



# 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られる場所
- 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4-6月の予定

4月12日・5月10日・6月14日  
水曜日

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

## 3月から6月のシニアライフ セミナー

※下記の内容でセミナーを行います。  
参加ご希望の方は事前にご  
予約下さい。



★3月22日（水）1:30-3:00

遺言について

★4月21日（金）1:30-3:00

シニアのハウジング

～ケアホームセミナー～

★4月28日（金）11:00-1:00

糖尿病フォローアップセミナー

★5月19日（金）11:00-1:00

認知症早期発見ワークショップ

★6月8日（木）午後6:30-8:00

司法書士について

バンクーバーにしては珍しく今年は雪が降ったり、積もったりの冬でした。長かった冬がそろそろ終わりを告げ、春の訪れを感じます。皆様、いかがお過ごしですか。今号では、隣組で推進しているアドバンス・ケア・プランニング、好評だった切り紙ワークショップ、バンクーバーでも上映が予定されている映画『僕がジョンと呼ばれるまで』に関して、そして脳の活性化に効果的でしかも美味しいドレッシングのレシピを取り上げます。皆様のほっとされるひとときになりますように。

## アドバンス・ケア・プランニングのご案内



医療行為について言いたいことを言うことは、大切なことです。歳を重ねるにつれて、また病気や事故により、医療供給者に医療行為に関する希望を意思表示できなくなる時が来るかもしれません。けれども事前に計画することによって、希望に沿った医療が実現できます。アドバンス・ケア・プランは、BC州の法律で

認められており、隣組でもワークショップを通してアドバンス・ケア・プランを作成・準備することを推奨しています。

私がこのアドバンス・ケア・プランニングを重視する理由は、まず第一に日系コミュニティには一人暮らしの高齢者がとても多いことに気づいたからです。ある夕方、隣組付近の道で高齢者の方が転倒して救急車で病院に運ばれ、私も同行しました。何か刺激を与えないと意識を失ってしまうと思い、その女性と話そうとしました。そして、会話の中で初めてこの女性がどのような人生を送られてきたのか、また、一人暮らしで息子がBC州テラスにいるという現在の状況を知り、今更ながらこの女性について何も知らないと気付きました。もし、息子さんやそのご家族に連絡が取れなかったら、私が決断に立ち会わなければならない状況でした。幸い、夜10時までには処置が全て終わり、女性は帰宅できることになったので私の任務は処置に立ち会うことで無事終了しましたが、この経験は高齢者のアドバンス・ケア・プランニングの重要性について考える良いきっかけとなりました。

また、家族がいらっしゃっても言葉や文化の違いのため、ご本人の考え方や希望がきちんと伝わらないこともあります。さらに家族間で考え方が異なり、争議になってしまうこともあります。最後まで自分自身に責任をもつこと、そして家族を始めとする周囲の方が安心して医療の決定を出来るようにと思い、アドバンス・ケア・プランニングを勧めています。

今年のセミナーには3名の弁護士と医師が隣組アドバンス・ケア・プランニング・チームのメンバーとして2回のワークショップに参加してくださいました。法律面、医療面両方の専門家からの視点での講義やサポートは心強いものでした。また、セミ

ナーは、講義とワークショップの二部に分かれています。アドバンス・ケア・プランニングの概念や方法についてしっかり理解いただくと同時に、専門家に質問できる環境で、実際に作成する最初のステップを踏んで頂き、ご自身でプランを仕上げていくお手伝いをするためです。ワークショップは二年前に始まり、今年で三年目となります。毎年一月と二月に全二回のセミナーを開き、アドバンス・ケア・プランニングをコミュニティに広めようとして取り組んでいます。さらに既にプランニングを行った方にとっては、年に一度見直す良い機会であるとも言えるでしょう。2年前、セミナー後に参加者が、完成したアドバンス・ケア・プランを掛かりつけの医師に見せたところ、これほど完成されたものはこれまで見たことがないと驚かれたそうです。同時に患者さんがそうしてきちんと準備しているのを見て喜ばれたそうです。参加者の方々がセミナー内でプランニングを行い、法律や医療専門家の力を借りて疑問を解決できるよう、ワークショップの時間を増やしたいと考えています。

