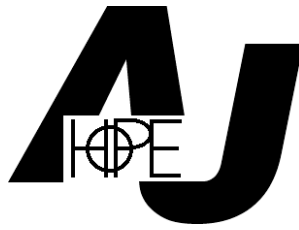


Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.65

ホープコネクションニュースレター第65号 発行日2013年5月1日

発行者 Hope Connection Inc.

** Hope Connection Inc. はビクトリア州政府に登録された非営利非宗教の社会福祉団体です **

住所/郵便宛先 c/o Migrant Resource Centre, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話 (電話相談兼用) 0408-574-824

ホームページ: <http://www.hopeconnection.org.au>

e-mail: info@hopeconnection.org.au

ホープコネクションからのご挨拶

今年のメルボルンの3月は初秋とはいえ狂ったように30度以上の日が一週間ほど続き、夏が逆戻りしたかのような汗ばむ日が続きましたが、イースターホリデーぐらいから朝晩は暖房が恋しく感じるようにもなりました。また今の時期は秋の日差しを楽しみながらの栗拾いなどをされる方も多いことでしょう。

3月にはメルボルンを拠点に平和活動を行っているJ f P (Japan for Peace) が受け入れ窓口となり、福島県相馬市の中学生男女合わせて12人を10日間メルボルンに招待しました。子供たちは裸足で思う存分に駆け回れたこと、原発汚染を気にしない生活、ホストファミリーと楽しい時間を過ごせたことをとても喜んでいました。子供たちが被災地の状況を大勢の人たちに分かってほしい、皆が元の生活に戻るまでにはまだまだ長い年月がかかるが被災地の人たちのことを忘れてほしくない、と言っていたことに心をうたれました。

ホープコネクション鈴の会では、年に一度の恒例行事となったバス旅行で、今年はワイン生産地で有名なヤラバリーへ行きました。お天気にも恵まれ郊外の新鮮な空気を存分に吸い込み、美味しいワインの

試飲もできて参加者は大満足といったところでした。

さて今年に入り、鈴の会では第2週のお茶会に、アルツハイマー/認知症をサポートする団体から指導者を迎えて、アルツハイマー、認知症をテーマに、発症した場合の進行を和らげる為の対処法、日常生活で気をつけること、などについてお話を伺っています。アルツハイマー、認知症は若年層の方に発症することもあり、決して高齢になってから発症するとは限らないそうです。ご自身とは限らず、周りでもそのような症状の方がいた場合の対処、ケアの仕方など、身近な問題かと思えます。鈴の会の催し書道、コンピュータ、ダンス、絵画などに楽しみながら参加することは、知らずしてその予防策にもなっているようです。鈴の会についての詳細はホープコネクション、ニュースレター裏面に載っていますのでご覧ください。より多くの方たちの参加をお待ちしています。またニュースレターが手に入りにくい方はネット上でも読むことが出来ます。

冬がそこまで近づいています。風邪などひきませんように健康管理には十分気をつけて日々の生活を楽しんで下さい。

アルツハイマーズ・オーストラリアの鈴の会でのセミナー

編集部

2月14日木曜日、ホープコネクション鈴の会において、アルツハイマーズ・オーストラリア(ビクトリア)のクリア・エマニュエルさんをお迎えしてお話を伺いました。

アルツハイマーズ・オーストラリアは、認知症の人と介護者(家族、友人、周囲の人たち)に対して支援を提供するオーストラリア最大の団体です。介護者が抱える問題に関する専門的な情報やストレス対処法などを提供することにより、介護者の身体的・精神的健康を増進し、社会的孤立を減らすことを目指しています。

ホープコネクションでは、クリアさんの協力を得て、毎月第2木曜日の鈴の会で認知症に関するいろいろな活動を企画しています。3月は、クリアさんに認知症とアルツハイマー病に関する講演をしていただきました。(講演の内容については、下記をご参照ください。)

