
LAPORAN KHAS

Sakura Science Program 2018: Mendalami Pengalaman Program dan Polisi Berkaitan Penuaan Aktif dan Sihat di Negara Matahari Terbit

*Siti Nor Mat, Norzaher Ismail, Shafik Taib, Suliana Mohd Shuib, Massitah Mihat dan Mohd Rohaizat Hassan**

Jabatan Kesihatan Masyarakat, Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Cheras 56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

**Untuk cetakan semula dan koresponden: Mohd Rohaizat Hassan, Jabatan Kesihatan Masyarakat, Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Cheras 56000 Kuala Lumpur, Malaysia.*

Email: rohaizat@ppukm.ukm.edu.my

NAMA AKTIVITI

Sakura Science Program - Program Sangkutan & Pertukaran Pelajar Pasca Siswazah UKM-Niigata Universiti

TEMPAT

International Health Division (Public Health), Graduate School of Medical and Dental Sciences, Niigata University, Japan.

PENGANJUR BERSAMA

International Health Division (Public Health), Graduate School of Medical and Dental Sciences, Niigata University, Japan

AKTIVITI- AKTIVITI SEPANJANG PROGRAM

19 Januari 2018 (Hari Pertama)

Tiba di lapangan terbang Narita, Tokyo pada pukul 10.00mlm waktu tempatan dan bermalam di Ueno.

TARIKH

19/01/2018 - 31/01/2018



Gambarajah 1 Ketibaan di lapangan terbang Narita, Tokyo

20 Januari 2018 (Hari Kedua)

Bertolak ke Niigata dari Ueno Station menaiki keretapi laju (Shikansen) pada jam 10.00 pagi. Kami dijemput oleh Dr Yugo dan Miss Manabe setibanya di Niigata. Setelah itu kami dibawa ke sebuah

restoran untuk makan tengahari @ “Welcome Lunch” bersama Prof Reiko Saito di Sekiya dan sesi perkenalan bersama kumpulan Myanmar yang turut sama dalam aktiviti pertukaran pelajar ini.



Gambarajah 2 Welcome Lunch” bersama Prof Reiko Saito di Sekiya

Setelah itu, kami dibawa melawat ke kilang membuat Miso (sup Miso) yang terkenal di Kawasan Minemura Syoten. Walaupun kilang

tersebut telah berusia dan beroperasi lebih dari 100 tahun, tapi tahap kebersihan dan sistem pembuatannya amat bersih dan baik.



Gambarajah 3 Kilang Miso (sup Miso) yang terkenal di Kawasan Minemura Syoten



Gambarajah 4 Lawatan ke kilang Miso (sup Miso) di Minemura Syoten

Kemudian kami dibawa untuk check-in di Hotel Marutani seterusnya sedikit taklimat dan orientasi program diberikan oleh Miss Manabe.

Kami juga dikehendaki mengisi borang perlindungan insurans semasa berada di dalam aktiviti tersebut.

21 Januari 2018 (Hari Ketiga)
Lawatan ke “The Northern Culture Museum”.
Muzium ini menyimpan pelbagai sejarah bangsawan
dan cara hidup golongan bangsawan dahulu kala.

Malah rumah tersebut adalah sumbangan dari
golongan bangsawan tersebut. Kawasannya amat
cantik serta diliputi salji memutih pastinya
memukau pandangan kami pada ketika itu.



Gambarajah 5 Lawatan ke “The Northern Culture Museum”

Disebabkan hari ini ialah hari Ahad, iaitu cuti
umum di sana, kami dibawa ke AEON Mall yang
terbesar di Niigata Prefecture. Ia merupakan
kompleks beli-belah yang agak besar dengan banyak
kedai-kedai berjenama di sana. Pada waktu tersebut,
salji mulai turun tetapi dengan kadar sedikit.

22 Januari 2018 (Hari Ke-empat)
Kursus orientasi oleh Dr Yugo di Iryojin, Niigata
Universiti. Seterusnya beliau memberi taklimat
mengenai “Medical Insurance System and Long-
term Care system in Japan”. Ia merupakan sistem
insurans kesihatan terkini dan satu-satunya negara
yang berjaya memperkenalkan sistem ini secara
menyeluruh di negara Jepun.



