



# 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10-12月の予定

10月1日、11月11日、12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



ボランティア紹介

山下眞美子さん

日本にいる母が認知症のため、年に数回帰国して介護しています。人間と環境が及ぼす相互関係に興味があり、最近まで、環境建築のコンサルタントをしていましたが現在休業中。バンクーバーに居る時は、癌やエイズ患者のケア施設でランチのボランティアをしています。エクササイズ、食生活とそれが深刻な病気、特に、脳の働きに及ぼす関係に興味があります。ヨガや太極拳で健康な生活、またコミュニティガーデンで野菜栽培を楽しんでいます。

少しずつ涼しくなり、朝夕は肌寒いほどですね。すでにバンクーバーでは、紅葉も始まりつつあるようです。皆さま、いかがお過ごしですか。今号では、7月22日に隣組で行われたアルツハイマー協会主催ワークショップDementia Friendsの報告や今年で4年目を迎える認知症の人を支える家族の会の模様、シニアの方に広がっている「新型栄養失調」について特集します。また、現在この会でボランティアをしてくださっているガーリック康子さんが、アルツハイマー協会のトレーニングを受けた後、同協会のファシリテーターとしてご活躍されるという朗報もご紹介いたします。

## ☆☆☆イベント報告☆☆☆

### 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BCアルツハイマー協会から協会代表 Jan RobsonさんとJim Mannさんを迎えてDementia Friends Workshopを日本語で行ないました。

このワークショップでは、まず、アルツハイマー病の発症の仕組み、進行の過程を解説していただき、また、30年後にはBC州で18万人の方がアルツハイマー病と共存しながら生活しているだろうという推測で、認知症は決して特別なものではなくることから周囲の家族や友人だけでなく、私達誰もがこの病気についての基礎知識を持ち、基本的な対応が出来るようになっていくことが必要であると学びました。

さらに、今回のゲストスピーカーJim Mannさんが自身のブログ「Jim's Shoes」からいくつかの体験談を披露してくださいました。8年前にアルツハイマー病を発症してもなお、現在も現役の協会理事としてアルツハイマー病への正しい理解の普及に活発に携わる氏のプレゼンテーションによって、会場には大きな希望がもたらされました。また、Jim Mannさんは会場の参加者の質問にも患者としての視点からの応答を返し、有意義な意見交換の場となりました。参加者のひとは、自身の祖母と母がそれぞれの後年アルツハイマー病を患っていたことから彼女らを理解したいためにこのワークショップに参加されたということですが、終了後、二人の家族をもっと身近に感じる事が出来るようになったと感想を話されていました。

このように認知症の人を特別視するのではなく、その人の人格・個性の一部として認め、温かく受け入れることの出来る社会の状態をdementia Friendsと呼び、これから欠かすことの出来ない社会のあり方であることを認識した大変有意義なワークショップでした。



## 認知症の人を支える家族の会 ピクニックレポート



当会では、毎年7月もしくは8月の第二水曜日にピクニックを行い、より解放された雰囲気の中で親睦を深めながら、今後の会の運営について、会員の皆様、スタッフ、ボランティアが率直な意見や要望を出し合う大切な恒例行事としてしています。今年は8月12日に隣組に隣接するジョナサン・ロジャースパークにてポトラック形式で行われました。天候にも恵まれ、会員の皆様とスタッフ、ボランティアの約10人ほどで、それぞれに持ち寄った『脳の働きを活発にする食べ物』をいただいた後、脳を活発にするアクティビティを楽しみました。

脳に良いと言われる魚、チョコレート、ブルーベリー、雑穀類、海藻などに様々なスパイスを駆使して作られた料理の数々は、目にも舌にも本当に素晴らしいもので、毎日の食生活から認知症を予防・改善・進行を遅らせることは、決して苦痛なことではないと認識された方もいらっしゃるでしょう。

当日紹介されたアクティビティは、毎日1人でできるものから、大勢で楽しみながらできるものまであり、日々の生活に取り入れることによって、認知症の患者さんとの生活シーンが明るくなるだけでなく、これから年齢を重ねていくご家族の皆様のお役にも立てるものと思います。

これらの食品、アクティビティにご興味のある方は、お気軽に当会までお問い合わせください。

## 『卒業生』の皆様へのお願い

当会では、認知症患者を家族として支え、様々な形でそのご苦勞から解放された方々を『卒業生』と呼んでいます。家族が認知症と診断されると、多くの方が『終わりのない苦勞』だと思い悩み、怯え、自分の人生に影が射したような気持ちになるものです。その苦勞を笑って話すことができるのは、かつて同じ経験をした『卒業生』だけです。そして、そのご経験は当会にとって、大いなる財産でもあります。どうか、ご自分の時間に余裕ができましたら、「あなたの苦勞の先には明るい未来が待っています。」と後輩たちを勇気づけにいらしてください。私たちは『卒業生』の皆さんのお話しを伺いたいと思っています。（認知症の人を支える家族の会会員による投稿）



## ～アルツハイマー協会日本語ファシリテーター誕生に向けて～



こんにちは。ガーリック康子と申します。母がアルツハイマー型認知症との診断を受け、2014年4月まで遠距離介護をしていました。

この10月、BC州アルツハイマー協会のボランティア・ファシリテーターのトレーニングに参加できることが決まりました。いろいろなトレーニングを受け、いずれは、認知症に関するワークショップを、日本語で行うことを目標にしています。

認知症について、日系コミュニティーの皆さんと地元での情報を共有し、少しでも多くの認知症の方や、認知症の方を支えるご家族やお友達のお役に立てればと思います。

## 認知症備忘録 その7 認知症のあまり知られていない症状



認知症にはいろいろな種類があり、その症状も様々である。物忘れ、時間や場所がわからなくなる、判断力が鈍るなど、認知症全般に共通する症状（中核症状）もあるが、それぞれに特徴的な症状（周辺障害）もある。

