

147号
Spring
2019

まごころ



全国まごころケアネット



菜の花

CONTENTS

<p>巻頭言 「共感」</p> <p>1</p>	<p>孫子老だより ～健康管理はユーモアと笑い～</p> <p>2～4</p>	<p>センターだより</p> <p>5～9</p>	<p>情熱を持って生きる</p> <p>10</p>	<p>一人暮らしの親族の急な入院に備えて</p> <p>11～12</p>	<p>まごころエッセイ 認知症予防してみませんか？</p> <p>13～15</p>	<p>事務局通信</p> <p>16</p>
--------------------------	--	---------------------------	----------------------------	---------------------------------------	---	------------------------

共 感



特定非営利活動法人
日本ケアシステム協会
会長 兼間 道子



日本を震撼させた震災から8年、今も、愛する人を探し続けている人の心を思うと涙が溢れてまいります。恐怖から抜け出せない悲しみの中にある人と私の心も共にあります。心が晴れることを切に、常に願います。

ディサービスに通ってくる高齢者で妹を亡くしたGさんがいます。通ってくる多くの人は、そのことを知っていますがGさんを気遣ってか、そのことを陰で囁いても本人へのアプローチはしません、沈黙という距離をもっています。多分、Gさんへの配慮だろうと思います。

さて、悲しい事態に遭遇した相手に対して、どのように接することが良案なのかについて（金銭的な問題解決は寄付や補助などであろう、この稿では触れない）。そっとしてあげようというのは果たして配慮といえるだろうか、介入することが大切ではないのか。勇気をもって言葉と行いとによって丁寧に関わる事が大切ではないかと思います。場合によっては何げない不用意な言動に一層傷つける可能性がないとはいえませんがコミュニケーションを開始すること、関係を深めることが不可欠だと思います。ただし、どれほど心を尽くして癒そうと頑張ってみても難しく、近い間柄にもなれないかもしれません。が、「共感」に意味があります。誰でも、優しさに、穏やかに、リラックスに、美しいことに惹かれます。まして、心が病んでいる時に、差し出されたら安堵します。

私は、朝、目覚めたら庭にでて草花を観ています。もっと広い庭が欲しいと前には思っていました。が、心臓執刀で衰えた半人前の私には、これくらいが丁度になりました。柳の挿し木が、まだ1週間しか経ってないのに、芽吹いた新芽を見つけて思わず「ありがとう」と、とても喜びました。柳のけなげな姿に打たれ東北の皆を思いました。原発の影響は、自然環境にどのような影響がでているのだろうか、現地へたどり着いて、恐ろしい瓦礫の爪痕を嗚咽しながら歩いた風景が脳裏によみがえりました。

一輪の水仙が咲いたと報道されていましたが果たして全部の土地が元の状態に戻るのか。東北の、あの格別美しい山河は戻ってくるのだろうか。それを思うと、また涙が溢れます。いまま解決の目途がたたない悲しみの中にいる人を決して忘れることはありません。

情熱を持って生きる

テレビであのhigh声が流れなくなっても、長い間が、テレビショップで事業拡大した「ジャパネットたかた」の創業者高田明氏（70歳）のインタビュー記事で自らの元気の秘訣について、他の人より若く見られるのは、少しは情熱があるからでしょうか、と答えていました。

自分で自分を高齢者とか、そろそろ引退の年齢だとか思ったなら老けていくだけです。あと50年生きておと思つたらまだまだやりたいことはたくさんあります。サインを求められたら「夢持ち続け日々精進」と書きます。

やりたいことがあればいくつになっても失敗を恐れずに今に集中して挑戦します。「失敗」とは何もやらなかったことか、やったけれども一生懸命やらなかったことが失敗なのです。まずは今日を楽しく一生懸命生きること、そうすれば明日が来るんです。その永遠

