



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7-9月の予定

7月12日・8月9日・9月13日(火)

時間：午後6:30～8:00

7月13日・8月10日・9月14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



Jim Mann
ジム・マン

BCアルツハイマー協会理事の一人であるジ

ム・マン氏は2007年に自身がアルツハイマー病と診断されましたが、『診断後もポジティブに良い人生を送ることは可能。私は自分自身の声を通して日常生活や地域社会と深く関わっています。我々は自分自身を犠牲者と捉えるべきではありません。価値ある人生を有しているのです。自分が選ぶであろう人生ではないかもしれませんが、それでもなお人生なのです。』と語り、認知症に優しい社会を目指して社会教育に携わっています。

バンクーバーもいよいよ夏本番ですね。皆様、いかがお過ごしですか。今号のニュースレターでは、毎月第2水曜日午後13:30-15:00に開催している認知症の人を支える家族の会に加えて6月より毎月第2火曜日の夕刻にも行うことになりましたのでその概要や、また訪問ボランティアとして認知症の方々を訪問して下さっており、先月会にお越しいただいたドッグセラピストHさんの手記、日本で脚光を浴びているユニークな形態の介護施設「グループホーム」、さらに認知症に良いとされるマクロビオティックレシピを特集していきます。

認知症の人を支える家族の会・夕刻の部のご案内



現在毎月第2水曜日午後13:30-15:00に開催されている認知症の人を支える家族の会を毎月第2火曜日午後6:30-8:00にも開きます。これは、勤務や介護のために日中は会に参加することのできない方にも参加して頂ける機会を提供させていただくため、下記に示しますように参加者の方による経験や気持ちのシェアの回とワークショップの回とを交互に持つよう計画してあります。なおこの会はBCアルツハイマー協会が初の日本語ファシリテーターとして登録されたガーリック康子さんが中心になって進行します。

テーマ一覧

6月14日 認知症とは？

参加者による経験談のシェア

7月12日 アルツハイマー協会ワークショップDementia Friends (日本語で)

8月9日 認知症と高齢者虐待

参加者による経験談のシェア

9月13日 Advance Care Planning 1

10月11日 ゲストスピーカーとしてSarah Levittさん (Tanglesの著者) を招く

参加者による経験談のシェア

11月8日 Advance Care Planning 2

12月13日 一年のまとめ

参加者による経験談のシェア

グループホームとは？

以前に隣組認知症の人を支える家族の会で、南昭子さんが紹介されたドキュメンタリー映画『妻の病』の主人公弥生さんを訪ねました。弥生さんは現在南国市のグループホームへ入居されています。6月の家族の会にてその模様を報告して下さいますが、日本では認知症高齢者の方へのメリットに着目してグループホームの数が増加しています。グループホームとはどんな施設で、どんな方が入居できるのでしょうか。

グループホームとは、認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、専門スタッフによる身体介護と機能訓練、レクリエーションなどが受けられる施設です。認知症高齢者グループホーム、認知症対応型共同生活介護とも呼ばれます。

グループホームは、社会福祉法人や地方自治体、NPOなどによって運営される地域密着型の介護施設であり、主に軽度の認知症高齢者を受け入れています。

グループホームにおいて入所者は、介護スタッフのサポートを受けながら、5～9人のユニット単位で共同生活を送り、認知症の進行を緩やかにすることを目的としています。ただし、身体状態が悪化し、1人で着替え・食事摂取・排泄などができなくなったり、慢性疾患のために日常的な医療ケアが必要になったりすると退去しなくてはなりません。

