

あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第 10 号

平成 20 年

10 月 31 日号

## 特集 健康長寿食を考える

～毎日の食生活を見直そう!～

- ・ バランスよく食べましょう
- ・ 野菜のパワーを見直そう!
- ・ 医食同源、いつまでも健康で
- ・ 男のひと料理
- ・ 噛む力を維持しよう

## 個人活動紹介

ビバシニア講座 長期入院の体験から得たこと

介護の現場から③ 生活リハビリの考え方

耳寄り情報<晩秋の東京でリッチな時間を>



## 特集 健康長寿食を考える 毎日の食生活を見直そう！

### ★不適切な食生活は老化を早める

一日30品目以上の食品を毎日摂るのは大変なことです。元気で長生きしている高齢者の栄養状態をみると、エネルギー、たんぱく質、動物性たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン類の摂取量が多いことが分りました。

テレビや雑誌で特定の食品が健康に良いと報道されると、たちまちその食品がブームになり、それを食べていると健康になると思ひこんでしまう傾向があります。基本は毎日規則正しく食事をしてバランスのとれた食品を摂取することです。偏った食生活、塩分の取りすぎや運動不足は栄養状態を悪化させて老化を早め、さらに病気につながります。

### ★低栄養の予防をしよう

高齢になると肉や脂っこいものは食べなくて良いと思っている人が多いといいますが、和食中心の漬物や煮物、豆腐などのさっぱりした食生活だけでは低栄養になってしまいます。介護保険の見直しの大きな項目に「低栄養の予防」が組み込まれたことでも分りますが、粗食は長寿の妨げになるのです。良質のたんぱく質をしっかりと摂り、多様な食品で栄養のバランスをとって低栄養の予防をすることが大切です。

### ★動物性たんぱく質の重要性

東京都老人総合研究所が提唱している「元気で長生き10カ条」の第1条に「血清アルブミン値が高い」とあります。血清アルブミンは肝臓で合成されたたんぱく質の一種です。血清アルブミン値は肝臓や腎臓の働きが衰えたり、からだのどこかに炎症があると低くなりますが、栄養状態が良くない場合でも低くなります。高齢になり消化吸収や肝臓の働きが低下し食事量も減ってきますし、行動や運動が減少することや基礎代謝量が低下することとも関係しています。肉や魚など動物性たんぱく質を十分摂ることが重要です。

### ★咀嚼力を維持しよう

年齢とともに自分の歯の数は少なくなり、食べ物を「噛む」能力も衰えます。食べ物を噛むことは、最初に栄養を取り入れて唾液により消化することです。また味、香り、歯ごたえなどによって食事のおいしさを味わうことでもあります。

食べることは楽しいことですが、噛めなくなると料理が限定され食事がつまらなくなってしまう。歯の健康管理を心がけて、咀嚼力を維持するようにしましょう。

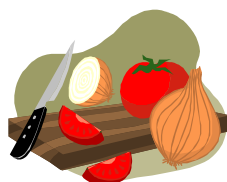
### ★塩分をひかえてうす味に

塩分の取りすぎは高血圧や心臓病やむくみの原因になります。一日10グラム以下の食塩摂取が基本とされていますが、高齢になると味覚が衰えたり、和食中心で必要摂取量を大幅に上回る食塩を摂取していることがあります。新鮮な野菜や果物、海藻などの食物繊維が食塩や体に有害な物質を体外に排出してくれます。

また、「濃いめ」に取っただし汁で煮ものをするとか、柑橘類で酸味を利かせたりして、料理をうす味で食べるように工夫してください。

### ★社会参加して食欲を増進させよう

元気で長生きしている人は家族や友人と積極的に交流し、社会活動にも参加して活発な生活をしています。家に引きこもっていても食欲も湧かず、どんな豪華な料理でも美味しくありません。ボランティア活動や趣味の会に積極的に参加して、家族だけでなく多くの人と楽しい会食の機会を作ることが食欲増進につながります。



# バランスよく食べましょう



## ★一日 30 品目の食品を摂る

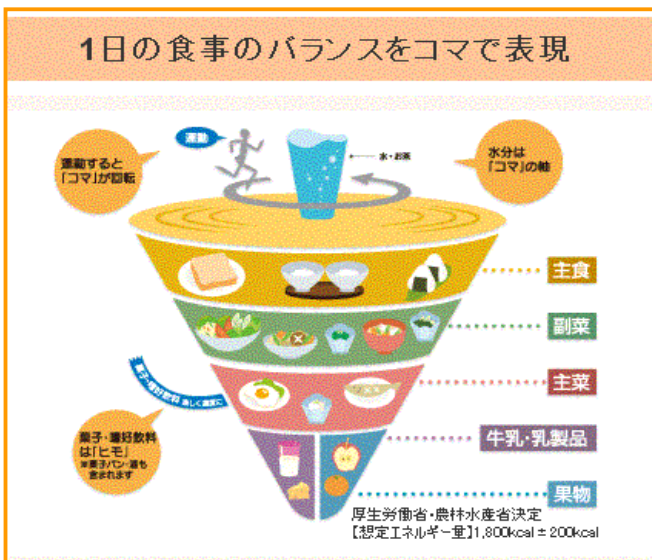
一日に摂る食品の数が減ると栄養学的にバランスの崩れた食事になります。理想的には一日 25～30 種類の違った食品を摂ることが望めます。身体状況、活動量、ライフステージに対応した食事内容で、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ることが大切です。動物性の食品と植物性の食品が両方あり、材料や調理法が極端に偏っていないことが理想です。