の積み重ねが人生です。

また、通販の過当競争について、物流に限界が来ています。よほど緊急でない限り数時間以内の配達が必要でしょうか。皆様あまりにも便利さを求めておかしくなっていませんか、と指摘してました。人工知能が進化する時代になるのでしょうか、あまり機械ばかりに頼っていると、人間の体力も脳も退化してしまいます。人は人とコミュニケーションをしてこそ人間らしく生きられるのではないのでしょうか。とも述べておられました。

コンピューターの不具合でスマートフォン機能が一時的にマヒし、公衆電話に大勢の人が殺到し、コンサートへの入場や駅の改札に支障をきたし、目的地への行き方を訪ねる人が大勢いたなどのニュースがありました。

あまり便利な機器類に頼りすぎるのはいかげなものでしょうか。

まさに進化のバランスが大切なのではないのでしょうか。同じ団塊の世代として、同感です。



一人暮らしの親族の急な入院に備えて

核家族化が進み一人暮らしの親族が急増

これまで身の回りのことを何でもこなしていた父母や兄弟がある日突然入院となると慌てます。日頃から突然の入院に慌てないよう備えることも必要なのではないでしょうか。

あなたは両親の急な入院の時、診察券、保険証、お薬手帳の場所は知っていますか。「かかりつけ医」や既往症は満足に伝えられますか。

親が還暦を過ぎたら入院や介護に対する心の準備をお勧めします。65、70、75歳…と5年ごとの誕生日など節目には一緒に考えてみるのはいかがでしょうか。こう話すのは入退院時の準備などを説いた「大切な家族の入院・介護でやるべきことのすべて」（新星出版社）を監修した東洋大学教授の藤林慶子さんです。

