

# デイサービス ひろがりサロン

## 第9号

発行日 : 2011年2月14日  
 発行回数 : 年2回発行  
 発行者 : デイサービスひろがりサロン  
 責任者 : 藤平 洋子  
 連絡先 : 045-962-2226  
 活動場所 : 横浜市鴨志田地域ケアプラザ  
 2階多目的ホール  
 -----活動概要-----  
 活動日時 : 月曜日 10時～15時30分  
 料金 : 利用料 800円  
 食事 : 500円 (昼食・おやつ)  
 その他 : 介護保険とは関係なく利用できます

## 出会い・別れ・ひろがり

松浦 美紗子

十時前ケアプラザの玄関にタ  
クシーが停まります。上靴入れ  
を手にお父さん、スタッフと両  
手で包むようにしての握手。  
ズボンの折り目ピシッ！ジ  
ヤケットのファスナーきっちり  
と上まで！靴もピカピカ！  
醸造・販売業を長くやってい  
らした梅田さんご夫妻。  
四年前、広い家での二人暮ら  
しを心配した娘さんの元へ。  
縁あってお二人でひろがりサ  
ロンに参加。  
達筆なお父さん、壁に貼る昼  
食の献立表を書かれました。  
坊主めくりではまるでカルタ  
大会のように縦横きっちり札を  
並べられました。  
ちよつと外またで一軒一軒表  
札を確かめながらの散歩。  
いつもお母さんのこと気にか  
けられていた梅田さんに「お仕  
事での車、隣りにはどなたが座  
られてましたの」とお聞きする  
と、いつもは「おばあちゃん  
と呼んでられたのがちよつとテ  
レ  
「そりや奥さんやろ」  
体調をくずされてひろがりを持  
まれるようになり  
二〇一〇年十一月八日 永眠  
享年 八五歳  
「勝山はええとこやどう、泊り  
にきたらええ」  
耳にのこっています。

高齢になり出かけることの少な  
くなったお母様に外の風をと鈴木  
さん(娘)は戸塚から車で青葉区  
の平山さん(母)を誘ってひろが  
りに通われました。  
結いあげられた頭の小さなおま  
さんじゅう。とびきりの笑顔。平山  
さんのトレードマークです。  
朝の体操では握ったり開いたり  
曲げたりのはしたり手も足もチャ  
ーミングな動き。みんなの目もつ  
いつい平山さんに・・・  
食事は好きと苦手がはっきり！  
大好物は甘い物、ケーキの時の大  
きな口、これは完食でした。  
十一月一日の遠足にも参加。  
大栈橋の風、気持ちよかったです  
ね。その一か月後  
二〇一〇年十二月五日 永眠  
享年 九三歳  
セーターもズボンも靴下もそし  
て上履きや膝かけまでもがお洒落  
でかわいい平山さんでした。

追記 梅田さん、平山さん  
を介護された娘さんお二人  
これからはひろがりサロンの  
活動仲間です！

## 2011年 活動予定日

1/10, 24, 31	4/4, 11, 25	7/4, 11, 25	10/3, 10, 24, 31
2/7, 14, 28	5/9, 23, 30	8/1, 8, 22, 29	11/7, 14, 28
3/7, 14, 28	6/6, 13, 27	9/5, 12, 26	12/5, 12, 26

# 認知症の予防策

2004年に老人のボケを行  
政・医学用語で「認知症」と呼  
ぶようになりました。

認知症とは、一旦獲得された  
知識が低下することですが、記  
憶や見当識（私は誰、ここはど  
こ？）、生活能力も低下する複合  
状態です。厚生労働省の推計に  
よれば、日本の2010年にお  
ける認知症人口は208万人で  
す。高齢化が進み、2010年  
にまた平均寿命の延びた日本は  
人口比で世界の総人口の1・  
8%しか占めていないにも関わ  
らず、認知症人口では5・8%  
も占めています。

65歳以上に見られる老人性  
認知症の原因は大きく分けて、  
50%がアルツハイマー病  
（40歳代から発病するのは若  
年性）、30%が脳血管の動脈硬  
化が原因の脳出血や脳梗塞によ  
る脳血管性です。アルツハイマ  
ー病の原因遺伝子はすでにわか  
っており、アミロイドというた  
んぱく質が過剰に作られたり、  
分解が悪いために蓄積したりし  
て、神経機能に障害を与えるの  
です。アミロイドの沈着が始ま

ってから認知症が発病するまで  
20年間かかることもわかって  
います。抗酸化物質（葉酸、赤  
ワインのポリフェノール、緑茶  
のカテキン）の摂取はアルツハ  
イマー病の予防効果があると考  
えられています。魚やいか・え  
びに多く含まれるω（オメガ）  
系不飽和脂肪酸・ドコサヘキ  
サエン酸（DHA）やエイコサ  
ペンタエン酸（EPA）には神  
経保護作用があり、多く摂取す  
る住民で両タイプの認知症の発  
症が低いことが知られています。  
伝統的な日本食は魚と野菜が中  
心で低カロリーであることから、  
認知症の予防効果が期待されま  
す。同様に地中海を囲むイタリ  
アなどの国で動脈硬化性の病気  
や認知症が低いことも報告され  
ています。地中海食の特徴は、  
①オリーブオイルが主要な脂質  
源②食物繊維が多い（全粒粉、ナ  
ッツ豆、イモ類）③果物・野菜  
が多い④魚、鶏肉、乳製品を少  
く中量食べ、赤身肉（牛、羊等  
の肉の摂取は少なく、卵は週に  
4個以下）⑤アルコールはワイン  
を少々中量食事と一緒に飲むの  
が一般的のようです。

