



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4-6月の予定

4月13日、5月11日、6月8日(水)

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

バンクーバーにも春が訪れ、気持ちの良い季節の始まりですね。皆様、いかがお過ごしですか。日本では2007年に起きた列車事故の同年の第一審判決をめぐり、2013年に第二審、そして今年3月1日に最高裁で最終判決が出ました。今号ではこの判決について取り上げた認知症の人を支える家族の会の模様、また、身近な素材でできる脳に優しい献立などを中心にお伝えしていきます。

介護家族の損害賠償責任 希望の判決



平成19年に91歳認知症で徘徊中の男性が電車にはねられ死亡し、損害を被ったJR東海が死亡した男性の遺族に損害賠償を求めて提訴していた案件に決着がついた。

第一審では男性の妻（同居）と長男（別居）に合わせ720万円を支払うべきとの判決が出され、これを不服とした遺族側が上告し、第二審では、別居の家族に監督責任なしとして、妻だけが359万円を支払うようにとの判決になった。本年3月1日の最終審では、

妻、長男共に監督義務責任なしとする判決となった。

これは全国の認知症介護者にとって朗報と言える。実際に24時間患者から片時も離れず介護をするということは、生身の人間誰にとっても不可能なことである。その不可能を『法律』という線引きで『可能とすべし』とされてきた介護者の歴史に、初めて射した希望溢れる判決である。

だが、ここで忘れてはいけないことは、この判決が『世の中の同居介護者全てに監督責任がない』ということではないということだ。

今回の件では、長男は遠方に別居中で『実質的に監督できるはずがない』ということ、妻は91歳という高齢に加え、要介護認定の身体障害者にあたり、『実質的に監督できるはずがない』状況に加え、それでも十分と言えるケアをしてきたということ、そして日本は在宅介護を推奨しているという背景が今回の判決の土台となっている。つまり、同居の健常者親族が介護者の場合、今回の判決に辿り着くことはまだまだ難しいと言えるだろう。ましてや、在宅介護を国が推奨しているわけではないカナダでは、もっと難しいことは想像がつく。

今回の判決を、カナダを始め、日本と同じ体系の民法を持つ国々で、過去の判例として生かされることを望むものである。

～蜷川由樹子さん投稿～



勿忘草

Forget Me Not

BCアルツハイマー協会のシンボルになっている勿忘草（わすれなぐさ）。青い可憐な花ですが、この名前は中世ドイツの悲恋伝説に登場する主人公の言葉に由来しています。

昔、騎士ルドルフは、ドナウ川の岸辺に咲くこの花を、恋人ベルタのために摘もうと岸を降りたが、誤って川の流れに飲まれてしまう。ルドルフは最後の力を尽くして花を岸に投げ、„Vergiss-mein-nicht!“（僕を忘れないで）という言葉を残して死んだ。残されたベルタはルドルフの墓にその花を供え、彼の最期の言葉を花の名にした。英名もその直訳の forget-me-not。日本では植物学者の川上瀧弥によって初めて「勿忘草」と訳された。それ以外の多くの言語でも、同様の意味の名前が付けられている。花言葉の「真実の愛」「私を忘れないで下さい」もこの伝説に由来する。～Wikipediaより～

誰もが向き合わなければならない現実



『認知症』について考える

バンクーバー新報記事より

厚生労働省は2025年に認知症の高齢者が約700万人になると推定。65歳以上の人の5人に1人が認知症になると予想されている。隣組では毎月第2水曜日の午後、認知症の人を支える家族の会』を開き、アルツハイマー病や認知症患者の家族を介護する人たちがそれぞれの経験や気持ちを日本語で話し、お互いに支え合える環境を提供している。