4月は、認知症予防対策のひとつとして、クリアさんから簡単な記憶力テストを紹介していただき、頭の体操と身体運動の指導を受けました。

5月9日(木)はピクニックを予定しています。11時にグラタンガーデنز・コミュニティセンターをミニバスで出発し、アルバートパークで各自が持参したランチと一緒に食べ、クリアさんからストレッチング体操を教わります。センターには3時帰着の予定です。参加を希望される方は、ホープコネクションまで電話かメールでご連絡ください。人数に制限がありますので、早めにお申し込みください。

6月以降もいろいろな活動を計画しています。予約は必要ありません。認知症の人の介護に携わっている人が周囲にいらしたら、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

3月の講演の概要は以下のとおりです。

現在オーストラリアには認知症の人が約30万人います。毎月1500人が認知症の診断を受けており、85歳以上の高齢者の4人に1人が認知症の問題を抱えていると推測されています。認知症は脳に不可逆性

の変化が起こることによって生じます。認知症は病名ではありません。脳の変化に伴い、いろいろな機能が今まで通りに働かなくなり、日常生活に支障をきたすようになった状態のことを、認知症といいます。

いろいろな機能の中でもとりわけ認知機能が低下することにより、日常生活や社会生活が困難になります。認知機能とは、外界を正しく認識し、正しく実行するための機能のことで、例として、記憶力、注意力、言語機能、空間認知機能、遂行機能（ものごとを計画し順序だてて実行する機能）、視覚や聴覚など五感を通じて周囲の状況を把握する機能が挙げられます。

認知症の原因となる疾患や脳の損傷部位によって、認知症の症状も異なります。認知症の約70%がアルツハイマー病によるものとされています。そのほかの原因疾患としては、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがあります。

アルツハイマー型認知症患者の脳は、健常者と比べて大脳皮質や海馬（記憶に関わる重要な組織）の萎縮が顕著です。アルツハイマー病は高齢者に多くみられますが、高齢者が全員かかる病気というわけではありません。徐々に進行し、症状が現れるまで10～15年かかります。脳内の損傷や変化は外から見えないので、発見がおくれがちです。遺伝や感染の心配はありませんが、年齢・社会経済的背景・学歴などに関係なく、誰でもかかるおそれがあります。サッチャー前英首相、レーガン前米大統領もアルツハイマー病になりました。高齢者に限らず、30～40代の人々が「若年認知症」にかかることもあります。

アルツハイマー型認知症の進行を抑える薬はありますが、疾患そのものを治すことはできません。早期に発見すれば、薬物療法が有効です。そのため、初期の徴候を知り、疑いがある場合は早期段階で医師の診断を受けることが重要です。

認知症の診断や原因疾患の判断は、さまざまな検査を用いて行います。まずGPの診察を受け、血液検査や尿検査の結果、必要な場合は、専門医に紹介されて画像検査や神経心理検査を受けます。診断基準は、

症状が6ヶ月～12ヶ月間続くということです。

認知症と診断され、自宅療養する場合は、認知症の人が安全に暮らせるようにするために、家の中の環境を整えるなど、いろいろな配慮が必要になります。診断後も定期的に検査を受けて、栄養状態の確認をする必要があります。認知症の人が残された能力や自立性を維持するためには、何でもできるだけ自分でするように励まし、周囲の人に依存させないことが重要です。病状の悪化に伴い、手のかかる幼児のようになってしまいますが、認知機能は低下しても、人間としての感情や情緒は残っています。認知症の人は、本人が認知した状況と現実と自分が置かれている状況が違うという事態が続き、混乱や焦燥感、不安感やストレスを感じています。フラストレーションや怒りを周囲に訴えてもわかってもらえない場合は、あきらめて抑うつ状態になることもあります。周囲の人は、患者さんの心理を理解した上で、辛抱強く接してあげてください。

認知症と診断された場合、治療方針や金銭的な問題をめぐり家族内で対立が生じることがあります。本人の意思や自己決定権を尊重するためにも、思考力や同意能力があるうちに、法的代理人や後見人を選定することが重要となります。