定期的な運動をしている人は

認知症の発症が低いことは、運  
動によって脳血流や神経細胞に  
対する栄養因子が増えるためと  
考えられています。また、知的  
活動の高いほうがアルツハイマ  
ー病の発症を抑えるも報告され  
ています。75歳以上を対象と  
した趣味と発症度合いを測る研  
究では、ボードゲーム（チェス、  
囲碁、将棋等）の愛好者は0・  
26倍、読書・新聞は0・65  
倍、楽器演奏0・31倍、クロ  
スワードパズル0・59倍でし  
た。東北大学加齢医学研究所の  
研究で認知症高齢者に一日15  
分の読み書き計算のトレーニング  
を行うと、行わない郡に比べ  
て、表情が豊かになり、認知機  
能が改善されている。また、一  
日30分以内の昼寝の習慣があ  
る人は、ない人に比べ発症が二  
5等報告されています。

動脈硬化を引き起こす生活習  
慣病は、脳血管性だけでなくア  
ルツハイマー病の危険因子です。  
高血圧、糖尿病、心疾患、喫煙  
のうち一つでアルツハイマー病  
のリスクは1・7倍、2つで2・  
5倍、三つで3・4倍になりま  
す。また、病気の治療薬が、同  
時に認知症の発症を予防する副

次作用をもつこともわかってき  
ました。例えば、高血圧治療薬  
（カルシウム阻薬、アンジオテ  
ンシンⅡ受容体阻薬）は、血  
圧を下げるだけでなく、認知症  
のリスクを下げることも報告さ  
れています。また、コレステロ  
ール降下剤のスタチン服用者に  
アルツハイマー病患者の少ない  
ことも判っています。八味地黄  
丸、釣藤散、黄連解毒湯などの  
漢方薬には抗酸化作用があり、  
病気の治療をしながら認知症の  
予防効果も得られています。

現在、アルツハイマー病には  
塩酸ドネペジルなどの治療薬が  
あり、ある程度の進行を抑制す  
ることが可能になりました。ワ  
クチン療法など新しい治療も研  
究中です。しかし、脳血管性認  
知症もまとめて予防するには、  
生活やすでに持っている生活習  
慣病の改善が重要です。以上



（市瀬 裕）

政策研究大学院大学  
保険管理センター教授  
鈴木 真理先生の報告より

## 樂しみは

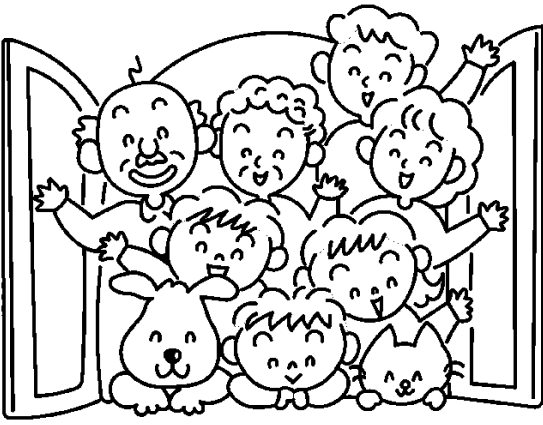
梅田ひさ子

「樂しみは」とき」形式で  
詠んだ歌

たのしみは  
生甲斐求め  
奉仕して  
けふあの方の  
笑顔みるとき

平成八(1996)年十一月二十五日

NHK入選



## 独樂吟 (どくらくぎん)

たのしみは  
朝おきいでて  
昨日まで  
無かりし花の  
咲ける見る時

橘曙覧(たちばなの あけみ、  
幕末期福井の歌人)が詠んだ歌  
の一つに独樂吟があります。独  
樂吟は、「樂しみは」とき」形式  
で詠まれた五十二首の連作の短  
歌で、まるで独樂(こま)を回  
しながら遊ぶように樂しみを詠  
み込んでいます。

平成六(1994)年六月十三日。  
当時のクリントン米大統領が、  
天皇皇后兩陛下の訪米歓迎スピ  
ーチで、『独樂吟』の一首(文頭  
の歌)を引用したことがきつ  
つとなり、新たな評価を受け  
つあります。