## ★「食事バランスガイド」

シニアになると野菜や大豆製品、果物などを多くとっていても、生活習慣病などが気になり、肉類などの動物性たんぱく質を敬遠しがちです。その結果低栄養になって病気につながる人が多いのです。

平成 17 年 6 月に厚生労働省と農林水産省により、食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして「食事バランスガイド」が作成されました。一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの図で表しています。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の 5 つの料理区分を一日どれだけ摂ればよいかの目安をコマの図をみて参考にしてください。シニアの一日に必要なエネルギー量 1800kcal 前後の方の適量を示しています。



## ★元気高齢者のための食生活指針

- 1、3食のバランスをとり、欠食はさける
- 2、油脂類の摂取にも注意する
- 3、動物性たんぱく質を十分に摂る
- 4、肉と魚の摂取は1：1の割合にする
- 5、肉は様々な種類を摂取する
- 6、牛乳は毎日 200ml 以上飲むようにする
- 7、野菜は緑黄野菜や根菜など毎日食べる
- 8、食欲がない時はおかずを先に食べる
- 9、食材の調理法や保存法に習熟する
- 10、酢、香辛料、香り野菜を取り入れる
- 11、味見してから調味料を使う
- 12、和風、中華、洋風、と様々な料理を
- 13、会食の機会を豊富につくる
- 14、噛む力を維持する
- 15、健康情報を積極的にとり入れる

(東京都老人総合研究所資料より)



## ★おいしく食べるライフスタイル

豊かな食生活のためには、料理の味(味覚)、美しく盛り付けられた料理(視覚)、香りを楽しむ(嗅覚)、食器の触れ合う音(聴覚)、口に運んだ感触(触覚)など五感をフル活用して食事を楽しみたいものです。一日3度の食事は健康の源であると同時に心豊かに生きる意欲を高め、自立を促す重要な手段でもあります。毎回手作りしなくても調理済み食品や冷凍食品を適度に取り入れて、簡単でおいしく食べる工夫をしましょう。

テレビや新聞で紹介された新しい料理にも挑戦したり、食器やランチョンマットなどでテーブルの演出をして、食べ方もいろいろと変化をさせるとさら楽しい食事になります。



## 野菜のパワーを見直そう！ 旬の野菜を食卓に

野菜を食べると健康に良いといわれていますが、野菜はクスリではなく、病気が治るということもありません。しかし毎日の食事に野菜を加えることによって高価な健康食品やサプリメントに頼らなくても体調を整えることができます。野菜の持っているパワーを大いに活用して健康を維持したいものです。

### ＜緑黄色野菜＞

緑黄色野菜とは 100g の中にカロチンを 600mg 以上含有する野菜のことをいいます。

(1 日の所要量 1800mg)

人参・かぼちゃ・赤ピーマン・トマト・春菊・パセリ・ブロッコリー・小松菜等が代表的な緑黄色野菜です。

カロチンは抗酸化作用がありガン細胞の発生を防ぎ免疫機能を高めてくれます。カロチンのほかにビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・C・カルシウム・鉄・食物繊維等が豊富に含まれています。カロチンは体内でビタミンAに変わります。

### ＜淡色野菜＞

緑黄色野菜以外のカロチン含有量の少ない野菜で、キャベツ・大根・白菜・なす・きゅうり・ごぼう・セロリ・レタス等で、栄養価は緑黄色野菜より低いといわれていましたが、ウイルスや細菌から身体を守る白血球やマクロファージの働きを助けて免疫力を高める効果があることが分かってきました。ねぎ・タマネギ・ラッキョウ等など含まれる硫化アリルには免疫力向上、疲労回復、生活習慣病予防、ガン予防の効果が認められています。

老化防止に効果的な野菜といえば、かぼちゃ・タマネギ・なすがあります。かぼちゃにはビタミンEとカロチンが豊富に含まれていて、活性酸素を無毒化させる働きがあります。また

タマネギにはポリフェノールが多く含まれていて、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。なすの皮にもタマネギと同じポリフェノールが沢山含まれているので皮ごと食べましょう。緑黄色野菜も淡色野菜もバランス良く食べると身体に良いようです。そして野菜を調理する時は、下ごしらえの前に農薬をよく洗い流すことも大切です。

＜乾燥野菜＞ 日本の伝統的な食物に乾燥野菜があります。切干し大根・干びょう・干しいも・干しいたけ・干しぜんまい等があります。

干すことで水分が抜けて栄養や旨みが凝縮されて、生よりも栄養価が高い食品です。戻すのに手間がかかりますが、先人の知恵を大いに活用しましょう。

最近、お菓子コーナーに野菜を乾燥させた「野菜チップ」が出回るようになりました。育ち盛りの子供だけでなく、健康を気遣う中高年も、おやつ代わりに

にお茶と一緒に食べてみませんか。

### ＜トマトスープで肥満解消＞

緑黄色野菜と淡色野菜を完熟トマト缶詰で煮込んだ食べるスープです。野菜を煮込むことで生で食べるより沢山食べられます。美味しくておまけにメタボ予防とデトックス効果があります。毎食事前にこのスープを食べて4か月で7キロの減量に成功した人が身近にいます。