認知症の人を自宅で介護している人は、負担が大きいため、精神的に追い詰められることがあります。介護のために仕事をやめて経済的に苦しくなったり、社交の時間がなくなって社会的に孤立したり、自己の健康管理がおろそかになったりしがちです。

アルツハイマーズ・オーストラリアは、認知症の人の介護者に対して直接支援を提供すると共に、レスパイトケア（介護者に休息してもらうためのサービス）など、他の団体・機関によるサービスも紹介しています。様々な民族コミュニティやグループに対して、文化や言語の違いに配慮した個別のサービスも提供しています。各コミュニティの要望やニーズに基づき、有意義で楽しい活動を母国語で企画・提供のお手伝いを致しますので、皆様のご要望をぜひお聞かせください。

糖尿病について

General Practitioner 中嶋一憲

糖尿病は血糖値が高すぎる病気です。インスリンは血糖値を制御する上で最も重要なホルモンです。糖尿病の人はインスリン生産が不十分かインスリンに対する体の反応に問題があります。

糖尿病には主に2つのタイプがあります。

1型：通常は30歳未満で始まり、遺伝性と強くリンクしていて、防止することは現在のところ不可能です。

2型：通常は40歳以上で始まり、生活習慣にリンクしています。オーストラリアの人の7%以上が糖尿病で、75歳以上の人のほぼ四人に一人が糖尿病患者です。

2型糖尿病のリスクが高いのは

- * 年齢—55歳以上
- * 家族歴
- * 高血圧
- * 肥満、特にウエストサイズ
- * 女性の場合、妊娠性糖尿病と多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)

糖尿病の合併症について

糖尿病の治療の目的は、次の合併症を避けるためです：

- * 視覚障害
- * 腎臓障害
- * 脳卒中、心臓発作や末梢血管疾患のリスク
- * 感染症のリスク
- * 足の障害（潰瘍、感染症、神経障害など）

糖尿病はどのように診断されるか？

喉の渇き、頻繁な感染症、視覚の悪化、頻尿などの症状が2型糖尿病に時々みられますが、一般に、自覚症状はありません。そのため、定期的なスクリーニング血液検査によって診断されるのが通常です。早期診断は合併症を避けるために役立ちます。

1型糖尿病は急激に発症にすることがあり、重度の場合は生命を脅かすことがあります。上記の症状の上に腹痛、嘔吐、および意識状態の変更が起きることがあります。

糖尿病はどのようにコントロールできるか？

糖尿病は治すことはできませんが、次のように血糖値を抑えることによって合併症をさけることができます。

- * 定期的な運動（歩くなど、30分を週五回が目標）
- * 限られた糖分で健康的な食事
- * 健康的な体重を維持
- * 喫煙しない
- * 血圧とコレステロール値の管理
- * 薬 — メトフォーミンなど
- * インスリン注射 — 1型には必要ですが、2型の場合よく管理

すれば注射の必要性を避けるか延期することをできます。

* 定期健診 - 血液検査、尿検査、体重/ウエストサイズの測定、眼検査、足の検査など

* 合併症の治療

* GPMP / TGA が役に立ちます (2012年8月ホープコネクションニュースレターを参照してください)

2 型糖尿病をどのように防ぐか?

もちろん、予防が一番です。糖尿病の管理と同様、定期的な運動、健康的な食事と体重を保つことによって糖尿病は避けることが可能です。

Dr Kazunori Nakajima (中嶋一憲) MBBS, BMedSc.

愛知県名古屋出身。1988年来豪。2006年メルボルン大学医学部卒業。現在は Blackburn Clinic で General Practitioner (GP) として勤務中。但し2月から8月まで不在。

Blackburn Clinic, 195 Whitehorse Road, Blackburn, 3130.

