

ゆずりは通信

第33号 平成30年3月20日

(年2回発行)

発行：ゆずりはの会事務局

電話：0565-35-7182

Eメール：takekaki@hm8.aitai.ne.jp

ホームページ：

<http://www.hm9.aitai.ne.jp/~warabino/>

ゆずりはの会平成29年10月定例会

10月11日(水)午後7時～ 福祉センター 34会議室 11人が出席
内容

1. NHK TV番組の紹介 10月1日

人体 神秘の巨大ネットワーク 第1集 ▽ 腎臓が寿命を決める。

主な内容

“尿を作る臓器” くらいにしか考えられず、目立たぬ存在とさえ言われてきた腎臓であるが、最近の研究で、腎臓が体中に情報を発信しながら、さまざまな臓器の働きをコントロールしていることが分かった。腎臓の情報伝達経路を整えてやることで、重症の高血圧を一挙に改善できた例がある。また「健康長寿のカギ」となる「リン」を、腎臓が調整していることまで明らかになってきている。

1時間番組のなかで、特に興味があった10分間をプロジェクターで鑑賞した。

2. 医者への対応

最近医者にかかる機会が多くなった。そうすると医者が患者に対していかに冷たいか、身にしみてわかった

3. ウコンの効能

ウコンを乾燥させて、飲んでみる。肝機能を示すG-PT値が、画期的に下がった。少なくとも自分には、とても効果があった。

4. 本の紹介

雑草の輝き-歎異抄に学ぶ

動的平衡～生命はなぜそこに宿るのか .. 福岡伸一著

5. 学び舎ふむふむ

フリースペースKで、開催しています。どうぞ一緒に育ててください。参加をお待ちします。

6. ボランティア活動

AHIでのボランティア活動に参加しています。ベテランと言うわけではなく、まごまごやっていますが、やる気はいっぱいあります。

7. 新しい「がんの診断方法」

血液一滴で、がん 13 種が診断できる方法が開発された。ガンが分泌する微小な物質を検出する方法。画期的だが、実用化はまだ先の様である。

8. 2016 年の平均寿命

日本の男:80.98 歳 女:87.14 歳で、ともに 香港に次いで、世界第 2 位である。

平均寿命とは、0 歳の平均余命のことである。したがって 2016 年に産まれた男の人が、生きることが出来る年齢の平均値が 80.98 歳という事。

例えば平均寿命が 80 歳だとしても、今 79 歳の人が、平均であと 1 年しか生きられないということではない。2017 年現在、80 歳まで生きた場合の平均余命はおよそ 10 年である。

ゆずりはの会 11 月定例会

11 月 8 日(水)午後 7 時～ 福祉センター 34 会議室 10 人参加

内容

1. 「不安な個人、立ちすくむ国家」～モデル無き時代をどう前向きに生き抜くか～ の紹介
 - * 経済産業省 次官・若手(20 代 30 代の 30 人)の勉強会の資料 平成 29 年 5 月に公開。
NHK や他のテレビ局が取り上げ、一時話題になった。
 - * 多くの人々が長生きするようになって、人生 60～70 年だったのが、100 年に近づこうとしている。
様々な課題が出て来た。それなのに以前からの 60 歳定年制度が残り、その後の 30～40 年間をどのように生きてらよいかわからない。
そうした時代に起こってくる課題を資料にまとめて、明確にした。エリート役人が作った資料だから、興味深いデータが多い。処方箋は今後検討してゆくと言っているが、それほど期待できないだろう。自分の道は、自分で考えておく必要がある。
2. ファイブコグ
 - 高齢者の認知機能の水準やその変化を評価する方法。
出てきた値を、いきなり高い低い、と評価するのではない。
結果を、年齢・教育年数・性別で調整した偏差値で表示してくれる。
1 回のテストに 45 分かかる。このやり方の講習を受けて来たので、実施できる。
来年度のゆずりはの会で、会員が評価を受ける機会を作る。
会員以外でも興味のある人を誘う。
3. 推薦
 - 本の推薦 「孤独のすすめ」五木寛之
映画 「人生フルーツ」
4. ウコンの粉末をお湯に溶いて試飲した。
 - 粉末が希望者に配布された。
5. テレビで健康に関する良い番組をやっていた。
 - 録画するのを忘れてしまった。

どうしたらもう一度見ることが出来るのか、方法を探してみる

ゆずりはの会 12 月定例会

12 月 13 日(水)午後 7 時～ 福祉センター 34 会議室 10 人が参加

内容

1. アメニティ豊田駅前の内覧会

豊田市駅東口、北地区にできた福祉施設(特養 90 床、有料老人ホーム 40 床、サービス付き高齢者住宅 20 床)の内覧会に行ってきた。設備としては、他の施設と似たり寄ったり、と思った。駅前と言う良い立地であるのに、チラシに記載された利用料金が、安く感じた。人気があるのではないか。

