



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10-12月の予定

10月11日・11月8日・12月13日(火)

時間：午後6:30～8:00

10月12日・11月9日・12月12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



認知症の人を支える家族の会 夕刻の部 第1回開催

日中開催の家族の会への参加が難しい方のために毎月第一火曜日の夕刻にも会を開き、認知症の家族を介護する方の経験や気持ちのシェアや必要な情報を得ることの出来る機会を提供する事ができるようにと準備が進められてきましたが、その第1回目の会がガーリック康子さんをファシリテーターに8月9日(火)に開かれました。少人数の集まりでしたがその分じっくりと心の中を開放することができました。次回はなおざりになりがちな介護者の健康に関してのテーマで会を進めていきます。

バンクーバーも9月に入り、秋の訪れを感じます。皆様、夏をゆっくり楽しめましたか？今号では船橋敬子さんによる国際アルツハイマー病協会会議の報告、社会で問題になっている高齢者虐待について、私たち日系カナダ市民にとって無視できない情報と言葉の壁、そして日々の疲れを癒やしてくれるマクロビオティックの柚子胡椒レシピをお届けします。

国際アルツハイマー病協会国際会議より ～船橋敬子さん報告～



2016年4月、国際アルツハイマー協会国際会議がテーマ「グローバルな視点・ローカルな取り組み」の元、開催されました。このイベントは世界各国のアルツハイマー協会が一堂に会する機会だけでなく、認知症と暮らす人々・地域団体・研究者たちが経験や知識を共有する場でもあります。今回の年次会議はハンガリーのブダペストで行われ、日系シニアズ・ヘルスケア&住宅協会を代表して船橋敬子がバンクーバーで行われている日系カナダ人向けの認知症デイサービスを紹介するポスターを発表しました。

発表の様子が朝日新聞によって取材され、インターネット上で紹介されました(日本語のみ)。 <http://www.asahi.com/articles/ASJ4Q7XHQJ4QPTFC01Q.html>

会議での世界保健機関(WHO)のタルン・デュア博士による基調プレゼンテーションによると、1950年以来60歳以上の人口が三倍増加、2050年までに更に三倍増えると予想されています。それに伴い認知症・糖尿病・心血管疾患などの非感染性疾患も増加、そして今後も増え続け、20年ごとに認知症の人口が倍増すると言われています。認知症はその社会的なコストと多様で複雑な課題のため「公衆衛生の世界的な脅威」と見なされています。

しかしながら、認知症はしばしば自然な老化の一部だと誤解されたり、偏見・社会的孤立と言ったを抱えることも多々あり、診断されない、または診断の遅れや現時点で完治する方法がないと言った医療・社会福祉の現状、大半の介護は「インフォーマルケア」で無報酬であることから家族にとって介護は過度なプレッシャーなることもある、医療面・社会福祉面・金銭的・法的な援助が必要という世界的概況も伝えられました。これに対して、講演でデュア博士は診断と質の良い介護提供の妨げになっているのは認知症の専門医が足りないからだ指摘しました。が、WHOは専門医ではなく一次医療に重点を置き、非専門的医療に携わる人々の技能の向上を目指していると発表しました。認知症介護を発展させる試みのひとつとして、WHOは現在「iSupport」というインターネット上で知識向上と技術訓練を通して介護者をサポートするツールを開発しています。

この国際会議は国際アルツハイマー協会と主催国の協会が開催し、最新の研究だけでなく認知症の人々と家族を支えるコミュニティ作りなどについて学ぶよい機会でした。来年2017年の会議は4月26～29日に京都で行われます。

認知症備忘録 その9 情報と言葉の壁

それは、東日本大震災の翌年の春だった。夏休みに子供たちも日本へ行く「旅行」のような楽しい一時帰国が、アルツハイマー型認知症という診断を受けた母の「介護」の手伝いに、私だけが行く一時帰国とになった。



今思えば、東日本大震災の影響で帰宅難民になって以来、母の生活がかなり変わったことが、既に始まっていた認知症を一気に進行させる引き金となったに違いない。その後、認知症はどんどん進行し、途中、他の病気がわかったことも災いして、それから2年後の春、あっけなく逝ってしまった。寝たきりで経静脈栄養になってから、半年足らずだった。

母の認知症発症をきっかけに、BC州アルツハイマー協会のワークショップに片っ端から参加した。母のそばで毎日の介護はできないが、病気について正しく詳しく知りたい一心からだった。その後、コミュニティー通訳者として医療現場でも仕事をする中で、同協会が提供する貴重な情報や、日本とは異なるこちらの医療システムに基づいた情報が、日系コミュニティーには上手く伝わっていないことを痛感した。何とかこれらの情報を日本語で伝えたい。母が亡くなるまで参加していたサポートグループのファシリテーターを通して協会に問い合わせ、まずはファシリテーターのトレーニングを受けることができた。

その後、縁あって、認知症にまつわる話をする機会がいくつか巡ってきた。いずれも形式を模索中で、今後どのように展開していくかは定まっていないが、兎に角、初めの一步が踏み出せた。