(03) 98751111, 予約: (03) 98751123 (英語のみ)

<http://www.blackburnclinic.com.au>

エイジペンションとスーパーアニュエーション (その2) 編集部

前号のニュースレターではエイジペンションについてご説明しました。今回はそれに引き続いてスーパーアニュエーションについてです。

スーパーアニュエーションは、オーストラリアで働くほとんど全ての人が、自分の老後のために積み立て預金をすることを義務付けたシステムです。このスーパーアニュエーションシステムは、1992年、ポール・キーティング労働党内閣のときに改定され発足しました。その主旨は、第2次世界大戦直後に生まれたベビーブーマーの世代が、タイヤーして年金受取者の数が増えた場合、またその後高齢者の数が増え続け、若者の人口が減っていくようになって、国民が十分に年金生活を維持、継続できるよう考え出されたシステムです。その内容は、3つの支柱から成り立っています。この3支柱に関して、政府と労働組合と労働者が合意に達し、現在の通称スーパーと呼ばれるシステムが新たに発足しました。その主旨は、18歳を過ぎた働く人すべてが、自分の老後のために貯蓄をすることを義務付けたものです。労働者は給与から所得税を払うことが義務付けられているのと同様に、スーパーへの支払いも義務付けられています。それでは次に3者が合意に至ったスーパーの3支柱についてごく簡単に説明をしましょう。

(1) セーフティネットとして、最低限度の暮らしを保障する政府の老齢年金制度を維持する。

先に説明したエイジペンションがこれにあたります。

(2) 個人が年金を積み立てることを義務付ける。

積み立て義務については:

1) 雇用者は被雇用者の給料の9% (2013年より2022年までに段階的に12%まで引き上げられる予定。) をスーパーファンドに、積み立てることを義務付ける。ただし、これには幾つかの免除があり、18歳以下、70歳以上の人には積み立て義務はなく、また月額収入が\$450以下の場合も積み立ての義務はないので、給与から差し引かれることはありません。

2) スーパーファンドにはいくつかの種類があって、積み立て者は、自分にあった条件の有利なファンドを選ぶことができます。当然、会社や職業が変わっても積立金は引き継がれます。ファンドのタイプは途中で変えることができます。

スーパーファンドを引き出すには年齢制限があり、生年月日によって異なりますが、1964年以降に生まれた人は60歳から、1960年以前の人には55歳からで、その間は1歳ごとに差があります。また

途中でも、自身や家族が難病にかかったり、予期せぬ被害などにあつて資金が必要な場合は、引き出しやキャンセルが可能です。

(3) 自発的な老後の預金や投資を奨励し優遇する。

個人が自発的にスーパーファンドを通じて老後の預金や投資をすることを奨励し、税制面で優遇するシステム。金額の制限枠がありますが、スーパーファンドを通じた預金や金融投資、不動産投資は制限枠内であれば、所得税は15%に抑えられています。

以上がスーパー3支柱の非常に大まかな説明です。

なにしろ、18歳以上のほとんど全ての国民が、収入の9%を預金するわけですから、スーパーファンドの資産は、発足10年以上を経た現在では、莫大な数字となっています。このスーパーファンドは様々な産業、不動産、金融機関などに投資活用されています。したがって、働く市民は間接的な投資者、株主となるわけで、当然、市場の動き、経済の先行きに興味を持ち注目するようになりました。オーストラリアは総市民株主社会とまでいわれるようになりました。経済はグローバル化しているので、一般市民も世界経済の先行きと政治の動きに敏感です。

スーパーファンドは、オーストラリアの一大産業として発展し、オーストラリア経済の活性化の一翼も担っています。預けっぱなしにするだけでなく個人運用が可能なので、スーパーファンドに関わるビジネス、マネージメント、アドバイザーなどの職業も繁盛しています。中にはスーパー目当てのかなり危ない投資信託などがあるので注意が必要です。甘言に乗せられてハイリスク、ハイリターンを忘れ、ハイリターンばかりに目を奪われ危ない投資をして、長年にわたって貯蓄したスーパーを全部失う人もたまにいて、時々テレビのニュースにもなっています。涙を流して不運を訴えている人がいますが、それほど悲惨さが感じられないのは、セーフティネットとしてエイジペンションがあるからでしょうか? 住む家さえあればエイジペンションでも、基本的な暮らしの継続は十分に可能はず、ということになっていますから。