材料はキャベツ・タマネギ・人参・ピーマン・セロリを刻んで、水とスープブイヨンの中に入れてトマトの缶詰を加えてじっくり煮込むだけで、味付けに塩コショウを少々加え、お好みできのこを入れても良いようです。お試しください。





### ★季節感のある料理を楽しもう

高齢期になると夫婦2人や独り暮らし世帯が多くなり、食卓のメニューは単調になり、繰り返しのパターンになる傾向があります。毎日3回、365日の献立を考えるのは高齢者でなくても大変なことです。幸い日本には四季があり、正月から始まって、折々の行事と料理が切り離せないし、旬の食材も豊富にあります。素材を生かし、シンプルに料理することが、疲れやすくなったり、長く台所に立てない高齢者には適していると思います。

時にはデパ地下などの惣菜でメリハリをつけることも食を楽しむコツでしょう。

### ★五味(酸・苦・甘・辛・塩)の取り合わせを

一日30品目の食品を摂ることがよいとされていますが、免疫力をたかめ、骨粗しょう症の予防、脳の老化防止、と医食同源の実践が大切です。酸っぱい、苦い、甘い、ピリ辛、しょっぱいなどは料理の中で毎日自然に摂っています。

季節により、冷たい料理と温かい料理を組み合わせ、さらに体質・体調を考えて料理の献立を決めるとよいでしょう。

### ★経済性と食のムダをなくす知恵

今は一年中きゅうりやトマトが売られていますが、季節感が薄れ、自然の恵みに対する感謝を忘れているようにも思います。一方で、輸入食品には安全性が懸念される昨今です。

年金生活の中ではぜいたくはできませんが、食べられる分だけ少量を買って、安全な食材を使い切り、ムダを出さないようにします。残ったら、例えば加工して保存食にするとか、干して乾燥野菜・干物として使うなど昔からやってきた「食の知恵」を活かしましょう。

食欲がない夏など、氷を浮かべたり、ハーブを添えるなど「目で食べる」演出によりクオリティを高める工夫も必要です。

### ★料理好きな小池陽子さんのお勧め献立

「夫が夜突然数人のお客さんを連れて帰ってくることもあり、冷蔵庫の食材、常備の惣菜などで手早く数種の料理を作って出したのが好評で、得意料理となったものもあります。今は夫婦2人となりゆったりと食事を楽しんでいます。旬の食材を活かして調理することを第一としています。食欲の秋、新米に合う料理2品をご紹介します」



#### むくみを取る冬瓜の翡翠煮

**材料** 冬瓜中約半分  
ホタテ缶詰1缶  
エビ7尾 枝豆適量  
薄口醤油小さじ2

- 1、冬瓜は種をとり、皮をむいて一口大に切り、濃いめの塩水でゆでる。
- 2、エビは皮をむき、ワタを抜いて、酒と塩をひとつまみ入れた湯で、さっとゆでる。
- 3、枝豆は色よくゆでておく。
- 4、鍋にホタテの缶詰をあげ冬瓜がかぶるくらいの煮汁で煮含める。くずを溶いて回しかける。
- 5、冬瓜のうえにホタテ・枝豆を散らし、エビを盛り合わせる。



#### 青背の魚、イワシの梅干し煮

**材料** イワシ7匹  
梅干3個 しょうが半分  
濃い口醤油:150cc  
酒:75cc みりん:40cc  
砂糖:小さじ2

- 1、鍋に頭を左に腹を手前に並べる。調味料をすべて入れ、梅干しの種をとって崩したものを一緒に煮る。
- 2、落とし蓋をしてアクをとりながら10分煮る。輪切りにした皮つきしょうがを入れて一緒に3分ほど煮る。
- 3、魚を取り出したあとの煮汁で、なすやみょうがなど季節の野菜を煮て付け合わせる。



「食べる」という行為は日常的なものです。惰性に流されることなく、毎日丁寧に食事をとっているでしょうか。「旨いものを食べる」「気のおけない人と会話して食事する」ことは、精神的充足感を得る大切な時間です。本来、家族揃って食事をする「一家団欒」のときが生活の一部に組み込まれていたはずですが、最近では、「ひとり食事」「個食」をする人が増えています。生活習慣の変化と多様化によって、ひとり暮らしはもちろん、家族一緒に暮らしていても個別に食事を取ることが多くなっていることは否めません。外食環境に触れる機会が多くなったことも関係しているのですが、上手に個食をこなす術を考えたいものです。

### ■調理することは自立するための行為

どんなに仲の良い夫婦でも、いずれは何らかの事情で“ひとり食事”を余儀なくされるのは世の習い。その時期がきたら、自分自身の生活リズムに合わせた食生活や嗜好を遺憾なく発揮できる機会と考えましょう。ひとりでする食事だからといって、「食」を粗末に考えず「食の充実」は常に意識したいものです。自分の食事を管理することは自らを自立させます。長生きする人のほとんどは自らの食事の質や量には気を遣っていると報告されています。