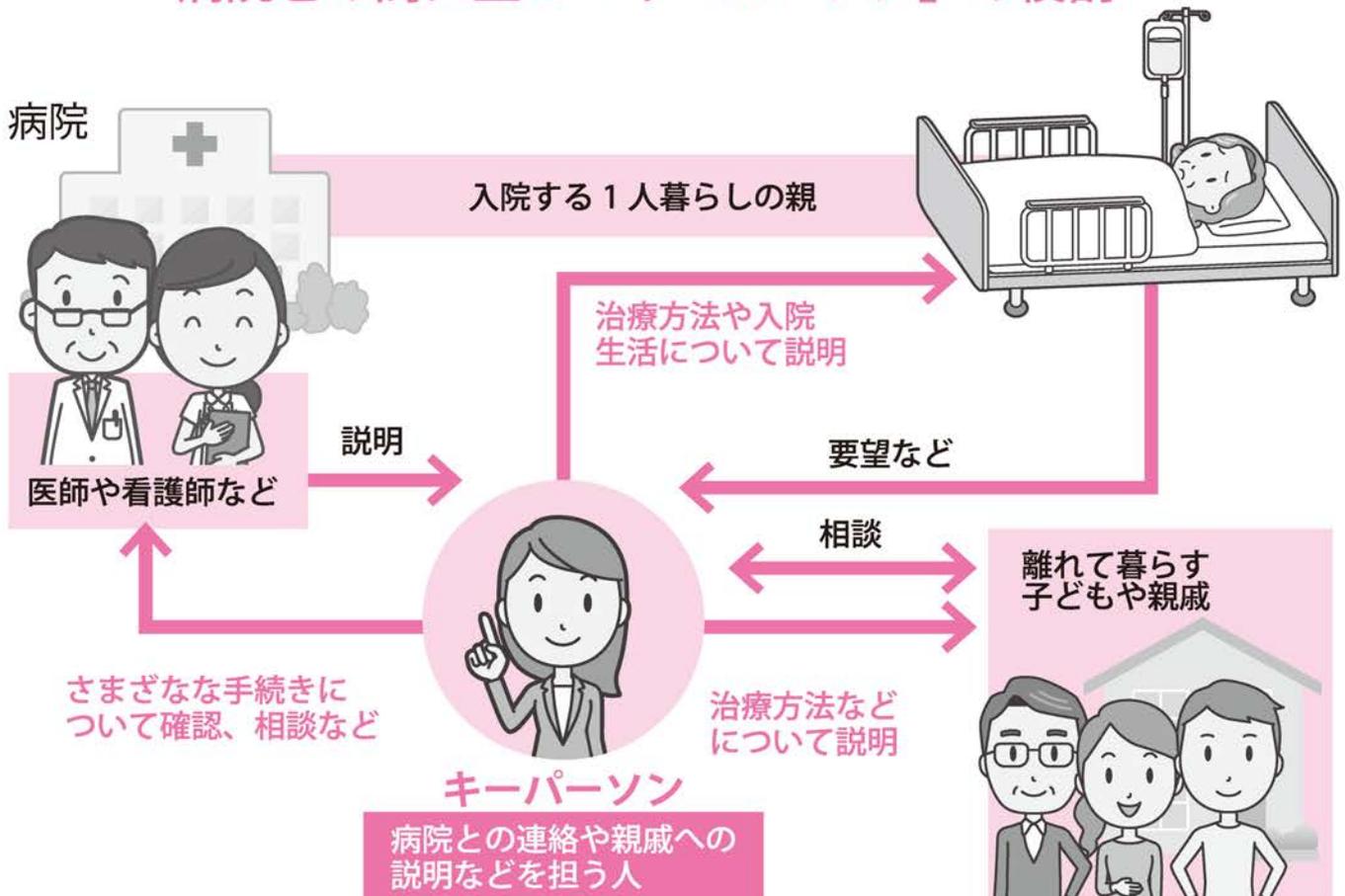
キーパーソンを決めておく

藤林さんは入院に当たり誰が最も責任を持つかを決めておくことが慌てずに済むとアドバイスしています。

つまり患者の親族代表（キーパーソン）を決めておくことです。このことによって病院と患者側の情報共有がスムーズに効率よく回っていきます。

手術に関することや入院治療に関し病院から様々な連絡があります。特に本人が高齢の場合は親本人に代わってたくさんの同意書にサインを求められることがあります。手術日、急性期病棟からリハビリ病棟への部屋替え、また病院からリハビリ病院への転院などです。

病院との間に立つ「キーパーソン」の役割





認知症予防 のために

前号に引き続き認知症について

前号に引き続き認知症について紹介します。認知症の有病者数は、世界規模でふえており、世界で4700万人が発症しており、2030年には6600万人2050年には1億1500万人に増加するとのこと

です。
認知症の3分の1は予防出来る。
認知症の要因とは、

△若年層の早期教育の不足

△中年期以降の高血圧

△肥満

△高齢期の難聴

△喫煙

△うつ病、社会的な孤立

△糖尿病

もともとこれらは世界的に患者数が増えており、効果的な対応が求められているものです。

以上は確かなデータを引き出すために十分なデータのある危険因子のみについて考察されていますが、これ以外にも生活スタイルによっても様々な要因があるものと思われると思います。

認知症を予防するための4つの生活スタイル。

△社会的な交流を持つ

社会的交流を通じて孤立を防ぐことで、社会的知能を活性化できます。社会生活の場で他人との交流、集団に参加していくことで、神経細胞ネットワークを強化できると考えられています。

△脳を刺激する活動を行う

クロスワードパズル、カードゲーム、囲碁、将棋、工芸品の制作、音楽の鑑賞などには、アルツハイマー病に対する保護効果があると言われています。

△運動をする

運動や身体活動は、その種類や強度に応じて、アルツハイマー病の発症リスクを最大で65%軽減するのに役立つという結果が出ているようです。

運動は動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下させたり、呼吸機能を改善し、細胞の寿命を延ばす効果もあるそうです。

△栄養バランスの良い食事

バランスのとれた健康的な食生活によって、これもアルツハイマー病の30%を予防できるという報告があります。

新鮮な果物や野菜、精製されていない全粒穀物、脂肪分の少ない良質なタンパク質を摂り、ファーストフードや加工食品を減らすことが必要といわれています。