アドバンス・ケア・プランニング・ワークショップに引き続き、3月22日（水）には遺書についてのセミナーを開催します。またより多くの方がワークショップに参加し将来に向けて準備できるよう、夜間や週末にも開催してほしいという要望を受け、現在検討しています。（隣組コミュニティサービスコーディネータ・高科磨理子）

## 認知症対策のためのレシピ-1

今年は予想外の雪に見舞われたバンクーバーでしたが、ふと見ると桜のつぼみがついているではありませんか。

もう、春なのですね。今日は春野菜をサラダでもりもり召し上がっていただく簡単ドレッシングを2つご紹介します。



### 焼肉だれドレッシング（2人分）

市販の焼き肉のたれ	大きじ4
酢	小さじ1~2
はちみつ	大きじ1
ごま油	大きじ1

上記を食べる直前に混ぜ合わせるだけ。とろみがついてきたら食べ頃です。焼き肉のたれにはにんにくや生姜が入っているので、添加物がなければ立派な健脳食なのですね。ゆでたそうめんの上に生野菜を散らし、このドレッシングをかけるとサラダ冷麺になりますよ。

### 簡単イタリアンドレッシング

イタリアンハーブミックス（タイム・オレガノ・ローズマリー）	少々
はちみつ	大きじ1
酢（ホワイトバルサミコがお勧めです）	小さじ2
オリーブオイル	大きじ3
パセリのみじん切り	適宜

上記を食べる直前に混ぜ合わせるだけ。イタリアンハーブには細胞を若返らせる働きがあるそうです。是非、脳細胞も若返ってほしいものです。春野菜をたくさん召し上がって春を感じてみてください。

（蜷川由樹子さんレシピ）

## 映画「僕がジョンと呼ばれるまで」を観て

ガーリック康子



昨年の末、あるセミナーを通じて、「僕がジョンと呼ばれるまで (Do you know what my name is?)」という映画のことを知った。日本の仙台放送が、米国オハイオ州クリーブランドの高齢者介護施設を舞台に、この施設で働くジョンの目線で、認知

症を患う93歳のエブリンとのやり取りを中心に、半年間、5人の入居者の生活を追った。元は、同放送局のドキュメンタリー番組として、ある治療法\*の効果を記録する目的で製作が始まったものである。日本の放送局製作だが、全て英語で日本語の字幕がつく。

ビデオカメラを回す度に、ジョンがエブリンに「Do you know what my name is?」と尋ねる。返ってくる答えは、「わからない」、「思い出せない」。毎回名前を聞いても覚えられない。いつも何だか落ち着かず、表情も乏しい。自分の名前は上手く書けなくなっていた。

ところが、学習療法を始めてから変化が出てきた。表情がだんだん明るくなり、施設内でのアクティビティにも参加するようになる。落ち着きを取り戻し、お化粧や身だしなみにも気を使うようになる。日ごな一日、ひとりでぼんやりと過ごすことが多かった彼女の行動が変わってきた。よくしゃべるようになり、辛口の冗談を飛ばす、娘や息子にとっての「母」が戻ってくる。ずっと趣味だった編み物がまたできるようになった。家族と外出もできる。

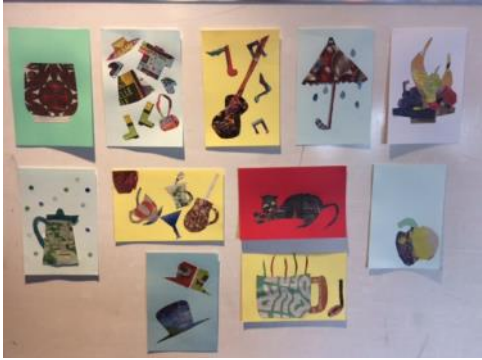
ある日、ジョンがいつもの質問をする。しばらく考えた後、「ジョン!」という答えがエブリンの口をついた。一進一退はあっても、毎日の積み重ねが脳を刺激し、認知機能が改善した証拠だ。効果は他にもあった。同施設の介護スタッフが、この試みのおかげで、患者の気持ちに寄り添う介護を意識するようになったのだ。