### ■食に対する発想を転換する

“ひとり食事”と言っても「キッチンとした食事」であり「時間と手間をかけない調理」がポイントです。高齢期には、脂質、塩分やカロリー計算など、食事の気遣いが必要な慢性疾患の人も多くなります。手軽にすまそうとコンビニ弁当・惣菜・宅配ピザなどの調理済食品だけに頼る食事には問題があります。

食事摂取の基本となる主食と肉・野菜・卵・大豆製品などの主菜は毎食摂るのが原則ですが、調理作業は負担になります。だから、「料理すること」に対する発想転換をしましょう。



### ■ひと言だけ店で言ってみよう

“ひとり食”を継続するコツは、食材仕入・調理・配膳・食事と続く一連の行為を「買う」「つくる」「食べる」楽しみにつなげることにあります。「勇気がいる食材仕入」に始まって、「電子レンジを利用した調理」「冷蔵庫の在庫管理」「触れ合い食事」がキーワードです。スーパーで鰯が三匹単位 320 円で売られていたら「1 匹にしてもらえますか」と勇気出して頼んでみる。1 匹が 120 円になっても、独り者には安い買物になります。少ない量でも簡単においしく作れる電子レンジは、シニアにはありがたい調理器具。いま書店には想像以上の料理のレシピ本が紹介されています。食材は少しずつ買ってたくさんのお試しをしないことです。冷蔵庫の中の探し物は禁物。冷凍した魚を取り出して再度冷凍室に戻すとき下処理してから戻すとか。冷凍室の利用のコツは意識すべきでしょう。

### ■食を楽しめる人生って素敵です

「食べる」ことは、体を維持するだけでなく心のあり方にもつながってきます。空腹感を満たすためだけでなく、食そのものに対する好奇心が、“ひとり食事”にしのび寄る孤独感を和らげます。時間にゆとりある老後の興味と関心が「旨いもの探求」なんて素敵ではありませんか。

基本的には手作りを心がけて、調理済食品にもひと手間加えるとよいでしょう。そして、たまには友達と一緒に外食する食事時間は必要不可欠です。単調な生活に“活”が入ります。さらに、もし余裕あるなら、友達を呼んで「食べてもらう楽しみ」を味わうのもいいものです。



## ★8020 運動

どんなに栄養に富んだ食事でも噛む力が弱くなると十分な栄養が摂れなくなります。厚生労働省と日本歯科医師会では「80 歳になっても 20 本の自分の歯を持ちましょう」という「8020 運動」を展開してきました。

1993 年の厚生省の調査では、20 本以上の歯を持つ人の割合は 70 歳代で 25%、60 歳代では 50%、50 歳代では 80%で 1975 年の調べに比べて大幅に増加しています。

東京都老人総合研究所によると、高齢者の約 15%の人は普通の食事を満足に噛めない状態にあると報告しています。そして「噛めない人」は「噛める人」に比べて体重が軽く、「上半身の筋力を示す握力」や「体のバランスの安定を示す片足立時間」などは低い値でした。さらに栄養の指標であるヘモグロビンや血清総コレステロールなども低い値でした。

## ★よく噛んで食べよう

歯が弱ってきたからと柔らかいものばかり食べると、唾液の分泌が減少して消化酵素による分解を弱めて、胃や腸だけでなく脳の刺激も低下してしまいます。多少硬いものをよく噛んで食べることで、消化活動を活発にして低栄養にならないようにすることが大切。

噛むことは脳を刺激し、あごを鍛え、さらに眼や耳も刺激する働きがあるのです。毎日の食事を家族や友人と楽しく食べられことは、おいしさを倍増させ心も豊かになるはずです。

## ★咀嚼や嚥下の具合が悪いときの料理法

咀嚼や嚥下障害時には料理の形態や味つけ、香り、彩りを工夫するだけでなく、料理の温度管理、食器の選択、盛り付け、食卓の環境作りにも特別な配慮が必要です。飲み込み易くするためにゼラチンや寒天を利用したり、片栗粉、すりおろした山芋でとろみをつけるといいでしょう。市販の「とろみ剤」を利用することもできます。

## ★歯周病は生活習慣病にも影響

歯周病は silent disease（サイレントディジーズ・気づかぬうちに進行する病気）といわれるように、自覚症状が出にくい歯ぐきの病気です。進行すると歯を支える骨が破壊され、最終的に歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。最近、この病気が糖尿病や脳卒中、心臓病などの生活習慣病の様々な疾病に悪影響があることが分かってきました。

また、内臓脂肪型肥満の脂肪細胞は、多くの炎症物質を産出して歯周病を進行させると考えられています。メタボリックシンドロームが進むほど歯周病のリスクが高まるのです。

## ★歯周病のセルフチェック

- 1、歯を磨くと歯ブラシに血がつく
- 2、歯茎がはれている
- 3、冷たい水を飲むとしみて痛い
- 4、口が臭い
- 5、歯がぐらぐらして噛みにくい
- 6、歯と歯の間に食片がよく挟まる
- 7、歯が長くなったように見える

一つでも気になることがあったら歯医者さんに行って検診することが大切です。

## ★口腔ケアで元気に長生きしよう

虫歯や歯周病の予防には規則正しい生活を送り、偏った食生活をやめることです。そして毎日のブラッシングを欠かさないことが必須条件です。また歯医者には「虫歯や歯周病にならないために行く」と考えて定期的に健診を受け、プロによる歯のクリーニングやブラッシング指導を受けましょう。

