



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

2017年1-3月の予定

1月11日・2月8日・3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

アドバンス・ケア・プランニング講習のお知らせ



判断能力がなくなったときに備えて、自分の医療方針や意思決定代理人を

準備しておくことは重要です。来年も隣組ではこのアドバンス・ケア・プランニングに関してのワークショップを行います。今回はパワー・オブ・アトニー（後見人）についても扱っていきます。

1月25日(水) 午後1：30～3：00(その1)と2月22日(水) 午後1：30～3：00(その2)の2回シリーズでご受講下さい。

今年は、冬の到来がいつも早いようです。12月に入り、バンクーバーにも雪が積もっています。師走の時期、皆様、いかがお過ごしですか。忙しい生活の中や精神的なゆとりのない場合にはゆっくりと向かい合って会話をするのが難しいかもしれません。今号では『聴く』ということの特集していきます。また、隣組で毎週水曜日に行われている人気プログラムライトハウスプログラムコーディネータが有馬正子さんから長谷川朋子さんにバトンタッチしました。朋子さんへのインタビュー、好評のマクロビオティックレシピも合わせてお送りします。

ライトハウスプログラム・新コーディネータ 長谷川朋子さん

隣組で毎週水曜日に行われているライトハウスプログラム。午前10時の開始を待ちわびて、朝9時過ぎには隣組を訪れるシニアの方もいらっしゃるほどの人気プログラムです。11月に退職された前任の有馬正子さんからこのプログラムを引き継がれた新コーディネータの長谷川朋子さんにプログラムへの思いや抱負を伺いました。



ライトハウスのコーディネータに興味を持たれたのは？

シニアの方と一緒に時間を過ごすこと、また、他の方をサポートすることが好きなので応募しました。2009年にESLの授業の一環でバーノンにあるNPOシニアホームへのボランティアに参加しました。自分にとっては未知の分野でしたが、ここでの時間の流れや雰囲気がとても心地よかったのです。この時にお世話になった上司の方とは今でも親しく交流し、年に一度はこのシニアホームへボランティアへ行っています。



ライトハウスプログラムの運営方針をお聞かせ下さい。

まず、家族ではないけれどもここに来れば誰かがいてほっとする、安心できる、笑顔のある場所にしたいということです。言ってみれば、親しい友人の家や近所の井戸端会議というところでしょうか。そして、私一人でリードするのではなく、みんなで作り上げていくプログラムにしたいと考えています。具体的には、コーディネータである私、ボランティアの方々、参加者の方々、そして介護者の皆さんのチームワークを大切にしたいと考えています。この連携は大変重要で、運営や安全に関しての意識統一、また必要な情報のシェアなど、つながりながらチームとしてのプログラムの展開を意識しています。

ボランティアとしてライトハウスプログラムに参加していた朋子さん。ボランティアとコーディネータの立場は違うので自分にこの役割が果たせるか心配、と言われていましたが、方針通りの良いチームワークで見事なプログラム運営をしています。

趣味は季節の移り変わりを楽しむことの出来る散歩と映画鑑賞。特に、ドキュメンタリー、ドラマ、ホラー映画がお好みだそう。週末には友人を招いてご自宅でMovie Nightを楽しまれるということです。

介護者と患者のための傾聴

傾聴とは：

「相手が話すことを、話し手が心地よいと感じるペースで聞き、共感すること」

介護者同士の傾聴：

家族の会の話し手は『自分自身と対話』しながら、自分の心の内を聞き手に明かしていきます。どのような反応になるのか、他人にどう受け止められるのか、一抹の不安を抱いている場合も少なくありません。

自分が話したことが皆に受け止められていると思えば、話し手は気持ち軽くなります。反対に、軽くあしらわれたり、批判を受けたり、話を遮られたり、的外れなアドバイスを受けると、失望感・疎外感・心的ストレスが増幅します。

このような理由で、当会では聞き手の姿勢が大切になってきます。誰もが話し手で、誰もが聞き手。そこから生まれる暖かな『何か』を共有することが傾聴の本質と言えるでしょう。

患者に対する傾聴：

同じ質問を立て続けに3回されると、普通の人では当然ながらうんざりします。人は話すことによって、物事を前に進めていきます。聞かれたことに答えれば、その答えという共通認識に基づいて次の事象に進むというのが『当たり前』なのですが、認知症患者とは、答えても答えても共通認識を保持していくことができません。これが介護者にとって大きなストレスになります。

更にストレスを増大させるのが、ストレスの矛先を患者さんに向けてしまうことです。

患者さんは介護者のイライラに傷つき、その悲しそうな姿は介護者のストレスの上に罪悪感と自己嫌悪をプラスします。

(ストレス+疲労+罪悪感+自己嫌悪) × 24時間 = 地獄

という方程式が出来上がります。

ストレスと疲労はいつか必ず消える日が来ますが、罪悪感と自己嫌悪は一生介護者を苦しめることもあります。

傾聴によって、まずはこの方程式から罪悪感と自己嫌悪を取り除きましょう。

認知症患者は常に『今』を生きています。時の流れを共有することはできないのです。

「今、何時？」

「3時よ。」

「今、何時？」

「3時だって言ったでしょ。」

「今、何時？」

「うるさいわね！何回聞いたら気が済むの！？」

↓

「今、何時？」

「3時よ。」

「今、何時？」

「そうね、何時だっけ？」

「今、何時？」

「そうね、何時だっけ？」



患者さんに健常者と同じことを求めるのはやめて、『今』を共有します。

患者さんの質問は一旦受け止める。大切なのは質問に正しく答えることではなく、患者さんを傷つけず、介護者も心に傷を残さないこと。

(ストレス+疲労) × 24時間 = 一般的な介護者

まずはここを目標にしてみませんか？

(蜷川由樹子さん投稿)

