



# 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

2016年1-3月の予定

1月13日、2月10日、3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  
福島誉子さん

私がマザー・テレサの言葉、” Love is Giving”に出会ったのは国立感染症研究所に厚生技官として勤務する20代の頃でした。それからの私の人生の原点に、この言葉があると言っても過言ではありません。その後、退職してカナダに移り、日本での母の看護・看取りを経て現在、隣組と日系アウトリーチプログラムのボランティアに参加しています。ボランティアを通し、人生の大先輩から多くのことを学ぶ中、” Love is both Giving and Taking”を痛感している昨今です。

12月に入り、クリスマスやお正月の声を聞くようになりました。けれどもここバンクーバーでは雨の日が多く、心のバランスのとりにくい時期でもあります。皆様、如何お過ごしでしょうか。ご家族の介護の中でなかなか他の方には打ち明けることのできない体験や思いを持たれている方もいらっしゃることでしょう。このような中、11月の会には長年にわたってアルツハイマー病のご家族を介護され、見送られた会員の方がご参加くださり、ご自身のご経験や心の内をお話くださいました。今号では、身近な人に経験や気持ちをシェアするという事について考えていきます。

## 悲しみや失意と付き合う

～BC Alzheimer Society 刊行In Touch, Winter 2015より～

人生の中で私たちは何度か失うという事を経験します。大抵の方は死というものや死を迎えるという事を段階を追って受け入れていくものですが、認知症の方を介護する方にとっては失うという事は日常の一部であるとも言えるでしょう。

認知症の方の介護者はいろいろな意味で失う事を経験します。それは、認知症の方とのつながりを失うことであったり、その方の人格が以前に知っていたのとは別のものになってしまうことであったり、あるいは介護者の一人の方が仰るように「自分たちの夢を失うこと」であったりします。これらの感情や反応は自然なことで、悲しみを克服するプロセスの一部であることを知っておくことは大切です。ご自身の気持ちを認識し、肯定することで周りから孤立してしまったり、悩みこんだり、その他のネガティブな影響を受けることを防ぐことができます。これからご紹介する失意や悲しみを乗り越えるヒントを皆様のお役にお立てください。

**悲しみをシェアする** 感情を表すことは大切です。悲しみを他の方とシェアすることで悲しみを減少させることができるでしょう。誰にどのようにシェアすればよいのでしょうか。時として、信頼のできる友人やカウンセラーのような家族以外の人に話すことは役立ちます。アルツハイマー協会のサポートグループで同じような経験をお持ちの方とお話するのもその一つです。アルツハイマーリソースセンターにてお近くのサポートグループについての情報をご確認ください。

**悲しみを表す** ご自分に適した方法で悲しみを表現することが困難を乗り越えるのに役立つと多くの方が述べられています。ここに幾つかの方法をご紹介します。



- 書く：歌、詩、物語、ジャーナル
- 絵画やその他のアートで表現する
- その方の伝記を作成する：文章やオーディオ、またはビデオ記録で



- メモリーボックスやアルバムの作成：認知症の方や介護をされている方のために
- 音楽を聴いたりダンスをする

**サポートを探す** 病気が進むにつれてより多くのサポートを欲しいと感じ、また必要になってくるでしょう。助けを探したり、求めたりすることにためらわないようにしましょう。家族や友人から得られることもありますし、アルツハイマー協会やレスパイトサービス(高齢者の方を一時的に預かるサービス)やプロのカウンセラーに助けられることもあるでしょう。このようなサービスが身近にないか探して見られてはいかがでしょうか。



**孤立しない** 困難な時期に孤立してしまわないよう注意しましょう。家族や友人とのつながりを大切にし、または可能であれば以前つながりのあった方と再度連絡を取ってみましょう。さらに、認知症の方とのつながりを切らないように意識したり、散歩に行く、家事を一緒にする、アルツハイマー協会のMinds in Motionのようなプログラムと一緒に参加するなどの新しいかかわり方を探したりしてみられるのも良いでしょう。

**自分をケアする** 残念なことに介護者自身はつい見落としとしてしまいがちですが、自分自身のケアをすることは、ご自分の身体や心の健康を維持する上ではとても重要です。自分自身のために時間をとって悲しみや失意と付き合っていく力を蓄えましょう。休息を摂ることを自分自身に許しましょう。

**知識を得る** 病気やその進展について学んでいくことが悲しみを克服する過程を助け、心配や恐れ of 感情を安らがせることにもなり得ます。病気についてのすべての情報を知りたいとお考えになる方もいらっしゃるかもしれませんが、ゆっくりと知りたいとお考えになる方もいらっしゃるかもしれません。他の介護者の方からご経験を伺って情報・意見交換をされてみると良いでしょう。

**前もって計画する** 将来に何があるか分からないと不安です。実現可能な計画を立てるとこういった不安を和らげることができます。たとえ病気の進展がコントロールできないにしても、今後起こりうる「失うこと」に関する可能性について(例えばホームケアや長期介護施設への入居など)を知っておくことでこれらの状況や将来的な方向について準備ができるでしょう。必要であれば、計画を見直しましょう。



## 遠距離介護



私には来年の元旦で90歳の誕生日を迎える母がいます。母は4年前から自宅の近くにある小平市のグループホームで暮らしています。母は既に夫と息子（私の弟）を亡くしており、更に4人姉妹だった姉と妹達も皆亡くなり、今では母にとっての家族は私一人になってしまいました。