(8020 運動ポスター)





## 個人活動紹介 退職後の居場所をつくる

シニアライフアドバイザー 高田 宣道

### ★地域デビューは「行政と協働」して活動

60歳で会社を辞めてから書斎で机に向かう時間がどんどん増えてきました。ペンを手に翌日開かれる「江東区男女共同参画審議会」で何を発言するかをメモに書き込んでいくと気分が高揚してくるのです。

退職後、この審議会のほかに「介護保険事業計画推進委員」など4つの委員を歴任して活動してきましたが、会社時代とは違う「充足感」を味わっています。

### ★審議会から行政への働きかけで得たもの

いろいろな審議会で話し合いが行われた結果、自分の意見が採用されて具現化したときは、何とも言えない心地よさがあります。

そこで、審議委員としてこれまでの活動の中で得たものを述べてみたいと思います。

- 1、メンバーは大学教授、弁護士などの学識経験者、医師会、老人会、自治会、民生委員会会長、福祉施設会長、ケアマネなどで住民が地域活動をするために必要なことが、多面的に情報入手できた。
- 2、今、行政はシニアの自立と団塊世代の地域へのソフトランディングをテーマにすることが主眼であることが分かった。
- 3、区側から部課長が出席しているので親しく接することができ、提言書を直接提出することができた。
- 4、区主催のフォーラムにパネラーとして出席したり、区の広報誌に記事掲載やケーブルテレビの放映、また民間の新聞社からの記事依頼を受けたり、他区の情報を入手したいとき、区から紹介状を書いてもらうなどいろいろなメリットがあった。

退職後、一步踏み出すのが難しい地域デビューでしたが、行政の窓口で募集の「審議委員」に応募したり「社会人向け講座」に参加したことで多くの体験ができました。



### ★地域での仲間づくり

審議委員で踏み出したステップは次へとつながりました。シニアライフアドバイザー協会のグループ活動「江東SLA」への参加を始め、05年に区の生涯学習講座「パルカレッジ」に参加し、講座修了後に同期11人で、「パルカレッジ12」を立ち上げました。また、06年社会福祉協議会の「ボランティアコーディネーター研修会」の修了生25名で「こうとうボラコー会」をつくり、地域に役立つサークル活動を始めました。

平成20年度の主な活動は「年金最新情報」、「安心できるシニアライフ」、「彩りあるセカンドライフ」などの講座と講演会「江東区内暮らしの中の医療施設の調査発表」を実施、その他多くのイベントに参加しています。

### ★退職後の居場所づくり

会社人間として多くの時間を仕事一筋に過ごしてきた男性は地域に溶け込むことが難しく尻ごみしてしまうことが多いのですが、それは地域に友人や知り合いがなく、情報もないために何をしたらよいかが分からないからでしょう。まず、どこかに参加すると自然に地域に仲間ができ交流する機会ができます。地域では会社の肩書は通用しないし、娘と同じ30歳の人も対等な関係です。

退職して5年余りですが毎年350枚出す年賀状の1/3は地域の仲間です。今後もずっと地域の中で活動していくつもりなので、年賀状も増えていくと実感しています。



### ◆ファシリテーターをご存知ですか

多くの皆さんにとって『ファシリテーター』という言葉はまだ耳慣れないものでしょう。

私は、道路、河川などの公共的事業でファシリテーターを務めています。地域住民との意見交換の場では「皆さんの議論のお手伝いをする進行役」と自己紹介しています。

近年、様々な分野でファシリテーターが活動しており、中立的である、議論の内容ではなくプロセスを管理する、参加者の主体性を引き出して成果を生み出す支援をするという点が、どの分野でも共通するファシリテーターの役割であると言われています。

### ◆ファシリテーターに求められること

まちづくりの分野では、その中でも特に中立性、バランス感覚が求められます。多様な意見を持った人達が参加する場では、互いの意見が異なることを認識し、その上で建設的な議論ができるような場づくりをすることが大切です。また、住民と事業者間の橋渡し役となり、住民の率直な意見を計画に反映できる形で事業者伝えることも重要です。

そのために、ファシリテーターは『聴くこと』を大切にしています。賛成、反対という意見をぶつけているだけでは平行線ですから、なぜ賛成もしくは反対なのか、という理由を掘り下げ、本当に望んでいることは何なのかを明らかにしていきます。真摯に耳を傾けることによって、相手の考えていることを知りたいたいという前向き姿勢が伝わり、参加者との信頼関係も生まれます。

### ◆ファシリテーター育成の大切さ

日本では住民参加の場に、ファシリテーターが採用されるようになってから日が浅く、職能として確立しているとは言えませんし、数も少ないのが現状です。今後、公共的事業で住民の意見を反映させた計画検討を行う動きを、さら

に推し進めていくためには、ファシリテーターを育成することが必要になってくるでしょう。

現在、行政職員やコンサルタントの方々を対象にした研修を行っています。参加者である住民の皆さんに、ファシリテーションを知っていただくこともとても大切だと考えています。

### ◆シニアこそ地域のファシリテーター役を

私は仕事の傍ら大学院で老年学を学び、定年退職後の男性の地域社会への、適応プロセスの研究をしました。地域で活発に活動している人たちにインタビューしてわかったのは、そういう方々は聴くことの重要性を認識し、高いファシリテーション能力を、身につけているということでした。

