



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7-9月の予定

7月12日/8月9日/9月13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

ようやく晴れ間が多く見られるようになり、バンクーバーにも初夏の到来です。皆様、いかがお過ごしですか。今号ではBCアルツハイマー協会Tele-Workshopのご案内、毎週施設訪問で心温まる対話を続けて下さっているボランティアの方の手記、身近な認知症予防のヒント、認知症対策のためのレシピを送ります。

BCアルツハイマー協会tele-workshopのご案内 (機関誌In Touchより)

介護に関する情報は認知症の方のいるご家族にとって重要ですが、外出して教育セッションに参加することが困難な方々が多いのも事実です。BCアルツハイマー協会ではtele-workshopという一時間の無料の教育オンラインセッションを提供しています。このワークショップは毎月様々なトピックをカバーして、介護者の方々が認知症の患者さんとの生活の中で直面する難しい状況に上手に対応していく事ができるように工夫しています。Jan Robsonさんがよく尋ねられる質問に以下のように答えています。

参加するメリットはどんなことですか？

- 1.まず無料です。2.便利です。3.渋滞や雨などの心配もなく、居心地の良いご自宅で参加できます。4.時間の管理が簡単にできます。もしワークショップ中に切り上げなくてはならなくても心配はいりません。5.コミュニティの教育ワークショップへの参加待ちの場合、参加までのギャップを埋めることができます。6.すでに教育セッションに参加されている場合はその復習になります。7.世界各地に住む家族や友人が参加できるので同じ情報を共有できます。

Tele-workshopはどんな構成ですか？

BCアルツハイマー協会のスタッフ、またはゲスト・スピーカーが認知症に関して毎回異なるトピックを設定して情報を提供します。ご質問には、ワークショップの最後に電話で、またはコンピュータ上のチャット・ボックスを通してお答えします。

誰が対象ですか？

ワークショップは概ね介護パートナーに向けて発信されています。家族や友人、ヘルスケアで働く方々がこれに該当すると思いますが、もちろん認知症患者の方ご自身の参加も歓迎です。また、認知症について知りたいけれども他の場所では情報を得ることができない、という方も遠慮なくご参加下さい。

参加するにはどのような手続きが必要ですか？

簡単に参加していただけます。通話料無料の電話1-866-994-7745でワークショップの内容をお聴きいただけます。または、オンラインalzbc.org/tele-work-shopsでライブのワークショップに参加も可能です。登録の必要はありません。

BC州に住んでいなくても参加できますか？

もちろん、ご参加いただけます。カナダ全土で通話料は無料ですし、コンピュータを使うことでどこからでも参加できます。(つづきは、4ページ巻末を御覧ください)

Jan Robson

ジャン・ロブソンさんは2006年よりBC州アルツハイマー協会プログラム・コーディネーターまたは同協会First Linkの認知症ホットライン・コーディネーターとして勤務。ジャンさんは認知症の方をサポートすることに熱心で、一方、介護者の方のサポートグループを長年に渡って支援してきました。現在は、協会の教育支援部門でヘルスケア従事者に向けての教育活動、また、tele-workshopの普及に力を注いでいます。



私の訪問ボランティア手記

150人ほど収容のresidential care homeのshare-roomの一室を私は週一回訪ねてる。そこに認知症の症状がある87歳のAさんが住んでいる。

毎回の訪問時、私はタブレットにダウンロードしてきたビデオと一緒に見る。日本に生まれ育った彼女が、かつて訪れたであろう日本の古都の風景、両親の故郷の街並み、原風景かもしれない素朴な田舎の様子、懐かしい流行歌等々、、、何か脳裏を震めて過去の良き日々の思い出が戻ってくる「切っ掛け」になればと思って。



心を閉ざしたかのように自分からことばを発することがないAさんなので、このような視覚と聴覚への刺激によって、どこかに置き忘れてしまった感覚をとりもどして欲しいと思った。

訪問を重ねてゆくうちに、少しずつ、心の窓を開いてくれ、単純なcommunicationが始まり、Aさんのこれまでの人生が見えてきた。軍医の父と女医の母の元に育ち、結婚前は当時の女性としては稀な設計技師として東京で活躍したAさんの半生。20代頃、趣味としてギターを習っていたとボソッと口にてたので、ある日、ギターの曲のビデオを見せようと、即座に「アルハンブラの思い出！」と曲名がはっきりと口から出て私はびっくり。久しぶりに耳にしたであろうギターの音色は60年以上もの年月を瞬時に飛んだ。画面を見ながら、段々と目が輝いてくる。懐かしい歌と一緒に口ずさみ、涙ぐむ。かつての仕事、趣味、母校のこと、家族のこと、、、私の問いに、段々、言葉がでてきて、微笑みもでてくる。そんな話をもとに、関連したビデオを探して、翌週また一緒にビデオを見る。

一日じゅう同じ壁を見つめベッド周辺から殆ど移動のない単調な日々のAさん。そんな彼女の心の中はどうか、知る由もない。私との時間を通して、一瞬の間でもAさんの心に何らかのエネルギーが湧き、充実感が生まれて欲しい。ボランティア訪問は単なる定期的な時間埋めではなく、“Commitment”であり、責任がある。ふたりの間に信頼を築きコネクトし、少しでも暖かい人間関係を作り上げることが出来ればと思う。そこに安心感が生まれてAさんの心も僅かずつ開かれてきてるように見える。

彼女への訪問を始めて、かれこれ3年が経つ。物静かで穏やかなAさんの理知的で謙遜なひととなりにはいつも感動し、少しずつ思い起こされてきた彼女の人生を共に反芻している。

