度を上げる、写真を送る、はもちろんですが、『ネット通販をさらに活用する』。これは大ヒットでした。PCの前に座っているだけでありとあらゆるものが選んで買えて購入額がある程度まとまると送料も無料となり、母宅に配達されるのですから本当に便利な時代になりました。

母の場合、今現在も認知症が進んでいく中、以前は使ってもらえた物でも今はもう不可、というものもあります。たとえば鍋にお湯を沸かせた頃はレトルト食品やお湯を注ぐだけで簡単にできるおかずや温かい飲み物などが重宝しましたが今現在はもうお湯も沸かせない（火は使えない、電気ポットのお湯さえも沸かすことが出来なくなってしまいました）ので送る食品は開けてすぐ食べられるものだけに限られてしまいました。

<認知症の初期に送った品物>

・便秘を防ぐための「干しプルーン」・カルシウム不足を補うための「キャラメル」
これらは身体の老化が進む母には好適品で味そのものも母の好物であったためにとても喜ばれました。（これは後になって際限なく食べ続けることが始まったので送付を打ち切りました。）

<脳の活性化に有効と考え送ったもの>

・簡単な縫物セットで作品作り・大人用のぬりえ・パズル・簡単な計算問題集
・都道府県庁所在地などを書き込む問題集

上記の物全て初期には、試みの形跡がみられましたが“楽しむ”というところまではいかなかったようです。数か月後には見向きもしなくなりました。

<最近になって送り始めた物>

・乾燥機使用にも耐えられる化繊の衣類多数・前開きの柔らかいエジプト綿の肌着多数
・尿漏れを吸収してくれる下着多数・尿漏れパッド（極少量～多量まで数種）
デイ・サービス利用では入浴中にその日着て行った衣類を係の人が洗濯し乾燥機にかけてくれ、母はきれいになった衣服を着て帰ることができるのだそうです。それで、度重なる乾燥機の使用にも耐えられる素材の衣類を増やしました。今はハイカラなデザインのカットソーが種類豊富にあるので母も喜んでいますが、ケア・マネージャーさんからのメール報告で母の日常の様子の問題点（尿漏れ・尿臭・汚れた下着をクローゼットに溜めこむ）がありましたので、プライドを傷つけるかもしれない覚悟でパッドを数袋送ってみましたら喜んで使用してくれているとのことで、これも大成功でした。

その他として、配食サービスがあるので食事の心配は無くなりましたが、母の好物であるアイスクリームや果物ゼリー、和菓子やクッキーの類は少量ずつ頻繁に配送手配をしています。

これから母の認知症も更に困難な時を迎えることになるかもしれません。施設に空きが出ればすぐにでも入居させてしまえば一番安心なのかもしれません。ですが、できるだけ長く、今の自分の家で気遣い無く暮らしていきたいという本人の希望ですのでその気持ちに添えられるべく可能な限りの配慮を重ねていきたいと考えています。



（介護者による投稿）

認知症備忘録 その6 介護ストレスとその対処法



介護は家族だけの責任？

介護は自分（家族）の責任なので、他人に頼らず身内で何とかするべきだ。施設やヘルパーに介護を任せると、周りから冷たいと思われてしまう。できるだけ、ご近所には介護をしていることを知られたくない。そんな考え方が、今までの介護に対する一般的な考え方だったと思う。しかし、家族による在宅介護は3年が限界らしい。ところが、平均的な介護期間は5年から10年で、その期間が10年を超えるケースも珍しくない。日本のような長寿国で、今まで通り家族だけで介護を続ければ、介護者がいろいろな場面でストレスを感じ続け、介護する側が先にまいってしまう。

それでは、介護をする中で、介護者はどんな時にストレスを感じるのだろうか。

介護ストレスを感じる時

一口に介護といっても、その形態は、介護が必要な人の要支援度／要介護度によりさまざまである。最後まで在宅介護で家で看取りをする場合もあると思うが、在宅介護に始まり、病気の進行度、要支援度／要介護度の変化、介護する家族の生活の変化により、通所サービスの利用を経て、終末期を入所施設で過ごすパターンが多いのではないかと。いずれの場合も、ストレス要因は共通していると思う。

介護が長期化し、先が見えないことで常に感じる漠然とした不安。介護のためにやむなく仕事を休職または退職することにより、経済的に苦しくなくなる。介護に明け暮れて気持ちにゆとりがなくなり、つい感情的になって被介護者と衝突してしまう。時間に余裕がなく、自分のための時間が持たず、ひとりで外出もできない。被介護者の問題行動への対応に疲れた。周囲の理解や協力が得られないため誰にも頼れず、全てを一人で背負わざるを得ない。介護全般からくる心身の疲労から、体を壊したり、心の病気になってしまうなど、挙げていけばキリがない。