あまり知られていないようだが、認知症、特にアルツハイマー型認知症を疑う症状として、嗜好の変化と偏食がある。具体的には、甘い物に見向きもしなかった人が急に甘い物が好きになったり、甘い物好きは、輪をかけて甘いものばかり食べるようになるという。また、料理の味付けが濃くなったり、同じ物ばかり食べたがったりもするらしい。実は、母にこの症状が出るまで、私も全く知らなかった。

母は、もともと甘い物が好きな人だった。家には常に飴玉の入った缶があったし、母が出掛ける時は、いつも飴玉がバッグに入っていた。和菓子も好きで、特に羊羹が大好きだった。私が大人になって家を離れ、特に海外に住むようになってからは、日本に一時帰国し実家に泊まると、夕食後の甘い物をよく一緒に食べた。それが、ある時から、行く度に食べる飴玉の量が増えているような気がしていた。

認知症がわかって暫くしてからのこと。粗品として小さな箱入りの飴をいただいた。出しっ放しにしておけば、一度に食べてしまいそうだったし、食べて欲しくもなかったので、冷蔵庫の上のお菓子のバスケットに片付けた。歩行が覚束なくなってきたし、簡単に届く高さでもなかったのに、取れないだろうと高をくくっていた。ところが、何と翌朝、その箱が食卓の上に置いてあったのだ。椅子に上って取ったとしか考えられない。もし椅子から落ちでもしていたら、大事になっていた。今考えても恐ろしい。

また、それまであまり食べなかったカップ麺をよく食べるようになった。ある時、一人で食べるには買い置きが多過ぎるような気がしたので、母に尋ねてみた。すると、お腹が空いた時におやつに食べるという。ところが、実際はおやつではなく、食事代わりにしていたようなのだ。冷蔵庫の中やレンジの下の買い置きは、同じ物ばかり。買い物に行き買って忘れたこと、何度も同じ物を買ってくる、認知症の症状のひとつとして理解していた。しかし、もしかすると、買ったことを忘れていた場合だけでなく、本当にそれが食べたくて、たくさん買っていたこともあったのかもしれない。

最近の調査では、糖分の取り過ぎが認知症発症のリスクを高める原因になるということもわかり始めた。アルツハイマー型認知症と糖尿病には共通点も多く、アルツハイマー型認知症を「第三の糖尿病」と呼ぶ人も出てきた。また、糖尿病患者は、アルツハイマー型認知症にかかるリスクが高まるという。

糖尿病と深い関係のあるインスリンは、主に膵臓で作られるが、少量であるが脳でも作られ、糖を取り込み神経細胞を保護している。ところが、アルツハイマー型認知症患者の脳は、糖を十分に利用できず、脳へのストレスに弱くなっている。そこに糖尿病を発症すると、ストレスが増え、その結果、病気が更に進行するという悪循環に陥る。この悪循環を断ち切るためにも、中高年期から生活習慣病に気をつけ、糖尿病を防ぐことが、認知症の予防にも繋がる可言えそうだ。

（ガーリック康子）



## 認知症備忘録 番外編 その2 ご用心！「新型栄養失調」

3度の食事をきちんと摂っているのに、栄養失調に陥る高齢者が増えているらしい。「新型栄養失調」と呼ばれ、高齢者の5人に1人はこれにあてはまるという報告(厚生労働省調べ)もある。「飽食の時代」と言われて久しい現代になぜ、と思われるだろう。

「新型栄養失調」の原因は、「低栄養」。つまり、3食しっかり食べているつもりでも、蛋白質など、体を作る栄養が足りていないことだと言われている。低栄養になる要因として、おもに次のことが考えられている。

- ・肉、卵を避けがち

メタボリックシンドロームや肥満に敏感になる余り、コレステロールや脂質を心配し、肉や卵を避けたり、「低脂肪」「無脂肪」のものばかりを選んでしまう。度を越すと、粗食、蛋白質不足になり、低栄養に繋がる。

- ・消化吸収力の低下

高齢になると消化吸収力が低下するため、若い人と同じ量の蛋白質を摂っても、効率よく筋肉や血管にならない。体を維持するには、若い頃よりも余計に蛋白質を摂る必要がある。

- ・食事量の低下

食が細くなったり、あっさりした物やカロリーは高いが低栄養の物ばかりを食べるようになり、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態になる。

低栄養状態に陥ると、身体維持機能が低下する。これが、筋肉量の低下、免疫機能の低下、血管や臓器の劣化に繋がる。筋肉量が低下し転倒しやすくなることで、骨折のリスクが高まる。免疫機能が低下すれば、肺炎やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる。血管や臓器の劣化は、様々な生活習慣病に繋がり、脳出血、脳梗塞、心不全、心筋梗塞などを発症する可能性も高まる。更にこれらが合わさって、認知症や寝たきりのリスクが高まり、老化に拍車をかける結果を招く。

高齢者の低栄養を防ぐには、十分な蛋白質とともに、ビタミンやミネラルも野菜などから摂取し、栄養バランスを考えた食事をするのが重要になる。また、筋肉量を減らさないために、体を動かすことも大切である。栄養価の高い食事と、適度な運動で健康を維持することにより、いろいろな病気の発症や進行を遅らせることが可能になる。

今からでも遅くない。新型栄養失調を防いで、「生活の質/QOL」を高く保ち、健康寿命を伸ばそう。(ガーリック康子)

### 隣組からのお知らせ

11月4日(水)午後1:30-3:00、隣組では栄養士Shelly Kutney さんをお迎えしてシニアライフセミナー「シニアの栄養～カルシウムと骨粗しょう症～」を行なう予定です。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

