

# 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

2014年10-12月の予定

10月8日、11月12日、12月10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

皆様、今年もバンクーバーの素晴らしい夏を満喫されましたか？ご存知のように、こちらの秋は足早に訪れます。季節の変わり目、介護でお疲れでしょう。くれぐれもご自愛ください。今号では、認知症の人を支える家族の会が自立型シニアホームの見学に伺った際のレポート、隣組で9月からスタートする「ライトハウスいきいきプログラム」、今注目したい「脳トレ」についての特集をお届けします。

### ☆☆☆イベントレポート☆☆☆



8月13日午後から、家族の会メンバーの紹介で会員14名でバンクーバー東側に位置するザ・シダーズ@ビュラ・ガーデン・シニアホームを見学しました。ここは2008年にオープンしたBCハウジング（住宅局）の運営であるビュラ・ガーデンとVCHA（バンクーバー・コースタル・ヘルス健康衛生局）の両者の協力で作られた自立型シニア向け住宅です。



550sqftのワンベッドルームが89室あり、うち82室には一人暮らしの方、残り7室はご夫婦が入居されていました。各ユニットはバリアフリーで、介護用浴槽付。緑に囲まれた明るい施設で、スタッフの皆さんはとても親切で入居された方もこちらでの生活に満足されている様子でした。

(写真提供／The Cedars at Beulah Gardens)

## 隣組ライトハウスいきいきプログラム

“ライトハウスいきいきプログラム”は、軽度から中程度の認知症のシニアの方を対象としており、彼らに合わせたペースで楽しむことが出来るようにデザインされたプログラムです。毎週、運動、お喋り、ランチ、セルフスポーツ、指圧、アートテーブルやカラオケ、ゲームなど参加者のご希望・ご興味にあわせて楽しんで頂けるよう、特別にトレーニングを受けたスタッフ、ボランティアが安全面に十分配慮しながら担当します。

毎週水曜日(9月10日から12月10日)

午前9:30分～午後3時 費用：\$10 ランチ込み

\*参加希望の方は担当スタッフが詳細についてご説明いたしますので、隣組までご連絡下さい。

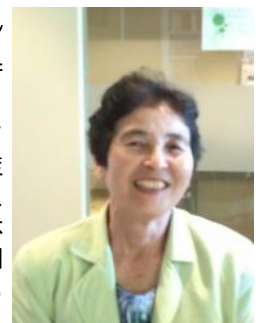
## ボランティア紹介



### ● 蛭川由樹子さん

家族の会でボランティアをさせていただいて丁度2年になります。人間として当然の結果である認知症に対して、社会全体の理解が深まることを期待しながら、これからも頑張っていきたいと思っています。

### ● 及川照子さん



認知症の人を抱える家族の日々の苦悩、葛藤、不安など、大変な苦勞をされていることに、私自身が身をもって体験しただけに心が痛みます。認知症は患者さんとその家族だけで乗り越えるにはあまりにも過酷です。互いの体験を共有し、絶望や孤独感から少し開放され、癒しや安らぎの時間が持てるようになることを願っています。

## 特集 脳トレ・脳を鍛える

### ——認知症に効果がある脳トレを知っていますか？——

テレビや雑誌、コンピュータで人気の脳トレ。隣組でもロングラン・プログラムの一つです。脳トレが認知症の予防に良いと聞いたことのある方は多いことでしょう。最近では、認知症を改善する効果も報告されています。



#### 前頭前野(ぜんとうぜんや) と認知症

認知症の症状で中心的な問題になるのは、コミュニケーションや感情のコントロールが難しくなってくること、また身の自立が困難になり、食事や衣服の着替えに他人の助けが必要になってくることです。これらコミュニケーション、感情、身の自立の機能は全て大脳の前頭前野という領域にコントロールされています。ですから、前頭前野の機能を活発にすることで認知症を予防、改善することができるとされていて、改善を目的とした後者は特に学習療法と呼ばれています。

#### 前頭前野を活性化するには

それでは、どうすれば前頭前野を活発に機能させることができるのでしょうか。東北大学加齢医学研究所川島隆太教授の研究の結果、1桁の足し算などの簡単な計算問題を解いている時や本を音読している時、漢字の書きとりをしている時に左右の前頭前野を含めた脳全体が活性化していることが分かりました。さらに、こうした簡単な計算でもゆっくり解くのではなく、速く解いているときにはより活発に前頭前野が働いていることも観察されています。一方、複雑な計算をしたりや、考え事を一生懸命にしている時、テレビを見ている時は一般的に考えられているほど前頭前野は活性化していないことも分かっています。脳トレで簡単な計算や音読、漢字の書き取りが重視されているのはこういった理由からです。