ファシリテーションは、知識として学ぶだけでは不十分で、実際に現場を経験することで力が培われていくものです。人間関係の経験豊かなシニア世代の中には、自然にその力を身につけている方が多くいらっしゃいます。住民参加や地域活動の場で、中心となって活動している世代であることも踏まえると、シニアの皆さんに地域に根付いた、ファシリテーターになっていただくことが、住民の意見を反映させたより良いまちづくりにとっても、個人の生き生きとした生活にとっても有益ではないでしょうか。今後は、そのためのお手伝いができる様に活動の幅を広げていきたいと思っています。



# ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして

## 長期入院の体験から得たこと

シニアライフアドバイザー 大月昭和



### ☆突然の大怪我で 105 日間入院

昨年 11 月 13 日、庭の柿の木に掛けていた梯子が外れてしまい、頭から落下してしまいました。救急車で飯山日赤病院へ搬送されて入院し、そのまま年を越してしまいました。

20 年前、在職中の入院がきっかけで購入して、“退職後の生きがい”に始めた信州の民宿「風のたより」での出来事でした。

病名は「頸椎骨折、脊椎損傷、頭部挫創」。1 番から 3 番までの頸椎骨折は命にかかわり、助かっても半身不随になるケースがあると主治医から言われたのですが、私は 3 番目の頸椎骨折でした。年越しをはさんで 105 日間の長期入院になったにもかかわらず、完治して無事退院できたのは不幸中の幸いでした。

### ☆老人医療の厳しい現実を知る

病院にはたくさんのお年寄りが骨折や脳梗塞で入院していましたが、中でも認知症の患者が多く、「ここは本当に病院なのか？それとも老人ホーム？まさか精神病院では？」とその判断に苦しむような状態を見たのです。

回復病棟に移ってから、老人医療の現場を学ぶため、個室から 4 人部屋を希望して 4 日間ほど過ごしましたが、「真夜中に大声でわめく人」、「食事前のおむつ交換」や「痰の吸引」・・・など、それは大変な状態で、臭いや音で眠れなくなり、食事が喉を通らなくなってしまったのです。そのため、みるに見かねた看護師長が、症状の軽い患者さんとの 2 人部屋に代えてくれました。

また同室のお年寄りは、腰が痛いので診察を受けたら、転んだ覚えがないのに骨折だったと判明しました。しかし、「お見舞いにくる奥様の方が入院したほうがいいのでは？」と思われるほど腰が曲がり、歩行困難な様子であることを目のあたりにして、老々介護の厳しい現実を再認識させられました。

### ☆自分の身体は自分で守るしかない

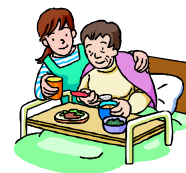
私のように首が 24 時間固定された患者は、精神的におかしくなったり、ストレスで胃に穴があくことがあると医師から言われました。

そのため、病室ではできるだけ通常の生活に戻る努力をしました。長期間泊り込んで看病をしている妻の絵手紙を見ながら会話を楽しみ、寝たままで日記や原稿書き、ギターを弾いたりして、ストレス解消と認知症予防に努めました。

### ☆入院で学んだ「逆境はチャンス」

長期入院体験で学んだことを要約すると

- 1) 老人病棟は姥捨て山か？
  - 2) 医療と介護、家族の対応が悪いとが逆に認知症を助長することがある
  - 3) 生き方が前向きでない人は認知症につながる可能性がある
- などを実感しました。



退院後、人生の残された持ち時間や体力・財力を考え、一人になったときの生き方を夫婦で話し合えたのが大きな収穫でした。

高齢期は誰でも入院の可能性があります。私にとっては、シニアライフアドバイザーとしていろいろと現場を観察し、その情報を講演会などで発信するチャンスになりました。逆境を無駄にしないで、今後の活動に活かすことも病気回復の励みになると思いました。

みなさまの温かいお見舞いの言葉に心より感謝しています。



元気回復のため  
ベッドでギター弾き





### ◆生活リハビリとは

生活リハビリとは、介護される人を「生活者」として捉え、日常の生活行為そのものが身体機能を回復する原動力になるものとして、自立を促す環境を創造することです。

介護を受けながら、体力・気力を養い（維持し）、その人なりの生きがいや楽しみを見つけ、社会との接点を保ち続ける——「生活者」として可能な限り自立することが目的です。

### ◆生活リハビリの基本

「できること」はやってもらい、「できないこと」はサポートする。必要以上に手出しをして「できる能力」を奪い、可能性の芽を摘んでしまうことは避けなければなりません。

人の機能は使わなければ劣化します。高齢者でも、使えばそれなりの機能回復が期待でき、少なくとも劣化を遅らせることが可能です。介護現場に求められるのは、利用者の意識を高め、前向きに挑戦する雰囲気を作ることです。

定例の行事として、「手作りおやつ」や「ショッピング」を生活リハビリの一環として定着させている施設があります。介護者の意図の見える対応のひとつです。

生活リハビリを、介護技術という専門的な視点で見ると、身体機能やADLの評価、当事者能力を活かした段階的介護プラン、介助用具の適正使用等々、プロの知識とノウハウに負うところが大きいと言えます。以下、プロのみならず介護者として、誰にもこれだけは心得ておいてほしいことを、生活リハビリの観点から述べてみたいと思います。