* そうは言うものの、利用料金がなくて、お金のない年寄りが入れない。そうした人の面倒を見てくれる施設が、なかなかないので、自分で作ることを計画している。

2. イキイキ長寿健康法 免疫力を高める生活

藤田紘一郎氏の講演 豊田地域医療センターの公開講座 11 月 11 日
アトピーとか花粉症とか免疫力に関係する病気については、清潔すぎると良くない。腸がとても大切で、腸の力を強めるような食物・水を摂取することに気をつけなさい。観客を笑わせることに気を使っていた。落語家みたい。内容もユニークであった。内容についてはたくさんの著書があるので、参考にしてください。

3. 冬の入浴死にご用心

菅沼先生から頂いた資料を、河野さんがコピーしてくださった。
寒い季節は。入浴中の事故死が多い。浴室や、着替え室を温めることが大切である。

4. 認知症について学ぶ講演会に行った。

人間は「触れるとか、スキンシップ」で、心が和らぐ。認知症の人が乱暴になるのを防ぐ効果がある。

中国に旅行した。土産にハスの実を買ってきた。

5. スキンシップに関連して、

耳をよくマッサージしてやると、耳が遠くなるのを遅らせることが出来る。

6. ウコンを栽培しているが、又暖かくなると増えるので、皆さんにお分けします。

7. 認知症サポーター養成講座を受講した。

おしゃべりカフェを行っているが、おしゃべりは認知症の予防、症状の緩和に役に立つので、参加ください。

映画「星めぐりの町」のプロデューサーによる講演会がある。

「豊田市近代の産業とくらし発見館」がおもしろい。

「日本の宗教」 山折 哲雄(監修)、田中 治郎(著) という本が良かった。

8. 認知症の人とどうかかわるのか 講習を受けた。
トイレで困っている様子の人に声をかけることが出来た。
9. 自分らしく生きようと言われるがどうしたらよいかわからない。
直接の答えではないが、最後 死ぬときに自分をほめてやりたい、そのためにどうするのか考えている。
10. お年寄りと接しているときに、触ってあげたり、マッサージしてあげると、とても喜ばれる。
自分も何かホッとする。

ゆずりはの会 2 月定例会

2 月 14 日(水)午後 7 時～ 福祉センター 34 会議室 9 人が参加

内容

2. あいちホスピス研究会
ゆずりはの会 として、30 年度も、会員を継続することにして、会費 6000 円を支払った。
今年度の公開講座は、3 回開催される。石垣靖子、内藤いづみ、窪寺俊之氏が講演。
詳細は別途チラシを参照し、希望者は参加ください。
2. 民法の改正、相続遺産の配分について
配偶者の権利を擁護する方向の改正
 - ① 一般的な問題として、夫が死ぬと、妻は住む家が無くなったり、あるいは家の確保を優先すると、生活費が相続できなくなったりして、生活が立ち行かなくなる場合が多い。これを救済する。
 - ② 又長男の嫁などが、親を介護しても 一銭も もらえなかったりする現行制度を変えて、費用を請求できるようにするなど。
3. 以前に相続税が増税された話があったが・・・
あれは、8,000 万円位まで、無税だったものが、4,500 万円位に下がった、と言うような話だった。
そこは変わらない。今回は相続される財産を、どのように関係者に配分するか、についてガイドラインを決めたという事である。
配偶者、子供、介護した人などに対して、亡くなった人への貢献度が大きかった人には、遺産の配分が多くなるように調整する。
3. 北海道で、生活困窮者が住んでいた施設が、火事に会い、たくさんの方が死んだが、
豊田市では、似たような施設はあるのか。
豊田市に、「若草苑」と言う養護老人ホームがある。これは、介護保険で経営されている「特別養護老人ホーム」と言われる施設とは違う。「特養」は、個人が民間の施設と契約する方法で入居を決める。「養護老人ホーム」の場合、入居者を決めるのは、市町村、具体的には、高齢

福祉課、社協、地域包括支援センターなどが、対象者の一人一人について、状況を調べ基準に合う人を、行政措置として入居させる。

4. 「ほっとかん」の近くに、そういった施設が出来たと聞いたが…

これは、高齢者用の福祉施設ではない。受刑者の社会復帰を支援する施設である。

5. 地域福祉セミナー

2件の事例発表があった。

その1

小坂町のある地域で、独居高齢者の困窮ぶりを周囲の人が知る機会があった。その結果その地域の住民の家族状況を詳細に共有し(支え合いシート)、お互いに支え合いをしてゆこうとする取り

組みが始まった。住民の情報の共有ができ、支え合いができる雰囲気作りはかなり難しい。

その2

青木台町で、高齢者も子供も集まれる場所「わいわいサロン」を作って、世代間の交流が出来ている。京都では、地蔵盆とかいう集まりがあるようだが、豊田市でも作ってうまく機能している。

6. 組長、自治区の組織の事

住民の高齢化に伴い、自治区の基である組長制度も揺らいできている。組長の役割を果たせない家族が出てきており、それが申し訳なくて、組員をやめてしまう家族もいる。

7. 体の機能が衰えてきているが、

自分が参加できる、集まりを見つけることができ、今は張りきって出かけている。