認知症患者徘徊による 鉄道事故の例

2007年、愛知県で徘徊症状がある認知症の男性（当時91）がJR東海の線路内に入り電車と接触した死亡事故で、JR東海が遺族らに振り替え輸送の費用など損害賠償を求めた訴訟で、名古屋地裁は介護に携わった妻と長男（別居）に約720万円の支払いを命じていた。男性はその時点で『認知症高齢者要介護4（常に介護が必要）』と診断されており、妻も『要介護1』だった。2014年、2審の名古屋高裁は同居の妻のみを『監督義務者』と判断した上で、賠償額を360万円に減額。JR側、妻側双方が上告していた。3月1日の判決で、最高裁はJR側の上告を退けた上で妻に賠償を命じた2審の判決を取り消した。これにより、今回のケースでは認知症患者が起こした列車事故で「家族に賠償責任はない」との判断が確定した。

カナダだったらどうなるか

『認知症患者を支える家族の会』では、2012年からボランティアをしている蜷川由樹子さんがファシリテーターとして、この事故の経緯について説明した。「介護者が抱える現実と現行の法律がかけ離れているところに問題がある気がします。法律が介護と介護者の実態にもっと歩み寄る必要がありますね」カナダでは2013年に成人健常者（22）が鉄道事故を起こし、遺族は50万ドルの賠償金を要求された。カナダのほうがきびしい現実をかかえているといえる。

同居者に問われる管理監督責任

蜷川さん自身、義父が認知症と診断され3年前に脳梗塞で亡くなった。義母は遠距離介護だった。また同居していた母親が認知症と診断され帰国。蜷川さんは遠距離介護をしていたが、その後母親は施設に入居した。

患者は認知症（メンタルヘルスの類）と診断された瞬間から法律に問われることはありませんが、同居している家族（介護者）には管理監督責任が負わされるのです。それを避けるには、アシステッド・リビング型の施設に入居させるより他に選択肢がないのが現状です」若い人が家族の介護をすることは、自分のキャリアを捨ててしまうことにつながる。そういう意味でも、患者を施設に入れることは決して冷たい決断ではないといえる。

早めに認定テストを

アルツハイマー協会公認ファシリテーターのガーリック康子さんは、母親の発病がきっかけで認知症の遠距離介護にかかわるようになった。1年半ぶりに帰国した際、母親の様子が『なんか変だな』と思ったのが始まりだった。「その人によって症状は違います。日本に1カ月滞在したときには、本人（母親）は気がついていませんでしたが、身の回りのことができなくなっていました。認定テストを受け、支援がどのくらい受けられるかを知ることが大切です」ガーリックさんは下記の情報と提案をあげた。

*日本には大きな病院に「物忘れ科」というものがある。

*認知症の進行を遅らせるための薬『アリセプト』は、早いうちに飲み始めないと効かない。

*介護施設のウエイティングリストに登録し、空きができた場合は断らずにとりあえず入居してみることが大切。一度断ってしまうと、また空室待ちの最後になってしまう。

支えあうことの大切さ

バンクーバーでは3月6日夕方、アルツハイマー患者で日系人とみられる男性（71）が行方不明となったが翌日発見され、無事家族の元に戻ったと報道された。

隣組で行われている『認知症の人を支える家族の会』の重要性について、蜷川さんは次のように話す。

「『認知症』といえば、まだまだ特別な病気だと思われ、家族に認知症患者がいらしてもそれを誰にも言うことができずに、介護者がそのご苦労のすべてを抱え込んでしまうケースが多々あります。家族の健康と長寿を願えば、その先にある誰もが向き合わなければならない現実、それが認知症です。『認知症』は誰にとっても身近で当然の現実であり、そのご苦労をカナダにいながら日本語で『人と話す』こと、『同じ境遇の他人と分かち合う』こと、『行政から受けられるサービスを知る』ことによって、介護者の心を軽くできたら…そういう思いが当会という形になりました。

ご家族に認知症患者がいらっしゃる、または以前いらした、という方なら、患者のいる場所がカナダか日本かを問わず、どなたでもご入会いただけます。見学も大歓迎です。完全にコンフィデンシャルな環境で運営していますので、皆様のご事情が外に漏れることはありません。お一人で抱え込まれる前に、頼れる場所があることを知っていただきたいと切に願っています」