認知症をテーマとする映画は、本人や家族の苦悩や葛藤を描いたものが多い中、この映画は、脳の活性化の効果の記録に重点を置いている。学習療法そのものは、認知レベルに合わせた簡単な「読み」「書き」「計算」である。脳を活性化させることで、認知症の進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることはできることを証明している。

認知症になると何もできなくなるのではなく、認知症でも何かできることを再び心に刻んだ映画だった。

\*「脳トレ」ブームの立役者である、東北大学の川島教授と、公文教育研究会、介護現場のスタッフの協力により生まれた、認知症改善プログラムが「学習療法」。認知機能が衰え始めた人2名と介護施設スタッフ1名のグループで、コミュニケーションを取りながら、毎日30分、各自の認知レベルに合わせて簡単な「読み」「書き」「計算」を行う。映画撮影に際して、同プログラムが初めて日本国外で試された。

## 隣組での第一回「切り紙アート ワークショップ」



京都で生まれた「切り紙」が、札幌を經由してバンクーバーの隣組に初お目見えしたのは、先月2月23日の事だった。何故、札幌からと不思議に思われる方も多いと思う。それは、私の大学時代の親友（札幌在住）から私に伝わり、このクリエイティブな手仕事「切り紙」は太平洋を渡り、隣組で開催されるに至ったという経緯による。

「切り紙」という言葉には、馴染みのない方が多いと思う。「切り紙ワークショップ」と謳っても「切り絵」と思って参加された方もいらっしやった。京都在住のグラフィック工芸家で、京都市立芸術大学等の非常勤講師を務める井上由季子さんが、当時、彼女の80歳になられた義理のお母様と79歳の実のお父様のために提案したのが「切り紙」の始まりだ。

井上さんのご家庭では、「切り紙」に夢中になる時間がいつの頃からか、生きがいを見つけるきっかけになり、コミュニケーションの少なかった親子関係が「切り紙」を媒体として、ほのぼのとあたたかい関係に変わっていくという変遷を辿った。



2月23日の隣組でのワークショップには、6人の方が参加して下さいました。身近な材料を利用し、リサイクルを旨とする活動、「切り紙」の素材には古新聞やフリーペーパーを使用している。題材は一応、湯のみ、飯茶碗、マグカップ等、日々の生活に密着した雑器とした。一作目が切り上がるまでに、時間がかかるものと思っていた私の観念を打ち消すように、皆さん、さっさとハサミを使って作品を切り始めた。それも、添付の写真を見ればお分かりのように、ご自分の各々の題材で。ワークショップの一時間半はあっという間に過ぎ、「楽しかった」「目から鱗」「身近な素材でこんな楽しみがあったのか？」との感想が飛び交った。

ご存知のように、手は第二の脳とも言われている。ハサミを使い、作品を切り、その作品を糊で台紙に貼る。正しく手を使う手仕事。また、古紙のどの部分を使い作品にするか？創造するためには勿論脳を使う。「脳トレアート版」と言っても過言でない「切り紙」なのである。また、観点を変えれば、「エコアート」。素材にお金をかけず楽しめる、一石二鳥の「クリエイティブな手仕事」である。

好きな仲間が集まって、和気藹々と創作時間を共有し、その**Only One**の作品を媒体に、「切り紙コミュニケーション」が多くの人に波紋のように届けられればと思う昨今だ。また、手から手と手仕事の手を繋ぐように伝われば？とも私の夢は膨らむ。

末筆になりましたが、何時も隣組をハード&ソフトの面で支えて下さっているボランティアの長谷部さんが、空時間を見つけて、レターサイズの色紙を葉書サイズに切ってくれた。お陰様で、この7色の台紙は、切り紙作品を一際引き立ててくれた。この場を借り、御礼を申し上げたい。

(福島誉子さんによる投稿)