#### 脳トレを効果的に

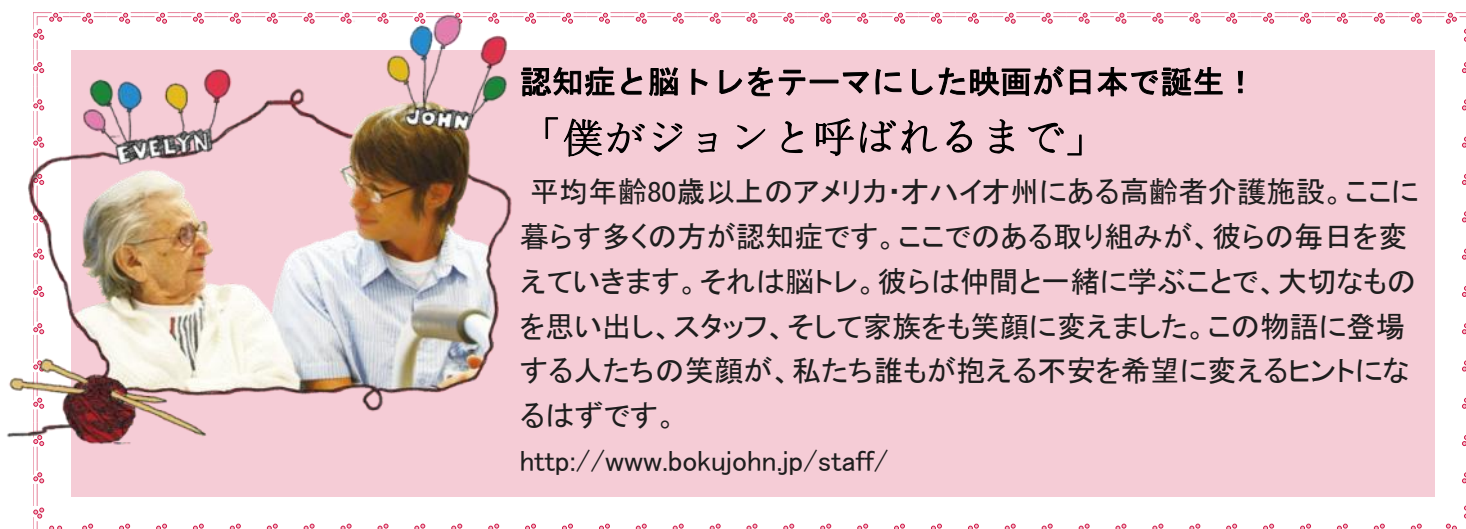
脳科学の立場から見て、脳トレを効果的にするために大切なことがあります。それは、短時間でも毎日すること。また、学習療法で大切なのは特に学習を通じての学習者と介護者とのコミュニケーションです。それによって認知症患者と介護者との関係も、より信頼に根ざしたものになったとも報告されています。

#### 参考資料：「脳を鍛える大人の計算ドリル」

本書は、皆さんの脳を若く健康に保ち、脳の働きを向上させることを目的に作られている。本書には簡単な計算問題が並んでいる。著者・川島 隆太

著者略歴：1959年千葉県千葉市生まれ。東北大学医学部卒業。同大学院医学研究科修了。スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学助手、講師を経て、現在同大学教授。医学博士。文化審議会国語分科会委員。脳のどの部分にどのような機能があるのかを調べる「ブレインイメージング研究」の、日本における第一人者（「BOOK著者紹介情報」より） 以上、amazon.co.jpより





## 認知症と脳トレをテーマにした映画が日本で誕生！

### 「僕がジョンと呼ばれるまで」

平均年齢80歳以上のアメリカ・オハイオ州にある高齢者介護施設。ここに暮らす多くの方が認知症です。ここでのある取り組みが、彼らの毎日を変えていきます。それは脳トレ。彼らは仲間と一緒に学ぶことで、大切なものを思い出し、スタッフ、そして家族をも笑顔に変えました。この物語に登場する人たちの笑顔が、私たち誰もが抱える不安を希望に変えるヒントになるはずです。

<http://www.bokujohn.jp/staff/>

## ——会員便り——

### 認知症が導いてくれた母と私の良い関係

私はここ2、3年の間、少しずつ母の健康状態が悪くなっていることに気がついていました。歳をとると人は認知機能が衰えることがあると知っていましたが、おばあちゃんになっていく一つの過程として、それ程心配していませんでした。特に最近、短期の記憶力が衰え、初期のアルツハイマー病ということで投薬を受け、私は遠距離介護をしています。

私は母を介護する機会を与えてもらって、幸せだと思っています。仕事や自分の子供の保育等、介護したくても出来ない方は、辛い気持ちで親を施設に預け、色々な意味で十分な介護が出来ないことの罪悪感を抱えていらっしやいます。