メリットとして、

1. 少人数で家族的な介護を行っている
2. 認知症専門のスタッフが常駐する
3. レクリエーション充実のところも多い
4. 小規模でアットホームなところが多い

デメリットとして、

1. 身体状態が悪化すると退去しなくてはならない場合がある
2. 医療ケアには対応しないところが多い
3. 施設と同じ地域に住民票がないと入居できない



グループホームで提供されるサービスは、認知症についての正しい知識を持った介護スタッフによる見守り・食事・掃除・洗濯のサポート・機能訓練・緊急時の対応などです。家庭に近い環境で家事などを行うようにサポートすることで認知症の症状を和らげるのが狙いです。ただし通常は、常時見守りが必要な重度の認知症患者や医療処置が必要な患者などは受け入れていません。

グループホームの入所では、「65歳以上の要支援2または要介護1以上の認知症患者」「施設のある市町村に住民票があること（グループホームは地域密着型サービスのため）」が基本条件となっています。そのほかの条件は、「身の回りの世話ができる」「感染症にかかっていない」「共同生活に適応できる」など、地域や施設によって様々で、詳細は施設に問い合わせる必要があります。

グループホームには、基本的な設備である居室、浴室・トイレなどの共同設備、食堂と共同リビングを兼用する共同生活室のほか、機能訓練室などの設備が備えられています。居室は基本的にユニット型の個室で、設備は施設によって様々です。また自立をサポートする施設という性格上、介助浴槽などの機械式入浴設備は設置されていません。

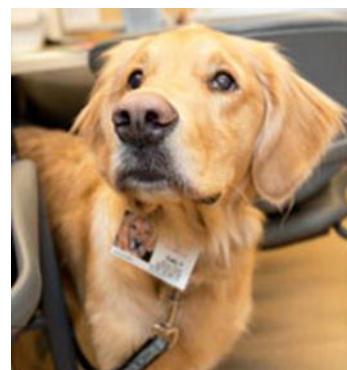
グループホームへの入所の申し込みは、各施設に行きます。入所申込書の提出、訪問あるいは来訪による面談の後、住民票・健康診断書・所得証明書・面談・診断書などの必要書類を提出し、施設スタッフなどが、「自立度」「要介護度」「介護の必要性」「資産や収入額」などから、総合的に判断して、入所が決定されます。特に診断書は、医師による認知症（アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症など）の診断を確認する上で必須となります。（Home's 介護 お役立ち情報より一部抜粋）

ボランティアとして

ドッグセラピストとして

～認知症の方の訪問ボランティアHさんの手記～

隣組では多くのボランティアの方々にお世話になっており、認知症の人を支える家族の会もその例外ではありません。毎月の家族の会以外でも定期的に認知症の方やまたその家族の方を訪問してくださっている訪問ボランティアもいます。今回はその中でもドッグセラピストとして認知症の方3名を過去に訪問されたHさんの手記をご紹介します。



森有正の「霧の朝」の一節に、「社会の福祉を論ずるにしても、平和を論ずるにしても、その根底となる経験がどれだけ苦渋に充ちたものでなければならぬかに想到するならば、またどれだけ自己放棄を要請しているかに思いを致すならば、……」と記されており、私のボランティア経験はそれに該当しないので、些か躊躇しながらですが、話を始めたいと思います。

ただこの国で生まれたというだけで、寛大にも私達母子の居住を認め、有形無形の恩恵を与えてくれた“カナダ”、そしてご近所の方々始め、親切に接してくれるカナダ人に対して、住むほどに敬意と感謝の念を表したいという思いが強まってきました。

今、施設に入居されている高齢の方々は、今年7月1日に149歳になる若いカナダという国を作り上げてきた方達です。今まで我が家で飼った犬達が、我が子達を慰めてくれるのを目の当たりにし、考えついたのが、犬を連れてのケアホーム訪問でした。先ず先陣を切ったのが、Lucky Boyでした。