以上、簡単にエイジペンションとスーパーアニュエーションについて書きました。もっと詳細を知りたい方は英語版グーグルで簡単に検索できます。全て英語ですが、age pension, superannuation で検索すると、それぞれ詳しい情報が記載されています。

ホープコネクションからのお知らせ

ホープコネクション 日本語電話相談 <<受付日が変更になりました。>>

諸般の事情により2012年11月1日より、電話相談の受付日を変更しました。メール相談は常時受け付けます。ご了承ください。

電話番号：0408-574-824

受付時間：月・水・木曜日 午前10時～午後3時まで

祝祭日はお休みをいただきます。あしからずご了承下さい。

ご相談はEメール: info@hopeconnection.org.au でも受け付けています。お気軽にご利用下さい

『メルボルン生活情報講座』 ～新しくメルボルンにいらした方のために～

ホープコネクションでは毎年1回、日本から新しくメルボルンにお越しになった方々のために生活情報講座を開催しています。かつては私たちもいろいろな不安を抱えてメルボルンに移り住んできました。その経験をふまえて、こちらの生活にスムーズに慣れていくお手伝いができるようにと、沢山の情報を集めました。衣食住全般についての情報です。日本との違いに焦点を当てて説明します。皆さんのご質問にもきめこまかにお答えしたいと思っています。ご家族連れでお気軽にどうぞ。

日時： 2013年6月22日（土）午前10時～午後12時

場所： Grattan Gardens Community Centre

40 Grattan Street, Prahran

（Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入っすぐ）

参加費： 一人5ドル（コーヒー・紅茶、資料付）

お申し込み・お問い合わせ： 上記の日本語電話相談・Eメールまで（6月20日までお願いします。）

※チャイルド・ケアご希望の方、こんなことが聞きたいなどのご希望がありましたら、お申し込みの際にお知らせください。駐車場をご希望の方もお申し込みの際に知らせて下さい。（駐車スペースは先着順です。）

ホープコネクション エイジドケア 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後ブラインにあるコミュニティセンターのミーティングルームで、シニアの方々を中心に、アクティビティを催しています。参加資格は、特になし。年齢、性別、国籍、すべて何でも結構。ただ、日本語が話せる方が便利かと・・・。とまかくどなたでもどうぞ。参加費は無料、参加申込も必要ありません。日本語図書の出しもししています。お気軽に立ち寄ってください。

第1木曜日：**書道の会**。先月から新しく、浅原由江先生にきていただくことになりました。ますます人気の教室です！

第2木曜日：**お茶会**。ざっくばらんなおしゃべりの会です。そのあと午後3時から**社交ダンス教室**。先生はこれまで通り、励中行さん。お茶会だけ、社交ダンス教室だけの参加もちろん歓迎です。ただし、5月はアルツハイマー・オーストラリア主催のピクニックになり、お茶会は休会です。（詳細は1ページ目の記事をご覧ください。）6月から、認知症に関連する様々なトピックの1時間セミナーもあわせて行います。

第3木曜日：**パソコン自習講座**。疑問を持ち寄って、助け合って、パソコンのスキルアップを目指しています。初級～中級の方大歓迎。パソコンの少々出来るボランティアがお手伝いしています。自分のラップトップがある方はご持参下さい。

第4木曜日：講師はスターク章子さん。「まずは絵を描くことを楽しみましょう。絵を描きたいという気持ちがあれば、誰でも絵が描けます。」といわれています。道具はこちらでご用意しています。

第5木曜日：コンピュータ技術者根本雅之さんの**パソコン講座**。初～中級向け。次回は5月30日の開催予定です。詳細はお問い合わせを。

場所： Grattan Gardens Community Centre

40 Grattan Street Prahran

（Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入っすぐ）

日時： 木曜日、午後1時から3時

参加費： 無料

問合せ： 上記のホープコネクション電話相談・メール相談へ