## 生きる力老桜に もらった

斎藤世二

桜が好きで、毎年巨木の桜を  
見に出かけている。今年は、岐  
阜県・根尾谷の淡墨桜を初めて  
見た。

推定樹齡1500年、樹高16m、  
東西の枝張り27m、幹回り10m。  
数度の枯死の危機があったが、  
桜の専門家や地元の人々の努力  
で不死鳥のごとくよみがえった  
巨樹は、見る者を圧倒するよう  
に美しく咲き誇っていた。さく  
越しにカメラの望遠レンズで見  
ると、木肌が焦げ茶色に光り輝  
いていた。この桜の生命力の強  
さを実感した。

約五年前に退職後、近くのデ  
イサービスセンターで介護のボ  
ランティアを始めた。すると樂  
しくて、週三日のパート勤務と  
なり、一、二年のつもりがす  
でに四年半。ここまで頑張ったの

だからと昨年から国家資格に  
挑戦し、四月初めに介護福祉士  
の合格通知を受け取ったばかり  
だった。

日々の介護を通じて「これか  
らの人生をどう生きていくか」  
を考える。デイサービスでとき  
どき「生き生きカルタ」という  
遊びをするが、その中のお氣に  
入りの言葉は「やる氣が人生変  
えていく」。薄墨桜がよみがえっ  
たのは、多くの人の愛情に支え  
られながらも、この老桜に生き  
る氣力があつたからだと感じた。  
私が桜にケアされるように、  
高齢者に生きる喜びと氣力を与  
えられるよう、もう少し介護の  
世界で頑張りたいと思う。老桜  
に励まされた一日だった。

2010年5月1日 朝日新聞

男のひといき 欄 掲載



## 横浜港バス旅行

古賀つぎ子

十一月一日は、ひろがりサロンのバス旅行でした。前日まで続いた雨、風もやんで、いい天候となりました。私も、皆と同じように、バス旅行を心待ちにしていました。

出発時間の三十分前に、私は、ケアプラザに着きました。利用者の方も、スタッフも到着し、誰もが、嬉しそうで、華やいだ雰囲気でした。幾分予定より、遅れましたが一時余りで横浜港につきました。

私は、去年まで、熊本に住んでいたのですが、横浜港は、初めてでした。板をたくさん打ちこんで綺麗に、栈橋を作っていました。栈橋は、広くて、大きく、たくさんの方が、散歩できる所でした。

海には大きな船も停泊して、港らしい佇まいです。横浜港は、風情のあるお洒落な港だと痛感しました。そして、「横浜は、港に、外国船が来航して、発展した。」と主人が、話していたのを、思い出しました。

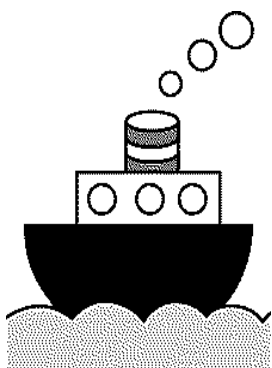
皆、三々五々、散歩していま

したが、記念写真を撮る事になりました。私は、おもいっきり、カメラに向かって、笑顔を作りました。後日、出来上がった写真を見ると、全員笑顔でした。旅行が、楽しかった事が証明できます。

栈橋から、マリインタワーまで、歩くことになりました。私は、股関節を患っているのを足を引かずしてしまいました。周りの人の勧めで、車椅子に乗りました。少し恥ずかしかったのですが助かりました。

そうこうするうちに、マリインタワーに着きました。そして、フランス料理を、おいしく頂きました。レストランは、四階なので外の景色を見渡せました。グループの人達と、贅沢な時間を過ごす事が出来ました。

帰路も、何事もなく、帰ってきました。利用者の方も、楽しかったでしょう。又、行きたいですね。私の心のアルバムに、一枚増えました。



## 二回目の世界一周

### アフリカの民族対立

高山 好主

アフリカというと多くの国が発展途上国で、内戦や民族紛争が絶えません。これらは、植民地の影響が強く残っています。

植民地支配は現地の特定の民族に特典を与えてその民族が他の民族を支配するようなシステムを利用した例が多いそうです。このようにすると支配者は中間支配民族をコントロールするのみで利益を得ることが出来ます。植民地支配は土着の民族が一つになって反乱を起こすと困るので各民族が互いに反目しあうように仕向けることがよくありました。

この様な状態から独立しても民族対立が発生して内戦になったり、今までの中間支配者が、利益を独占するようになりやすいので政情が安定しません。

これを行ったら良くなるという特効薬はなさそうです。地道に教育、インフラ整備などを行う必要がありそうです。

ホームページ は次のところにあります。

[http://aoba-portal.net/group/hirogari\\_salon/](http://aoba-portal.net/group/hirogari_salon/)  
(「ひろがりサロン」で検索しても見つかります。)

\* 編集後記 \*

\* 会報「ひろがりサロン」の九号が皆さんの協力で出来ました。

\* 独楽吟の様に  
楽しみは／ひろがり参加／昼時に／皆でいたたく／ご馳走の時

(高山)

\* 大雪になって  
生涯に／三度豪雪味わいて／家族の絆／いよよ深まり

(ひさ子)

ひろがりサロンは「あおばふれあい助成金」「年末たすけあい配分金」「青葉区善意銀行配分金」を受給して活動しています。