

デイサービス ひろがりナロウ

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-----

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。ズボンの折り目ビシッ！ ジヤケットのファスナーきつちりと上まで！ 靴もピカピカ！ 酿造・販売業を長くやつていらした梅田さんご夫妻。

四年前、広い家の二人暮らしを心配した娘さんの元へ。縁あつ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つちり札を並べられました。

ちよつと外ま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て「そりや奥さんやろ」体調をくずされてひろがりを休まれるようになり

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
くなつ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）を誘つてひろが
りに通われました。

結いあげられた頭の小さなおま
んじゅう。とびきりの笑顔。平山
さんのトレーデマークです。

朝の体操では握つたり開いたり
曲げたりのば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つきり！
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。
大桟橋の風、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

2011年 活動予定目

$$\begin{array}{cccc}
 1/10, 24, 31 & 4/4, 11, 25 & 7/4, 11, 25 & 10/3, 10, 24, 31 \\
 2/7, 14, 28 & 5/9, 23, 30 & 8/1, 8, 22, 29 & 11/7, 14, 28 \\
 3/7, 14, 28 & 6/6, 13, 27 & 9/5, 12, 26 & 12/5, 12, 26
 \end{array}$$

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
にまた平均寿命の伸びた日本は
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)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
り

つてから認知症が発病するまで
20年間かかることもわかつて
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（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食物纖維が多い（全粒粉、ナ
ツツ豆、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
を少く中量食事と一緒に飲むのが
一般的のようです。

認知症の発症が低いことは、運動によつ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、ボーッドゲーム（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2.5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つて
ました。例えば、高血圧治療薬
（カルシウム阻害剤）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、
生活やすく述べて持つてある生活
習慣の改善が重要です。以上

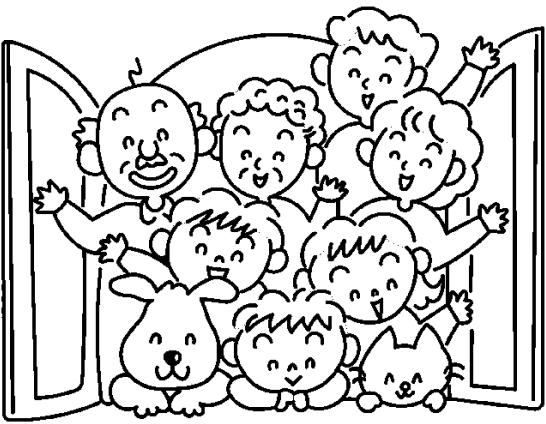


（市瀬 裕）

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

楽しみは〜

梅田ひさ子



「楽しみは〜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

平成八(1996)年十一月二十五日
NHK入選

橘 曙覧(たちばな の あけみ、
幕末期福井の歌人)が詠んだ歌
の一つに独楽吟があります。独
楽吟は、「楽しみは〜とき」形式
で詠まれた五十二首の連作の短
歌で、まるで独楽(こま)を回
しながら遊ぶように楽しみを詠
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、
天皇皇后両陛下の訪米歓迎スピ

ーチで、『独楽吟』の一首(文頭
の歌)を引用したことがきっかけ
となり、新たな評価を受けつ
つあります。

独楽吟(じくらぐいん)

生きる力老桜に もらつた

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。

推定樹齢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つたが、
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つた
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。すると楽
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

だからと昨年秋から国家資格に
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
だつた。

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、その中のお気に
入りの言葉は「やる気が人生変
えていく」。薄墨桜がよみがえつ
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
る気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気力を与
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つた。

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

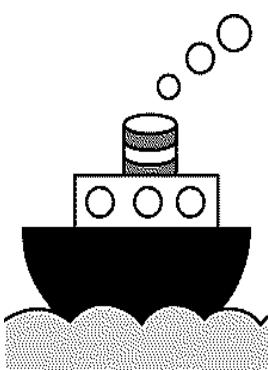
古賀つぎ子

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、遅れましたが一時間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、横浜港桟橋は、初めてでした。板をたくさん打ちこんで綺麗に、桟橋を作つてありました。桟橋は、広くて、大きくなり、たくさん的人が、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、港皆、三々五々、散歩していました。



したが、記念写真を撮る事になりました。私は、おもいつきり、カメラに向かつて、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。

桟橋から、マリンタワーまで、歩くことになりました。私は、股関節を患つてるので足を引きずつてしましました。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、マリンタワーに着きました。そして、フランクス料理を、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、帰り着きました。利用者の方も、乐しかつたでしょう。又、行きたい一枚増えました。

アフリカというと多くの国が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つ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つたり、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。これを行つたら良くなるといつた特効薬はなきそうです。地道に教育、インフラ整備などを行ふ必要がありそうです。

「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」を受給して活動をしています。

二回目の世界一周 アフリカの民族対立

高山 好主

* 会報「ひろがりサロン」の九号が皆さん協力で出来ました。

* 独楽吟の様に楽しみは／ひろがり参加／昼時に／皆でいただく／ご馳走の時

* 大雪になつて生涯に／三度豪雪味わい／家族の絆／いよいよ深まり

(高山)

ホームページ は次のところにあります。

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 *