<オシボリたたみは私の役割>

てほしいことを、生活リハビリの観点から述べてみたいと思います。



### ◆介護者の心得

#### ① 介護者の役割は利用者の自立の補助

必要以上の介護は、利用者の持つ機能や能力を奪ってしまうことになりかねません。できるかぎり最後まで利用者自身の力で生活することが第一で、介護者はその補助をする程度にすることが大切です。

#### ② 利用者の意思（意欲）を尊重する

「…したい」という意欲こそ活力の源です。その意欲を上手に受け止め、無理なくチャレンジできる状況を作り出すために、介護者は知恵を働かせます。意欲をそぐようなことは厳に慎みたいものです。

#### ③ 役割意識を持って暮らせるように

人が社会生活を送るうえで、役割を持つことはきわめて重要なことです。たとえば施設では、洗濯物たたみ、テーブル拭き、新聞や本の整理、レクリエーションやクラブ活動の準備…どんな些細なことでも、自分の役割を持つことで「生きがい」にもつながります。

#### ④ 生活の局面・局面を重視する

「起きる」「移乗」「移動」「食事」「整容」「更衣」「排泄」…生活リハビリは、それぞれの場面で要求されます。この場面では何がポイントなのか、絶えず気配りしながら注意深く見守っていくことが大切です。

生活リハビリは、「できないことをできるようにする」のではなく、「できることを見つけ出し、習慣化することで、利用者の持つ機能や能力を維持し、より良い介護を受けられる状態を確保していく」ことです。利用者、介護者双方にとって、手を携えてチャレンジしがいのあるテーマが「生活リハビリ」と言えるのではないのでしょうか。そして、いちばん根っこにあるのは介護者の『思いやり』という妙薬です。





### ★第10回全国一斉電話相談開催

9月27日、28日に「高齢シニアの安心110番」として全国一斉電話相談が開催されました。朝日新聞、読売新聞に事前に記事が掲載されたことで反響が大きく、関東地区では2日間に57件の電話がありました。主な相談内容と相談員の所見を報告します。

#### 【遺産相続・遺言】

●新聞で「遺産相続どうする？」という見出しになっていたこともあり、相続関係が多数を占めました。相続の相談といってもその背景には必ず家族の問題が絡んでいて、複雑なケースが多く見受けられました。

#### 【家族関係】

▼子供が成年になっても自立しない。  
▼離婚して親元に転がり込んできた。  
●昨今の社会現象、ニートやワーキングプア問題が垣間見えます。

#### 【夫婦関係】

▼何もしない夫に疲れ、夫婦関係が最悪。  
▼離婚をしたいが、年金の分割は？  
●高齢化で自分のことで精いっぱいなのか？

#### 【生きがい】

▼定年退職後、何もすることがない。  
●会社人間が多く、趣味を持つ暇もなかった世代だと実感しました。

\*\*\*\*\*  
シニアライフコーディネーター養成講座開講

第2回シニアライフコーディネーター養成講座は9月6日にスタートして、46名の受講生が10月末現在4回までのカリキュラムを修了しました。前回の受講生の意見などを取り入れて、公開講座を4回設けたり、参加型の講座をふやし、講師と受講生との活発な交流・意見交換の場をつくることなどが改善され、前回より良い講座となりました。

また、施設見学や裁判所見学、グループ活動参加などの自由体験学習も豊富に企画されて多くの方が積極的に参加しました。



#### 【経済】

▼失業中、蓄えもなく、家賃も払えない。  
●高齢でこのような事態になって、生活保護など国に救いをもとめるしかないのか心配。

#### 【健康】

▼体調がすぐれず、病院通いの毎日。  
●加齢とともに誰にもふりかかってくる問題。

#### 【介護】

▼家族の介護で毎日が地獄。  
●介護保険制度でも救われない現実を実感。

#### 【終のすみか】

▼家を処分して老人ホームへ入りたい。  
●住まいの問題については、ビバシニア9号でも特集しており、種々アドバイスしました。  
石油価格の高騰、アメリカのサブプライムローン問題の影響等で経済・社会状態が高齢シニアにとってきびしい状況になっております。  
今回の電話相談でも格段の深刻さを相談員は感じました。

**一人で悩まないで！**

**「高齢・シニアなんでも相談」**

**月曜日～土曜日・11時～15時**

**03-3495-4283**



お気軽にお電話ください

関東シニアライフアドバイザー協会



いちだんと外気が肌寒くなってきました。だからといって、「きょうも家から一歩も外に出なかった」なんてことはありませんか。「外に出る用事がないから」と家にこもっていないで、「歩くだけが目的」のウォーキングに少しばかりアクセントをつけてみませんか。

### ■心身ともにアンチエイジング効果あり

そんな方には逃え向きの企画がありました。「東京・ミュージアム・ぐるっとパス 2008」は、都内にある美術館、博物館、動物園、水族館など 芸術文化施設の入場券や割引券が一冊になったお得な チケットブックです。期間限定（～平成 21 年 1 月 31 日）。この機会に「ぐるっとパス」を上手に利用して、深まる秋シーズンの美術鑑賞や江戸東京博物館で江戸時代の暮らし・歴史・文化に触れる良い機会ではありませんか。右脳への上質な刺激は、想像力を培い、イメージ記憶、瞬間記憶、長期記憶を維持して創造力を強化するといえます。