Gambarajah 6 Di perkarangan Niigata Universiti

Selepas makan tengahari yang disediakan
oleh pihak jabatan, kami dibawa ke Department of
International Health. “Welcome Tea Party” oleh
ketua Jabatan iaitu Prof Reiko Saito bersama-sama

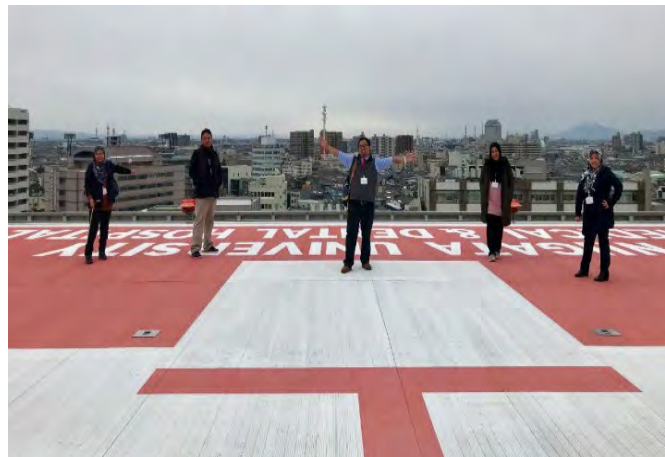
kakitangan yang lain. Kami diraikan dengan penuh
mesra.



Gambarajah 7 Taklimat mengenai “Medical Insurance System and Long-term Care system in Japan”

Setelah itu, kami dibawa meninjau kawasan hospital yang terkenal dengan kemodenan dan alatan hospital yang serba canggih iaitu Niigata University Hospital. Lawatan kami disambut oleh Prof Igutchi, Pakar Kesihatan Komuniti. Beliau membawa kami melawat wad, icu, bilik kaca untuk pembedahan laparoskopik, wad hemodialisis, perpustakaan yang sangat selesa di mana

kebanyakan buku-buku adalah hasil sumbangan orang ramai dan jabatan radiologi yang dilengkapi dengan mesin yang terkini dan canggih. Di fahamkan bahawa kebanyakan kes yang sukar dari seluruh negara akan dirujuk ke hospital ini. Hospital ini juga dilengkapi dengan helikopter pad di atas bumbungnya.



Gambarajah 8 Helipad Hospital Niigata dengan berlatar belakang pemandangan di Niigata Perfecture yang indah.



Gambarajah 9 Kakitangan kesihatan seperti doktor, doktor pelatih dan pelajar perubatan berkumpul untuk melihat rekod pesakit secara sepenuhnya menggunakan elektronik iaitu *paperless system*

Walaupun hari telah berganjak petang (siang lebih pendek) kami diberi task @kerja kumpulan yang harus disiapkan sebelum hari pembentangan pada 24 haribulan nanti. Task tersebut adalah mengenai “Current Situation of Ageing and UHC in my Country”. Kami pulang agak lewat kira-kira 7.00 malam dan pada waktu itu di mana hari sudah gelap. Walau bagaimanapun kami amat teruja kerana salji telah turun dengan lebatnya. Ia merupakan pengalaman pertama buat kami kaum wanita, tetapi bagi kaum lelaki, ini hanyalah imbasan pengalaman di masa lalu.

23 Januari 2018 (Hari Ke-lima)

Kami tiba di pejabat ‘Prefecture of Niigata’ pada jam 9 pagi. Kami disambut mesra oleh Deputy Director General of Department of Health and Welfare, Dr Yamazaki. Seterusnya kami diberi taklimat mengenai “Current situation of ageing and policy in Niigata Prefecture” diikuti oleh sesi soal-jawab dan serahan cenderahati dari HUKM, Malaysia. Kami dibawa meninjau bangunan yang menempatkan pelbagai sektor kerajaan di situ serta di sajikan dengan pemandangan luar yang menakjubkan.



Gambarajah 10 Bergambar kenangan bersama Dr Yamazaki, *Deputy Director General Department of Health and Welfare*



Gambarajah 10 Pertukaran saguhati antara Professor Madya Dr Mohd Rohaizat Hassan dan Dr Yamazaki



Gambarajah 11 Bergambar kenangan di bangunan Pembangunan Kesihatan dan Kebajikan di Niigata Perfecture

Pada sebelah petang pula, kami dibawa melawat ke pusat jagaan orang-orang tua @ Sekiya-omoto en. Kami disambut mesra oleh kakitangan dan penghuni pusat tersebut. Kebanyakan penghuni berumur antara 60 hingga 93 tahun yang masih boleh bergerak sendiri. Banyak kelengkapan dan keperluan asas seperti bilik mandi, bilik air telah direka khas untuk kemudahan warga tua bagi mengurangkan kadar kecederaan. Begitu juga van

yang telah diubahsuai untuk mengangkut mereka yang menggunakan kerusi roda. Wad-wad penginapan juga disediakan bagi mereka yang tiada penjaga di rumah di mana ia dibiaya sepenuhnya melalui skim insurans. Kami begitu teruja dengan kemudahan yang disediakan di mana banyak persediaan dan kelengkapan sewajarnya telah dirancang sebaiknya.