介護ストレスへの対応

私の場合、遠距離介護者として介護の手伝いをしていたので、つきっきりで介護をする介護者とは条件が異なるが、介護経験者のひとりとして、ストレスを溜めないために何をしたらかを考えてみた。

1) 病気について勉強する。

認知症やアルツハイマー型認知症について、とにかく勉強した。勉強の一環として、BC州アルツハイマー協会に問い合わせ、役に立つと思った介護者向けのワークショップ全てに参加。直接介護する機会は少なかったが、病気についての知識を増やすことで、病気の進行の仕方を前もって知ることができ、ある程度冷静に対処できた。進行は止められないこと、治療法はないことを知っていたことが、いつか来る別れへの心の準備になった。

2) サポートグループに参加する。

BC州アルツハイマー協会のワークショップに行き始めた直後から、同会のサポートグループに参加し始める。ほぼ同時期から、日系コミュニティーである隣組の認知症患者の家族の会にも参加。介護に関するヒント、突き当たる困難、家族内の関係、医療制度など、さまざまなトピックが上がる。共感できる同じような立場の人たちと話すことで、他では出せない涙も出る。そういう場所があることが、大きな心の支えになった。

3) 介護保険制度を最大限に利用する。

母は、日曜以外、合わせて週6日、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）を利用していた。その他にも、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。利用できる介護保険サービスを最大限に利用したと言える。そのため、在宅介護ではあったが、普段介護していた家族がつきっきりで面倒を見ることはなくてすんだ。朝から夕方までの時間を介護施設で過ごすことで、ある程度の介護を専門家に任せることができたことが、海外に在住する私にとって大きな安心だった。

4) カナダの家族とまめに連絡を取る。

家族とは、ほとんど毎日Eメールかスカイプ、時々電話で連絡を取っていた。そのため、離れているという感覚はあまりなかった。だが、家族全員と話す時は、1時間以上話すことは普通だった。介護以外にも、雑多の用事に終われ、疲れがドッと出ることもあったが、家族の声を聞くと元気が出た。

5) 仕事関連のセミナーやワークショップ、イベントに参加する。

介護の合間を縫って、時間の許す限り仕事関連のセミナーやワークショップ、イベントに参加した。そうすることで、勉強の機会ができ、仕事ができないこと（＝収入が入らないこと）から感じるストレスを最小限に食い止める

ことができたと思う。遠距離介護を始めた当初、日本に滞在中にフリーランスとしての仕事もできるかと思っていましたが、それはとんでもない誤算だった。短期間に片付けなければならないことが山ほどあり、そんな余裕はなかった。

6) メールの報告を受ける。

普段は毎日顔を見ることができないので、同居する家族にメールでの状況報告をすることを頼んだ。最初は1週間に一度、最後は毎日メールが来た。時々、写真やビデオも送られてきた。母は電話での受け答えはできなくなっていたので、実際の様子がうかがえ、かなり助かった。

介護は一人ではできない。介護者が健康を害して入院してしまえば、それが新たなストレスを生む。そうならないためにも、趣味や友達との時間を大切にしながら適当なガス抜きをし、介護を続けていけばいい。

認知症備忘録 番外編 介護者のためのストレス解消法

去る5月2日(土)、Family Caregivers of British Columbia (FCBC、BC州家族介護者協会)主催のイベントに参加した。介護に様々な形で携わるスピーカーが、それぞれの団体を代表してスピーチをした。中でも、一番手のスピーカーで、FCBCのBarb MacLeanさんの話は、介護真っ最中の人にもすぐに役立つ具体的な内容だったので、要点のみになるが紹介したい。

介護を元気に続ける10つのヒント

1. 知識は力なり
できるだけ多くの知識を身につけ、積極的に介護の計画を立てる。
2. 介護者の健康維持
十分な睡眠、栄養、ストレス解消が、介護疲れを避けるカギとなる。
3. 社会的繋がり的重要性
趣味や周りとの繋がりを日常生活の一部にし、サポートグループにも積極的に参加する。
4. 介護の役割分担
一人で抱え込まず、必要であればプロの手を借りる選択肢もある。
5. 協力の求め
友達や他の家族の手を借りたり、地域の公的サービスを利用する。
6. 協力の受け入れ
優先順位を決め、自分でなくてもできることは、代わりの人に頼む。
7. 現実の受け入れ
介護に関するハードルを高く設定しすぎず、できる範囲で行う。
8. 医療／保険システムを確認
意思表示のできない被介護者の代弁者となる。
9. 踏み込めない境界線
介護者、被介護者それぞれの権利を重んじる。
10. 介護の小休止
公的／私的サービスを利用して、短期間でも介護を休む。



その他の三つのポイント

- ・何事も計画を立てない限り実現しない。
- ・介護者のneedsと被介護者のwantsが一致することが重要。
- ・いつも良くやっていると、大いに自分を褒める。

(介護者による投稿)