2000年12月31日（20世紀最後の日）、ひょんなことからバンクーバー市の保護施設にいる1匹のしょぼくれた汚い犬を里親する羽目になりました。いつも遠慮がちに踊り場の隅にそっとうずくまっていたその子を、数日後正式に我が家に養子に迎え入れるかどうかの家族会議を台所で開こうとしたところ、階下からノコノコ上がって来て、「ここに置いて！」と哀願するかのような素振りをしたので即決まり！余談ですが、その子は6ヶ月間施設に収容されていたものの、誰も引き取り手が現れない為、私が引き取った2日後の1月2日に安楽死させられることになっていたそうです。それが飼ってみると極めて性格の良い子で後にセラピー犬のみならず献血犬になるのですが、引き取り手が無いというだけの理由で安楽死させられるのは無念で、何としても不条理に思いました。



そこで、属している動物愛護協会に協力し、散歩の折、犬連れの人を見る度に、拙い英語を駆使して1000名近くの署名を集め、同志達と市役所の公聴会に嘆願書を携えて出向く等行政に働きかけました。その結果、現在バンクーバー市の保護施設は、安易な理由での犬の殺処分はしなくなりました。

その後やはり動物愛護協会からの依頼で引き取ったLilyもセラピー犬として愛くるしい仕草で多くの方々に愛されました。そしてGALAXY（愛称Galy）は先代達と同じ「Kiwanis Care Centre」というケアホームの他、あるアルツハイマー症の63歳の日本人男性を1年半にわたって訪問しましたが、この方は、体は壮健なので外に出たいという要望に応え、またご自身も犬を飼っていらっしやったご経験があることから、毎週場所を変えて散歩にご一緒しました。ある時、広い運動場の簡易トイレに行った後、迷われていたので、私が手を振ったり大声で名前を呼んだ途端に、それまでボールで遊んでいたGalyは、その方の処まで脱兎の如く走って、私の処まで誘導しました。

このように自分の仕事を理解し、Unconditional Love（無条件の愛）を人に与えることの出来る犬達・・・彼らのボランティア精神は天性のもののように思われます。残るもう1匹のセラピー犬予備軍・POLARIS（愛称Poly）はいたずらっ子ながら持ち前の天真爛漫さと大の人間好きなところを買われ、将来の有望株？として試験に合格し、少しずつ訪問に慣れていっています。

セラピー犬と訪問をしていく中で、車椅子の方の手をそっと犬の体に持っていくと、途端にニコッと笑みが浮かぶのを見たり、「犬は最高の薬」という言葉を聞くと嬉しく、深い満足感を覚え、「持てる物をシェアすること」によって与えられる物の大きさをひしひしと感じています。

認知症対策のためのマクロビオティック 2

韓国風葱胡麻味噌

バンクーバーならではの良いお天気になってきましたね。

日中は汗をかくほどに暑い日もあり、これから食欲不振に悩まれる方もいらっしゃるでしょう。脳と体の健康のためには、やはり三食きちんと食べたいものです。ということで、食欲のない時期にも、これならしっかり食べられる・・・今回はそんなレシピを、マクロビオティックの視点からご紹介します。美味しく、簡単！やみつきになることうけあいです。



（材料）

赤味噌 1/2 カップ(カップは250mlとして)・グレープシードオイル
 大きじ2～3杯(好みで量を調整)

ごま油 小さじ1/2杯・水 大きじ4杯・白ごま 1/2 カップ(炒って切りごまにしておく)
 にんにく 1片(すりおろしておく)・赤唐辛子 少々(粉末)・ねぎ 細かく刻んだもの 3～5本分
 サンチュ または サニーレタス (洗ってきれいにし、水を切っておく)・ご飯

（作り方）

- 1) 小鍋に赤味噌と水を入れて、かき混ぜながら弱火で加熱する。
- 2) 良く混ぜたところにねぎとゴマ以外の材料を入れて、すぐに火を止める。
- 3) ねぎとゴマを加えて出来上がり！

（食べ方）

サンチュを広げて 真ん中に出来上がった味噌を適宜つけ、その上にひと箸分のご飯をのせて、葉で包むようにして、召し上がってください。

冷蔵庫に入れて保存できますので 作り置きしておくとお利なお味噌です。

(小川さんによる投稿)