Gambarajah 12 Pusat jagaan orang-orang tua @ Sekiya-omoto en

Aktiviti harian mereka di waktu pagi adalah senaman ringan walaupun di atas kerusi. Seterusnya melakukan kraftangan untuk memberi pergerakan motor badan. Konsep pusat jagaan di sana adalah menggalakkan warga emas melakukan aktiviti sosial bersama-sama rakan atau komuniti bagi mengelakkan kemurungan serta memastikan

kebajikan dan keselamatan mereka terjamin semasa ketiadaan anak-anak di rumah. Sesetengah daripada mereka adalah penghuni harian bermaksud berulang-alik dari rumah masing-masing menggunakan kenderaan yang disediakan (seperti konsep daycare).



Gambarajah 13 Taklimat di pusat jagaan orang-orang tua @ Sekiya-omoto en

24 Januari 2018 (Hari ke-enam)
Hari yang dinanti telah tiba di mana kami diberi penghargaan untuk bertemu dengan Dekan Fakulti Perubatan Universiti Niigata, Prof Dr Tatsuo Ushiki.

Walaupun jadual beliau amat ketat, tapi beliau sempat meluangkan masa bersama kami serta memberi cenderahati yang amat berharga untuk diingati.



Gambarajah 14 Pertemuan bersama Dekan Fakulti Perubatan Universiti Niigata, Prof Dr Tatsuo Ushiki



Gambarajah 15 Pertukaran cenderahati antara wakil Malaysia dan Universiti Niigata

Pada sebelah petangnya, sesi pembentangan dan diskusi antara Myanmar-Malaysia-Japan di Iryojin. Dr Suliana dan Dr Norzaher telah mewakili UKM bagi membentangkan keadaan situasi kesihatan di Malaysia serta status penjagaan kesihatan orang-orang tua di Malaysia. Ia diikuti oleh wakil dari Myanmar seterusnya perbincangan diteruskan oleh barisan penyelidik dari JAGE, Jepun. Mereka juga membentangkan hasil kajian yang dijalankan khusus berkenaan penjagaan warga emas.

Banyak 'output' serta perkongsian yang bermanfaat diperolehi antaranya adalah mengenai keperluan insurans kesihatan terutama bagi warga emas, fasiliti kesihatan yang bersesuaian untuk warga tua di masa akan datang serta kesediaan penjaga juga harus diberi penekanan untuk masa hadapan. Ini adalah kerana Malaysia juga menuju kepada peningkatan golongan warga tua >60 tahun pada masa beberapa tahun akan datang.



Gambarajah 16 Sesi pembentangan dan diskusi antara Myanmar-Malaysia-Japan di Iryojin



Gambarajah 17 Bergambar kenangan antara pelajar Myanmar-Malaysia-Japan

Perbincangan kami tidak terhenti disitu sahaja. Kami seterusnya dibawa ke sebuah restoran eksklusif @Rivage untuk menikmati makan malam bersama-sama para penyelidik dari Jepun sebagai salam perkenalan dan hubungan untuk kajian pada masa akan datang.

25 Januari 2018 (Hari ke-tujuh)

Pagi tersebut salji turun dengan lebatnya di mana suhu pula mencecah -2°C . Walaupun begitu aktiviti

harus diteruskan di mana lawatan ke Chanoma iaitu pusat perjumpaan warga emas bagi melakukan pelbagai aktiviti di sana. Aktiviti yang dirancang pada hari tersebut adalah memasak bersama-sama warga emas di sana, malangnya aktiviti tersebut tidak dapat dijalankan kerana ramai warga emas tidak dapat datang kerana cuaca (ribut salji) yang tidak mengizinkan. Tempat tersebut dilengkapi dengan tempat riadah untuk santai bersama keluarga dan dikelola sepenuhnya oleh NGO.



Gambarajah 18 Lawatan ke Chanoma



Gambarajah 19 Beramah mesra bersama warga emas

Sesi perkenalan dan ramah mesra bersama beberapa penduduk di sana. Walaupun berumur

lebih 80 tahun, mereka masih kelihatan sihat dan cergas.



Gambarajah 20 Aktiviti bersama warga emas

Pada sebelah petangnya kami balik semula ke Iyoin di Niigata Hospital untuk membentangkan hasil kerja masing-masing mengenai potensi kajian yang boleh dilakukan mengenai kesihatan warga emas di Malaysia.