(取材 ルイーズ 阿久沢)

認知症とアルツハイマー病

『認知症』は病名ではなく、認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受け、社会生活に支障をきたす状態のこと。この状態を引き起こす原因にはさまざまなものがあるが『アルツハイマー病』もそのひとつ。発症すると記憶障害の症状が見られ、進行にともなって場所や時間、人物などの認識ができなくなる症状が現れる。身体的機能も低下して動きが不自由になったりする。アルツハイマー病の根本治療はまだないが、抗認知症薬で病気の進行を遅らせることができる。

お知らせ

Walk For Alzheimer's Vancouver



**WALK FOR
ALZHEIMER'S
MAKE MEMORIES
MATTER™**

昨年まで1月末にスタンレーパークで行なわれていたWalk For Memoriesが今年から、Walk For Alzheimer'sと名前を変えて5月第一日曜日午後1時から3時の間に開催されることになりました。今年は5月1日(日)、サイエンス・ワールドのオリンピック・ビレッジ内Creekside Community Recreation Centreで申し込みをした後、5キロのコースを歩きます。ファンドレイジングが目的ですので参加される方はドネーションをしていただくこととなります。隣組チームも参加予定です。気持ちの良い5月の午後、皆さんも一緒に歩きませんか。ご希望の方は604-867-2172(内線102)またはservices@tonarigumi.caまでお知らせください。

認知症対策のためのマクロビオティック その1

『マクロビオティック』とは、植物性の食材それぞれが持つ特質を引き出し、様々な病気の予防・予後治療に生かす摂食方法です。最近では、認知症の予防や予後治療の一環として、マクロビオティックを実践する方も多くみられます。

そこで今号より、マクロビオティック歴30年のボランティアの方から、その極意とレシピ、実践例などを紹介していただきます。

毎日食べているものが私たちの体を作り、維持しています。つまり、食生活をちょっと考えることによって、病気になりにくい体を作り、維持していくことも可能であると言えますね。

さて、今回ご紹介するのは、最も基本的な野菜スープの作り方です。

マクロビオティックでは、血管型認知症の原因の1つに砂糖・はちみつなどの単糖類の過剰摂取があると考えられています。そのため、砂糖やはちみつといった甘味料を一切使わず、野菜が本来持っている甘みや旨みを生かして作ります。

このレシピはほんの一例で、その時々旬の他の野菜で代用したり、加えたりしながら、『私だけの味』を追求していくのも面白いかもしれませんね。

材料	玉ねぎ	3~6個
	人参	1~2本
	じゃがいも	2個程度

- 準備
- ① じゃがいもは皮をむいて、1/4の大きさに切り、水に10分晒しておく。
 - ② その他の材料は全て小口切りにしておく。
 - ③ 全ての野菜の材料を4個以上の小ボウルに小分けにしておく。



- 作り方
- ① 鍋に薄く植物油（ごま油やグレープシードオイルなど）を引き、小分けした材料の1ボウル分を中火で炒める。
 - ② 野菜が透き通ってきたら、弱目の中火にして蓋をし、5分蒸し煮する。
 - ③ ②の野菜を鍋の端に寄せて、鍋の真ん中に2番目の小ボウルの野菜をこんもりと入れ、鍋に寄せた先に火を通してあった野菜で包むようにカバーする。
 - ④ 鍋に蓋をして、弱目の中火で5分蒸し煮する。
 - ⑤ ④を優しくかき混ぜて、野菜を鍋の端に寄せて、鍋の真ん中に2番目の小ボウルの野菜をこんもりと入れ、鍋に寄せた先に火を通した野菜で包むようにカバーする。
 - ⑥ ⑤を小分けにしたボウルの数だけ繰り返す。
 - ⑦ 自然塩で軽く味付けする。

これで、出来上がりです。

お好みでこしょうやクミンなどの香辛料を加えてください。

このスープは認知症予防だけでなく、食べ過ぎで胃が疲れている時にもいいですよ。（小川さんによる投稿）