私は、基本的に出来る人が出来る範囲であれば良いと思っています。自分が楽であればきちんと面倒を見ることはできます。大変なストレスを抱えてしまっただけだと思いません。面倒を見る側の気持ちも大事ですから、“親孝行は出来る人がすれば良い”と言う状況が理想だと思います。また、もし看護する家族の方の負担が重くなった時、行政の力では足りないところは、近所やコミュニティの力に頼る事も出来る場合もあります。日本も昔に戻って近所付き合いを大事にし、助け合う事が普通になればよいと思います。

母の世話が出来、私自身救われた部分もあります。今は穏やかに認知機能が衰えていって、だんだんと子供ようになってきている母が愛おしく、どこか、自分自身が母になっているような不思議な幸福感を感じます。少しずつ世話をすることは増えていっていますが、それが日常の中で自然なことのような気になっていきます。その時間は、母を独占出来るような気がして、すごくやさしくなれる、そういった自分の感情を発見出来て嬉しく思います。以前、母との関係が難しい時もありましたが、今ではそんな思いも消え、私自身も平和です。

人間は丁寧に生きていくことが大切だと思います。母自身は何も教えてはくれませんが、認知症を語る事で、私にも新しい人間関係が生まれ、その方々と色々な悩みを共有出来る事を幸せだと感じます。

(介護者による投稿)

## 認知症備忘録 その3 遺言書とリビング・ウィル

一昨年春に一時帰国した際、母の様子が明らかにおかしいことを目の当たりにした。既にかなり身の回りのことができなくなっており、大事なことは本人の自己判断に任せておけなくなっていた。

母は生前、「いよいよになったら老人ホームに入る」と言っていた。何か所か資料を取り寄せ、目星は付けていたようだが、具体的な施設を決めていたわけではない。まさか、自分がアルツハイマー型認知症にかかり、記憶がなくなっていくとは夢にも思っていなかったに違いない。もし、入居施設について考え始めた時に、リビング・ウィルや遺言書のことも準備する余裕があれば、どれほど助かっていたらう。

世界的に高齢化が進む中、遺言書だけでなく、リビング・ウィルも用意している人はどのくらいいるだろう。確かに、遺産相続を被相続人の思い通りに行うためには、遺言書はとても大切である。ただ、遺言書は、被相続人が亡くなった後の話で、本人に直接の影響はない。だいたい、遺言書がなくても相続の方法はある。相続人全員が分割協議を行い、協議の内容に従って相続を行えばいい。敢えて分割協議をしなくても、結果的に相続人全員が公平と感じるかは別として、法に則って相続分割を行えば済む。どうしても折り合いがつかない場合は、裁判所に調停・裁判の申し立てをする方法もある。手続きが面倒なら、弁護士に代行してもらえばいい。

しかし、リビング・ウィルは終末期の医療とケアについて、本人の希望通りに事が運ぶようにするためになくてはならない書類になる。病気や事故で、自分の意志や希望を伝えられなくなった時、あらゆる決定は家族に委ねられる。家族内で意見が一致すれば問題はないが、そうでない場合、無用な延命措置を行う結果を招いてしまう。例えば、一度着けてしまった人工呼吸器は、家族の希望でない限り外すことはできない。もし、臓器提供や献体を希望していれば、自分の死後もそれが叶う。

特に、遠距離介護の当事者となり得る海外在住者にとって、リビング・ウィルの存在は大きな意味を持つ。一時帰国の際に、同居していないからこそ見えることもある。しかしそこで意見すると、同居している家族は余計なお世話と感じがちだ。家族内で蟬りを残さないためにも、すべての大人がリビング・ウィルを書いておくべきだと思う。

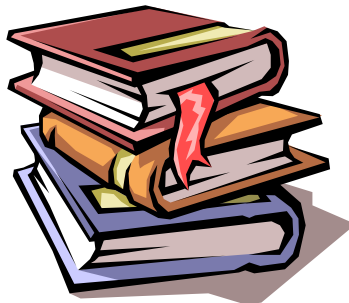
(介護者による投稿)

### —オススメの一冊—

## 「静かなアリス」

リサ・ジェノヴァ/古屋美登里 訳

主人公アリスは、ハーバード大学で認知心理学を教える大学教授。50歳になったばかりの彼女は若年性アルツハイマーと診断される。この小説はほとんどの部分がアリスの視点で、日々言語と記憶を喪失し続ける認知症患者から見た世界の加速的な変質ぶりが描かれている。



### 10月の隣組・注目のイベント

#### ★遺言について★

日時：10月22日(水) 午後1:30-3:00

定員：30名

参加費：会員は無料、非会員は8ドル

生涯をかけて築き、守ってきた財産を有効かつ有意義に残し、活用してもらうために行う遺言者の意思表示が遺言です。

弁護士を講師にお迎えし、遺言の種類や実際の準備、手続き等について学んでいきましょう。