26 Januari 2018 (Hari ke-lapan)
Hari ini merupakan hari terakhir kami di Niigata. Kami bertolak ke Tokamachi menaiki bas yang disewa oleh pihak universiti. Tokamachi merupakan sebuah bandar besar sejauh 90km dari Niigata Prefecture serta bandar yang menerima salji tetinggi

setiap tahun dan setebal 30cm. Ia juga merupakan kawasan sukan luncur salji yang terkenal. Walau bagaimanapun perjalanan kami agak perlahan kerana terpaksa menempuh salji yang tebal.

Walaupun sampai agak lewat, kami masih disambut mesra oleh warga emas di Iki-Iki salon. Ia merupakan kelas 'preventive long term care' untuk warga tua di sana.



Gambarajah 21 Ketibaan di Iki-Iki salon



Gambarajah 22 Aktiviti riadah bersama warga emas

Kami turut serta bersama warga emas di sana melakukan aktiviti riadah yang menarik dan bersesuaian dengan umur mereka. Mereka juga

dilatih oleh pelatih sukarela yang pakar dalam kesihatan warga emas.



Gambarajah 23 Bergambar kenangan bersama warga emas

Sakura Science Program 2018

Setelah makan tengahari bersama-masa warga emas di sana, kami seterusnya bertolak ke

Pejabat Kesihatan Tokamachi serta disambut mesra oleh Mayer of Tokamachi City iaitu Mr Sekiguchi.



Gambarajah 24 Ketibaan di Pejabat Kesihatan Tokamachi

Kami bermalam di sebuah hotel terkemuka untuk aktiviti salji iaitu Hotel Benatto. Di hotel tersebut juga disediakan kolam air panas serta merupakan makan malam terakhir kami bersama-sama pasukan Myanmar dan Dr Hugo serta Miss

Manabe yang sentiasa mengiringi kami sepanjang program ini. Kami meneruskan aktiviti terakhir kami dengan menikmati salji yang lembut dan pemandangan yang indah pada malam tersebut.



Gambarajah 25 Persekitaran bersalji di Hotel Benatto

27 Januari 2018 (Hari ke-sembilan)

Kami bersarapan di Cafe yang dikelilingi oleh salji tebal yang turun berterusan di luar. Suasana hebat yang pastinya kami tidak akan lupakan sampai bila-bila. Kami meninggalkan hotel Tokamashi untuk pulang ke Tokyo. Kami sempat singgah ke 'Hidamari pool' di mana terdapat aktiviti khas untuk

warga emas yang disediakan pada waktu salji iaitu senaman aquatic yang disertai oleh warga emas dan sambutannya amatlah menggalakkan. Tujuan aktiviti-aktiviti yang diadakan pada musim sejuk tersebut adalah untuk memastikan warga emas mereka sentiasa aktif dan bersosial bagi mengelakkan kemurungan.



Gambarajah 26 Senaman aquatic yang disertai oleh warga emas di 'Hidamari pool'

Kemudiannya kami di bawa ke tempat lawatan terakhir iaitu Hospital Tokamachi. Ia merupakan sebuah hospital kerajaan bertaraf hospital daerah. Wad-wadnya dipenuhi oleh warga emas dan sebab kemasukan ke hospital adalah jangkitan paru-paru dan strok. Setelah itu kami

dihidangkan dengan makanan terkenal di sana iaitu Mee Soba. Rasanya yang unik serta dihidangkan bersama sup sejuk (sengaja disejukkan), pasti menimbulkan suatu pengalaman baru buat kami serta di makan bersama-sama tempura yang sedap dan rangup.



Gambarajah 27 Bertukar Cenderahati dengan Pengarah Hospital Tokamachi

Perjalanan pulang ke Tokyo mengambil masa selama hampir 6 jam. Walaupun terpaksa menepuh perjalanan yang agak jauh, tetapi dengan suasana dan cuaca yang nyaman menyebabkan perjalanan kami tidak terasa. Kami pulang ke Malaysia keesokan harinya dengan perasaan sedih tapi teruja dengan pelbagai pengalaman yang baru dan menakjubkan. Kami juga diberi sijil penghargaan serta diiktiraf sebagai pelajar Sakura Science Program di mana kami sentiasa dihubungi melalui email bertanya khabar serta berkongsi resarch journal dari Jepun. Sesungguhnya program sebegini harus diteruskan pada masa akan datang bagi membuka mata dan minda pelajar Malaysia tentang keberadaban di negara matahari terbit ini.