

# 認知症を患っている方の介護者・ 家族・友人向けの有用な情報

## すべての方に向けての情報

- 発熱や咳、のどの腫れや痛み、疲れ(倦怠感)、息切れなどの新型コロナウイルス(COVID-19)の症状に注意してください。これらの症状がひとつでも見られる方は、かかりつけ医に相談するか、Coronavirus Health Information Line[コロナウイルス健康情報ライン](電話:**1800 020 080**)にお電話のうえご相談ください。
- 正しい衛生習慣を実践しましょう:
  - 正しい手洗いのための有用な情報は、WHO(世界保健機関)のウェブサイトに掲載されています:[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)
  - 手洗いのために洗面所/シンクまで行くことができない場合は、手洗いの代わりに手早く使えるものとして、消毒液や除菌シートなどがあります。
  - 咳やくしゃみは手ではなく腕やティッシュで覆うようにして、ティッシュで覆った場合は必ずそのティッシュをゴミ箱に捨てるようにしましょう。
  - 訪問者・面会者は全員が必ず手洗いをするか消毒液を使うかするよう徹底しましょう。
  - 清掃・洗浄をするときは、リモコンやドアノブ、蛇口のハンドル、電話など、手で触ることの多い場所に特に注意しましょう。
- 現在のこの状況は、私たちのコミュニティの多くの人たちにストレスをもたらすものです。ストレスを軽減するのに役立つ情報は、つぎのウェブサイトでご確認ください:[www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak](http://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak)
- 新型コロナウイルスについての最新情報とアドバイスは、Department of Health [オーストラリア連邦保健省]のウェブサイトでご確認ください:  
[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

## プライマリ・ケアラー（主介護者）向けの情報

- このような状況においては、できる限り人とのつながりを維持することが大切です。訪問や面会を受けることはできなくても、電話やFaceTimeで友人や家族と連絡を取り合うと良い効果があるかもしれません。
- このような状況のため、多くの社会・交流活動や休息（レスパイト）プログラムが中止されたり制限されたりしていることは、Dementia Australiaも承知しています。あなた自身やあなたが介護する人が自己隔離する必要がないのであれば、1日の予定を立てて、あなた自身やあなたが介護する人が楽しめるアクティビティを取り入れることが役立つかもしれません。散歩や庭で過ごす時間、あるいは友人や家族に電話する時間、音楽鑑賞や読書、テレビ番組や映画を視聴する時間を決めておくのも良いでしょう。また、Dementia Australia ライブラリー ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library))にも、オンラインで利用できる電子書籍やオーディオブックを数多く取り揃えています。
- 自身は自己隔離をする必要があり、介護やお世話をしている人と同居していないという方でも、被介護者へのサポートを続けるためにできることがあります。
  - 複数の人が介護やお世話を分担することになる場合は、アクティビティ・ケアプランを書き出しておくことで役に立つことがあります。書き出すことで、アクティビティが一貫性のある、その被介護者に適したものになるよう徹底することができます ([www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia](http://www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia))
  - 電話やFaceTime、スカイプなどで連絡を取り合うのは、認知症を患っている方に、あなたがその人のことを気に掛けているということを伝えるのに良い方法です。
- **National Dementia Helpline**[全国認知症ヘルプライン]（電話：1800 100 500）に電話して、他の介護者にもこの電話サービスの利用を勧めてみましょう。

## 家族や友人、隣人向けの情報

- 病気の兆候や症状がある場合は、あなたが介護やお世話をしている人を訪問しないでください。
- あなたがどのように支援できるのかをたずねてみましょう。自己隔離中の認知症患者をご存知の方は、食料品・日用品の買い物、医薬品の受け取り、図書館の本の返却等の用事、またはジグソーパズルの提供などでその人を支援できるかもしれません。
- 高齢者介護施設の多くがコロナウイルス対策のために閉鎖措置をとり、訪問者・面会者に関する規制を導入する可能性があります。こうした措置は、入居者を感染している可能性がある訪問者から守るためのものですが、入居者の家族として、大事な人に会えない状況は心苦しく困難なものになることもあります。

このような状況に該当する方は、以下の行動が役に立つかもしれません：

- 訪問・面会のできるのであれば、1.5mの対人距離を維持する。
- 塗り絵や雑誌、靴下たたみとマッチング、映画、本などの、屋内でできるアクティビティに使えるものを持参する。
- ご自身にお子さんがいるのであれば、お子さんの描いた絵や図画作品を持って行って見せて、被介護者のことを気遣っていることを示す。
- 連絡を取り合うようにする。その人を訪問できなくても、電話や手紙、Eメール、FaceTime、スカイプなどで連絡を取り、その人のことを思っていると相手に伝え、他の人にもそのように連絡を取るよう勧めてください。
- あなたに近く、認知症を患っている方が電話でやり取りすることができない場合は、介護職員等から定期的に様子を知らせてもらえるかどうかたずねてみる。
- ご利用の介護サービス業者のコロナウィルス対策に不安・不満がある場合は、まずはその業者に話をしてみましょう。その業者の対応に満足できなければ、Aged Care Quality and Safety Commission[高齢者介護品質・安全委員会]に連絡してください：[www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