コミュニティー通訳者として医療の現場に赴く時、もうひとつ感じていることがある。受診者と医療提供者、または受診者と同伴する家族の間の言葉の壁の存在である。この壁が、受診者の「知る権利」を阻害している。

この壁を取り除くべく、BC州の公的医療保険では、そのサービスの一環として通訳サービスを提供している。ケアカードを持っていれば、公立の医療機関で無料で利用できる。必要に応じて、医療提供者が手配するが、受診者が自らサービスを要請することもできる。だが、この通訳サービス、残念ながらあまり知られていないのが現状である。

この現状を何とか打破することを目指し、さらに、アルツハイマー協会のワークショップを日本語で行えるようになるまで、できる限りのことをしていこうと考えている。

(ガーリック康子さんによる投稿)

虐待を未然に防ぎましょう

BC州はスイス、日本につぐ長寿州です。BC政府は増えるシニア人口の老後の安全、健康生活の為、情報提供に力を入れています。高齢社会の日本では「高齢者虐待」が増える大きな問題として頻りにメディアにとりあげられています。「虐待」というと高齢者を身体的に傷つける、または詐欺・金銭トラブルなどショッキングなイメージがありますが、高齢者の権利を妨げる言動行為はすべて「虐待」とみなされます。本人が知らぬうちに虐待的行為をとっている場合も多くあります。まずは知識を身につける事が重要です。

BC州非営利団体**BC Centre of Elder Advocacy and Support**によると、高齢者虐待とは高齢者を傷つける、また傷つける恐れのあるすべての行為、または無行為（放棄・放任）を意味します。

虐待とみなされる行為・無行為とは：

- 社会的孤立（言葉・文化的バリアなどを含む）
- 依存（金銭的・精神的・文化的・認知力/体力の低下）による不平等な人間関係
- 介護・世話の放棄または自己放棄
- 監禁・身体束縛（認知症患者の徘徊防止も含む）

特に介護者は以下の様な事がストレスの要因となります：

- 金銭的困難
- 介護疲れ
- 周囲からのサポートの不足
- 介護による身体的・精神的犠牲
- 介護者としての低評価
- 介護や責任に対する不慣れ介護・個人的なストレス



虐待に関する質問や介護者として質問がある方、またはサポートを必要している方は以下の連絡先まで。

BCCEAS (BC Centre of Elder Advocacy and Support)

<http://bcceas.ca/getting-help/>

604-437-1940

BCCEASではカウンセリングサービスは提供していませんが、サポートを提供している機関を紹介しています。

また、以下は東京福祉保健局のリンクです。虐待の種類などについても詳しく日本語で説明されています。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/gyakutai/about/>



（隣組高齢者虐待防止対策スタッフ
谷由紀による投稿）

認知症対策のためのマクロビオティック-3

そろそろ秋の足音が聞こえるようになってきました。夏の疲れを残していませんか？今号は小川さんがお休みをいただいているので、代打ボランティアの由樹子が『なんちゃって柚子胡椒』の作り方をご紹介します。バンクーバーエリアではなかなか見かけない柚子。代わりにレモンの皮を使います。柑橘の香りと唐辛子に含まれるカプサイシンが脳に刺激を与え、食欲も増進してくれます。作り置きしておく、サラダ、パスタ、炒め物などに幅広く使うことができ、いつもの味がちょっとトロピカルに変身しますよ。お試しあれ！

材料：

有機レモンの皮 60g

青唐辛子またはハラペーニョ 60g

塩 小さじ1

レモン果汁 適宜

あれば麴 小さじ1



作り方：

有機レモンの皮の黄色い部分だけをおろし金ですりおろします。白い部分が入ると苦みが出ます。

青唐辛子またはハラペーニョは種を取り除いてざく切りに。

材料全部をフードプロセッサーに入れて、出来るだけ細くなるように混ぜ合わせます。滑らかな口当たりが宜しければすり鉢で更に細かくしてください。

煮沸消毒した瓶に入れて冷蔵庫に保存してください。1週間後から食べられます。

大量に青唐辛子またはハラペーニョ扱う際はゴム手袋をはめることをお勧めします。

冷蔵庫保存で3ヶ月を目安に食べきってください。我が家ではたくさん作って小分けにして、冷凍庫で保存しています。
(蜷川由樹子さんによる投稿)

編集後記

火曜日の家族の会ファシリテーターのガーリック康子さんと介護者の健康について語った折に、介護者の方はご自身のケアをしたり、自分自身の用事を先にすることに罪悪感を感じ、自分のことは後回しにしてしまいがちだということが話題になった。社会的、教育的背景を考えると日本人女性はこの傾向がとりわけ強いようだ。しかし、飛行機での緊急時酸素マスクを着用する順序はまず大人、そして子ども。自分の必要やケアをしなければ相手の世話はできない。単純なことであるけれども、見落としてしまいがちな点である。『介護者の義務』と思って胸を張って、ご自身のケアをされることを勧めたい。