母は四人姉妹の二番目で、姉は30年以上前にクモ膜下出血で亡くなり、末の妹が去年の秋に大腸がんで、また更に母と一番仲が良かったもう一人の妹も今年の春に大腸がんで亡くなりました。母にとって妹たちの訃報はかなりのショックだと思い、親戚にもお願いして暫く内緒にしてもらい、その後私が日本に行った際に、母の様子を見ながら事実を説明しました。ところが、母にはその事実が理解できず、繰り返すように“誰々は元気かな？”と何度も聞かれています。又その後私の従妹達が母に会いに来てくれたときにも、幾度も“お母さんはおげんき？”とか“お母さんによろしくね。”とか言い、従妹たちをすっかり困惑させてしまいました。

以前は殆ど毎日と言っていいくらい頻繁に母に電話をかけていましたが、去年くらいから認知症が進んだ為か、電話での会話がとても難しくなりました。何度電話しても全く同じ事を聞かれ、前に話した事は全然覚えていません。手紙や品物も送ってみましたが、届いた事さえ覚えおらずがっかりしてしまいました。後になって分かった事ですが、母は私にだけでなく、毎日の様に電話で話していた女学校の同級生や今年亡くなった叔母との電話も急に途切れてしまっていたようでした。そう言う理由もあり、去年から日本行きを一年に二回から三回に増やしています。

日本行きを増やしたもう一つの理由として、築40余年になる母の家のメンテナンスの必要性がある事に気付いたからです。今迄は度々か家を処分しようかと考えましたが、考えてみると母にとって今あの家がどんなに重要不可欠なものであるかが良く分かりました。ただ、とても難しいのは、家はまるで生き物のようで、人が住んでいないと一段と老朽化が進むものなのです。誰も住んでいないはずなのにいつの間にかゴキブリが住み着いていたり、階段の板が曲がって来たり、雨戸が外れていたり、庭木が伸びたり、雑草だらけになっていたり、その他にも書ききれない程の問題が絶えません。

今度は元旦のお誕生日には間に合わないかも知れませんが、年明けに1週間（寒い冬には母の家には泊まれそうもないので）、又過ぎしやすい4月か5月には一ヶ月程滞在して、大工さんに来てもらって家のメンテナンスをしようと考えています。又出来れば母を連れて九州に行つて久々のお墓参りをしようかと考えています。記憶力が日に日に弱つて来ている母ですが、この間9月に娘と一緒にいったときはとっても喜んでくれ、“本当に楽しかった”と涙を流しながら何度も言ってくれました。次回は私一人ですが、喜んでもらえたらと心から願っています。

（ウオン由利さん投稿）



## 認知症備忘録 その8 私の「介護」

3年余り、遠距離ではあったが、日本の母の介護を経験した。認知症が徐々に進行する中、介護の形態も変化していった。

認知症を疑った大きなきっかけは、絶句してしまうほど散らかり放題になっていた実家だった。掃除と片付けをしながら、炊事・洗濯をはじめとする家事全般や、日常生活に必要な身の回りのことがかなりできなくなっていることがわかった。買い物はなんとかこなしていたようだが、どこかズレている。公共料金の支払いは、自動引き落としがなければどうなっていたかわからない。

はじめは一人でトイレに行けたが、そのうち尿意／便意が感じられなくなり、オムツが必要になった。失禁も頻繁になり、後始末の作業が増える。足元が覚束なくなり、入浴はひとりでは危ないし、介助がないと体が洗えない。食事は、入院中に点滴栄養に変わるまで、一部介助で時間をかけながらも自分で食べていた。ただ、嚥下が上手くいかなくなり、食事中どうしてもむせてしまう。食べるスピードは遅くなり、箸の使い方がわからず、手づかみで食べることもあった。

こうして、人間が生きていく上で必要な作業がだんだんできなくなり、それはまるで赤ん坊に戻っていくようだった。自分が赤ん坊の頃してもらっていたことを、今度は私がすることで、恩返しをしているような感覚もあった。

介護をする中で、とても重要だと思ったことは、介護者の健康管理である。介護に必要な作業は赤ん坊の世話とほとんど変わらないと思っているが、相手は大人である。介護者より体が大きい場合もあり、体力がないと続かない。また、介護にストレスは付き物なので、精神面での健康管理も怠れない。介護者が全てを背負い込まず、介護サービスを上手く利用する。また、毎日は無理でも、週に一度くらいは、なるべく介護のことを考えない「自分の時間」を作る。ストレスをその都度解消すれば、「介護疲れ」や「介護うつ」を未然に防ぐ糸口になるのではないか。

遠距離介護者の立場からの意見でしかないが、介護には、専門職か否かに関係なく、もっと周りの人を巻き込み、サポートを求めていく必要がある。

(ガーリック康子さん投稿)



### 【お知らせ】

来年もアドバンスケアプランに関するシニアライフセミナーを行います。将来、自分で判断する能力がなくなった時に備えて医療計画を立てておくものです。今回は2度に分けて講習を行います。弁護士の方にもお越しいただき、実際に書類の準備をしていくことも行ないます。

日時:1月27日(水) 午後1:30-3:00 / 2月24日(水) 午後1:30-3:00

場所:隣組1階セミナールーム 定員:30名 (2回を通してご参加ください)

参加費:会員は無料 / 非会員は8ドル

隣組 (Japanese Community Volunteers Association)

101-42 West 8th Avenue, Vancouver, BC, V5Y 1M7

Tel: 604-687-2172 Website: www.tonarigumi.ca Email: info@tonarigumi.ca