## 認知症についてのアドバイスはどこで得られますか？

**Dementia Australiaの National Dementia Helpline**[全国認知症ヘルプライン]

(電話：1800 100 500)では、認知症に関する情報を提供しています。また、Dementia Australiaでは、新型コロナウイルスに関する保健省からの指示や勧告を理解してそれに従うのが難しいと思っている方に向けて、役に立つ情報を提供しています。

Dementia Australiaは個人に向けてその人の状況等に最適な医療アドバイスを提供することはしていませんが、他のサービス機関を紹介したり、サポートを提供することができます。

## 自己隔離中の時間の過ごし方のアイデア

- できる限り活発でいることが大切です。椅子に座ったまま、または家の中でできる軽い運動を試してみましょう。
- 他の人と交流するための予定を立てましょう。この困難な状況下ですので、そうした交流は電話やビデオリンクなどを通したものにしなければならない可能性もあります。
- 本や雑誌を読んだり、ジグソーパズル、音楽鑑賞、編み物、テレビやラジオの視聴など、自宅でできるアクティビティを実践するのが良いでしょう。

- 手・首・足のマッサージや、髪にブラシをかけたり、庭の花の香りを楽しんだり、あるいはその認知症患者が関心を持っているものが入った小箱を用意したりと、感覚・知覚的な体験を提供することを検討してみましょう。
- 芸術表現を試してみても? 自宅でのアート作品制作については、Dementia Australiaのヘルプシートをご覧ください: [www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)
- iPadまたはAndroid OSのタブレット端末をお持ちの方は、**A Better Visit**をダウンロードできます。**A Better Visit**は、Tic Tac TangoやMarble Maze、Gone Fishingなどの、認知症を患っている方とその介護者や家族の間のコミュニケーションを促進させ、ポジティブな社会的交流を促すように設計されている、2人用ゲームの機能が搭載されているアプリです。
- Dementia Australia Library では、オンラインで利用できる電子書籍やオーディオブックを数多く取り揃えています。ぜひ、オンライン蔵書をご覧ください:  
[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)
- また、自宅のリビングに居ながらにして、世界を見て回る方法もあります。多くの博物館やテーマパーク、動物園が、バーチャル体験を用意しています。以下はその一例です:
  - 芸術や文化がお好きな方は、Google Arts & Cultureを活用してグッゲンハイム美術館を堪能したり、国立公園の(バーチャル)散策をしたり、タージ・マハルを訪問することができます:<https://artsandculture.google.com/>
  - ニューヨークのメトロポリタン歌劇場は、ホームページ上で公演を最初から最後まで無料でオンライン・ストリーミングしています:[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)
  - Googleマップを使って、ディズニーワールドやディズニーランドを散策しましょう:
    - フロリダ州オーランドにあるディズニーワールドへのご訪問はこちらから:<https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
    - カリフォルニア州アナハイムにあるディズニーランドへのご訪問はこちらから:[www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)

- スリルや冒険をお求めの方には、バーチャル・ジェットコースターもあります。YouTubeにはたくさんのバーチャル・ジェットコースターがありますが、その動画の一部をこちらからお楽しみください：  
**[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)**
- メルボルン動物園や、ウェリビー・オープンレンジ動物園のライブストリーミングを視聴すれば、ユキヒヨウの赤ちゃんやペンギンの様子を見ることができます：**[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- 水中の生き物たちが好きな方は、米国カリフォルニア州のモンレーベイ水族館もライブストリーミングを提供していますので、それを視聴すればクラゲやカメ、ラッコの様子を見ることができます：  
**[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

より詳細なアドバイスやご相談は、Dementia Australiaの **National Dementia Helpline** [全国認知症ヘルプライン]  
(電話: **1800 100 500**) までお電話のうえお問い合わせください。

Centre for Dementia Learning[認知症学習センター] では、ここで取り上げられている問題に対応する際にも役立つ、様々な内容を網羅した高齢者介護提供者向けの教育訓練プログラムを揃えています。詳細は、**1300 DEMENTIA** までお電話のうえ、お問い合わせください。

上記の情報はAlzheimer's Disease Chinese (ADC)により提供され、Alzheimer's Disease International [国際アルツハイマー病協会]により共有されている情報に基づいています。プレゼンテーションの完全版は、以下のウェブサイトでご覧いただけます：**[www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)**

コロナウイルスに関する状況は、刻々と変化しています。ここに記載されている情報は参考としてのみ提供されているものであり、すべての状況に適したものではない可能性があります。新型コロナウイルスに関する最新の情報は、つぎの連邦政府ウェブサイトでご確認ください：**[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

Dementia Australiaはこのヘルプシートの作成にあたり、国際アルツハイマー協会およびAlzheimer's Chineseよりアドバイスをいただきました。この場を借りて、両機関に感謝申し上げます。