認知症対策のためのマクロビオティック-4

底冷えするような季節になってきました。運動をするにもおっくうになってきますよね。脳の健康のためには体を冷やさず、血流を停滞させないことが大切です。今回は小川さんにたくさんの根菜類を使った鍋料理を紹介していただきました。ご飯もモリモリ進んで、体も芯から温まり、まさに体と心の両方を元気にしてくれる季節のマクロビ料理です。

きんぴら豆腐鍋

材料（4人分）：

ごぼう	1本
人参	1本
玉ねぎ	1/2個
豆腐	2丁
季節の青野菜	適宜
グレープシードオイル	適宜
しょうゆ	適宜



作り方：

ごぼうを削ぎ切りにして、グレープシードオイルを敷いた中華鍋で中火に近い弱火で炒める。（かき混ぜすぎると風味が無くなってしまいますので、時折そーっとかき混ぜるのがコツ。）

10～15分炒めて香りが立ってきたら、ごぼうを鍋肌に寄せて、削ぎ切りした人参を鍋の中央に入れ、先に炒めたごぼうで覆うように被せ、鍋蓋をして5～10分間蒸し煮する。

人参が柔らかくなったら蓋を開け、ゆっくりかき混ぜて、鍋肌に寄せる。削ぎ切りにした玉ねぎを鍋中央に入れて、鍋肌に寄せた野菜で覆うように被せ、鍋蓋をして5～10分間蒸し煮する。

かき混ぜて蒸し煮を数回繰り返す。

鍋の中央にグレープシードオイルを入れて、豆腐を入れる。野菜は豆腐を囲むようにして、強中火で豆腐の汁が出てくるまで加熱し、しょうゆで味付けする。

蓋をして強中火で10分ほど蒸し煮する。

水をヒタヒタよりやや多めに注ぎ入れるて、蓋をして強火で汁気が半分になるまで煮込む。

季節の青野菜を上に乗せ、青野菜に火が通ったら出来上がり！

(小川さん投稿)

認知症備忘録 その11 一心と向き合う



暴力、暴言、徘徊、質問の繰り返しなど、周りから見ると理解しにくい認知症の問題行動。その裏には必ず理由があり、以前はできていたことができなくなったり、物忘れで記憶が繋がらなくなったりする時の、不安、恐怖、混乱、恥ずかしさなどが、問題行動として現れる。それに一番困らされているのは、実は本人なのだ。

認知症のせいで記憶力や理解力が低下し、コミュニケーションが難しくなっていく。しかし、様々な能力が失われても、多くの人に感じる心は残っている。暴れたり大声を上げたりするのは、自分の力で何とかしようとする反応で、心の苦しみの表れだと考えられている。困った行動を繰り返す度に、介護者が激しく叱責したり、自尊心を傷つけるようなことを言ったりすれば、「あの人は怖い」、「あの人は嫌い」など、心の中で渦巻くマイナスの感情は強くなる。介護者が、介護のストレスからくるイライラをぶつければ、両者の感情がぶつかり合い、人間関係は悪化。お互いのストレス度の高まりが、さらにストレスを招き、負のスパイラルから脱することができなくなり、取り返しのつかないことが起こらないとも限らない。問題行動は、病気がそうさせていることを認識し、家族や親しい人が認知症である現実を受け入れられないと、現状は変わらない。

認知症が重度になると、だんだん子供に返り、認知能力は1歳半の子供程度になると言われている。暴言や暴力も、感情のコントロールがきかない子供のように、感じたままを表現しているにすぎない。聞いたことを覚えていないから、同じことを繰り返し聞かすが、同じ答えを繰り返すにも限度がある。それなら、忘れてしまうことを逆手にとって、話題を変えればいい。話に脈絡がなくても、本人の心が落ち着くのであれば、辻褄をあわせるための嘘も方便。子供扱いにしてはいけないが、小さな子供の相手をするのと同じと思えば、腹を立てても仕方がない。

それでも、認知症を患う人が自分の「親」だと、割り切って考えられない場合もある。親子の立場が逆転し、いろいろなことを教えてくれた「親」の身の回りのことを、排泄の世話を含めて「子」がする。病気のせいだとわかっているのに、時に、悲しくて寂しくて仕様がなくなる。その気持ちの持って行き場がないと、介護者の心が折れてしまう。それでも、できなくなったことは支援し、その時の「できる力」に合わせて暮らし続けられるような環境が整っていれば、介護をする側もされる側も少しは楽になるはずだ。

「今」のその人、その人の心に向き合えれば、ヒントが見えてくると信じている。

(ガーリック康子さん投稿)