(訪問ボランティア 南 昭子さんの投稿による)

あなたにもできる、あなたの町でもできる認知症予防

先日、テレビジャパンで非常に興味深い番組が放送されていたのでご覧になられなかった方のためにその主な内容をお伝えしたいと思います。『認知症予防最前線～共に新しい時代へ～』と題し「あなたにもできる、あなたの町でもできる認知症予防」というものでした。

アルツハイマーの原因となるアミロイドβたんぱくの蓄積は発症の20～30年前から始まっていることが分かっているので40代くらいから積極的に予防をすることが望ましい、という日本認知症予防学会からの見解が出ています。

◆「ロスマリン酸」の摂取が多いと『アミロイドβたんぱくの増加を防ぐ＝老化を防ぐ』

のに効果があると言われていています。ロスマリン酸が多いものの例として、

- ・レモンバーム
- ・ローズマリー
- ・緑茶
- ・赤ワイン（飲み過ぎに注意！）

この中でも緑茶にはカテキン（ポリフェノール）が多く含まれているので毎日飲む人では認知症予防効果が顕著であるという調査結果が出ています。



◆水分摂取→運動→栄養（食事）→排泄→水分摂取…

という一連の流れを作ることが症状改善にとっても効果的とのこと。拒否に対する案として

- ・水を飲んでくれない→水分であれば甘い飲み物でも可
- ・散歩を嫌がる→同世代の話しやすい散歩の友を作る
- ・視覚障害の人→しっかり寄り添う（不安を軽減する）

◆日本の各地で2004年くらいから始めた町ぐるみの活動が顕著な成果を上げています。例として

- ・身近な生活の事項を楽しく絵や言葉で表した「かるた」とりゲーム
- ・体操や散歩、運動をしながらの「しりとり」遊び

など、グループで指先や手足を動かしながら同時に楽しく脳も使うことがとても効果的とのことでした。

◆一般に人との交遊や外出回数が少ないほど物忘れもひどくなる傾向にあることから

地域にサークルがある場合は積極的に参加し、行くのが楽しみになるような工夫をすることが肝要とのこと。例として

- ・サークルに来る人の誕生日を月ごとに祝う。
- ・昔懐かしい道具や遊び、歌などを皆で楽しむ。

（自分が好む懐かしいものを見る聴く触る動作は、より記憶を呼び起こそうとする能力が働くことから→回想法）

・皆でお互いの血圧測定などをして紙に記入する→もし血圧の高めの人が多ければ次回の集まりでは皆で塩分を控えた簡単な料理を作って食べる。



（高血圧や糖尿病の人は認知症にもなりやすいという統計が出ているため塩分控えめの薄味食に慣れることは大切であることから。）

番組は、このほかにも様々な例が紹介されていてとても内容の濃いものでした。

今まで介護する側で悩み苦しんでいた世代がいつの間にか介護される側に転じていた、ということにならないためにも自分自身この番組で学んだことを実践していきたいと思いました。

（介護者 平林典子さんの投稿による）

認知症対策のためのレシピ-2

鶏肉のつくねバーグ（予防食品7種！）

今回から横浜にお住いのひでおかさんがこのコーナーにレシピを提供していただきます。ひでおかさんは認知症のお父様の介護をされる傍ら、認知症予防のためのレシピをブログ上で公開されています。お子さんも喜びそうな素晴らしいレシピ満載のブログですので、是非ご覧いただき、日々のお献立にお役立てください。

かんたん認知症予防 ～食事とサプリ～ <http://ninchiyobo55.com/>

さて、今日は『つくね』をご紹介します。健康食からはとかく敵愾視されてきたお肉ですが、最近は認知症予防にお肉に含まれる動物性たんぱく質が注目されてきています。たまにはお肉、いかがですか？

材料（2人前）

・鶏ひき肉200g・玉子半分・ねぎ4cm・しそ3枚・しいたけ2個・オリーブオイル大1

＜調味料＞

・酒大1・しょうゆ小1・塩こしょう少々・片栗粉小1.5

＜カレー塩＞

・カレー粉少々・塩少々

＜抹茶塩＞

・抹茶少々・塩少々

作り方

1) ねぎ、しそ、しいたけをみじん切りにし、鶏ひき肉、玉子と合わせて、ボールで粘り気が出るまでこねる。

2) 調味料を加え、形を整えて、真ん中をくぼませる。

3) オリーブオイルをひき、弱火で5分、裏返して3分、色がつくまで焼く。

お好みで、カレー塩、抹茶塩をつけていただく。簡単です。



認知症予防ポイント

使った食材の認知症予防ポイントは以下の通り

- ・鶏肉→ 低脂肪なたんぱく質
- ・玉子→ レシチン
- ・しそ→ 緑黄色野菜
- ・しいたけ→ βグルカン、カリウム
- ・オリーブオイル→ オレイン酸、オレオカンタル
- ・カレー粉→ クルクミン
- ・抹茶→ カテキンの7種類になります。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

～BCアルツハイマー協会TELE-WORKSHOPのご案内1ページより続き～

TELE-WORKSHOPがどんなトピックで、いつ行われるかはどのように分かりますか？

ウェブサイト alzbc.org/tele-workshops をご覧になるか、または1-800-667-3742（通話料無料）までお問い合わせ下さい。

ワークショップに参加できない場合は？

過去のワークショップを記録したものが alzbc.org/tele-workshops にありますから、ここでご覧いただけます。