目的をもって積極的に外出して、快い刺激を受けたあとの爽快感は、惰性になりがちな生活リズムに活を入れ、心身ともにアンチエイジングの効果があること請け合いです。



### ■好きなように・・・「ぐるっとパス」利用法

まず、目的の施設かコンビニで「ぐるっとパス」を買い求めます。買った日から2カ月間有効で、チケットブックに記載された東京の文化施設を一回ずつ利用できるのです。遠くまで出かけなくても、あなたが住んでいる近くに対象施設になっている美術館や博物館があるかもしれません。参加施設は「東京・皇居近辺」「目黒・港近辺」「多摩近辺」など 7 区域（エリア）単位で 61 館が紹介されていますから、きっと気に入った美術館が見つかるでしょう。よく外出する方は、常に「ぐるっとパス」を携帯して、

出先で時間が空いたときに、思いついで最寄の施設を訪れてみる。また、美術、歴史、博物館とテ



ーマを決めて渡り歩くのもいいですね。

あなたのお好きなように使ってみましょう。

「ぐるっとパス」は、東京の歴史や文化から芸術、自然まで一冊で楽しめることを謳い文句にしていますから、芸術・文化に触れることによって、新たな発見があるかもしれません。

### ■東京メトロ全線の日乗り放題もセットで

参加館であるブリジストン美術館に行ってみました。東京駅八重洲口から歩いて5分。窓口で「ぐるっとパス」を 2,000 円で購入すると、その一枚を窓口で切り離して入場。本来なら、入場料 800 円（65 歳以上は 600 円）が必要です。手元のチケットブックの残りの枚数は、まだ 60 枚！もあります。

このときの企画展「美術散歩」は、日本人好みのモネ、ルノワールに代表される印象派の画から 20 世紀美術をリードしたピカソの抽象画まで味わいながら館内を散策しました。一時間足らずで味わった極上の気分は、とてもリッチな時間でした。

さらにお得な企画として、「メトロ&ぐるっとパス」があります。東京地下鉄の日乗車券（710 円）が2枚ついたセット商品(2800 円)を上手に利用しましょう。また、「ぐるっとパス 2008 スタンプラリー」は、入場時に参加館のスタンプを押して、スタンプ 10 館分を集めて応募すると、抽選で美術館のみやげ店で販売される文房具セットなどがあたります。

この企画は参加館によって、無料・割引特典などの違いがあります。

より詳しく知りたい方は、主催している東京都歴史文化財団（電話：03-3443-0051）が案内するページを参照してください。  
<http://www.rekibun.or.jp/press/pdf/grutto2008.pdf>





## < 最近の協会の活動と行事予定 >

### ●「シニアライフ コーディネーター養成講座」

昨年に引き続き、第2回「シニアライフ コーディネーター」養成講座が明治薬科大学・剛堂会館で、46名の受講生を迎えて9月6日に開講しました。（11月15日まで）

なお、かねてから出願中の“シニアライフ コーディネーター”の商標が、特許庁から平成20年9月5日付けで正式に登録されました。

（★登録5163740）

### ●第10回全国一斉電話相談開催

9月27日、28日に「高齢シニアの安心110番」として恒例の全国一斉電話相談が、札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の8拠点で開催されました。

全国では、2日間に392件の相談電話がありました。詳細は11ページをご覧ください。

### ●行政との提携事業、出前講座など

- ・7月15日、千葉県野田市が実施している「シニア向けの相談」に相談員を派遣。
- ・9月20日、町田市の「介護家族を地域で支える会・わーくす」が実施したセミナーに「遺言書の書き方」「尊厳死について」のテーマで講師2名を派遣。
- ・川崎市幸市民館主催の「蕎麦打ちが地域をつなぐ！さいわい蕎麦塾」に協賛して、10月26日：「自分探しの地域活動」、11月16日：「地域活動にパソコンを」のテーマで会員の講師2名が講演。
- ・3年継続して受託している墨田区との受託事業は、本年も地域活動で役立つ1日講座「認知症の理解と予防」と「いきいきセカンドライフ講演会」の2つ事業を今秋から来春にかけて開催することが確定し、現在企画実施の準備を進めています。

### ●東京都福祉サービス第三者評価活動

興野保育園（第2回目）の評価が終わり、現在「金町保育園」（第3回目）の評価活動に取り組んでいます。また今秋から新たに評価員2名が養成講習を修了し、活動することになります。

### ●第6回通常総会&「SLAフェスタ2008」

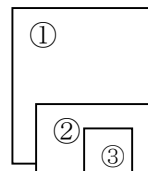
11月29日（土）明治薬科大学剛堂会館で開催します。「フェスタ」では、グループ活動の発表ほか、アルパの演奏と朗読、展示などを予定しています。

### < 広報誌「ビバシニア」の広告を募集します >

・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等

- ・発行部数：4000部
- ・発行：2月、6月、10月（年3回）
- ・冊子体裁：A4、16～20ページ構成
- ・広告料

|          |          |
|----------|----------|
| ① 1ページ全枠 | 100,000円 |
| ② 1/2ページ | 50,000円  |
| ③ 1/8ページ | 10,000円  |



※また、広報誌や会員向け案内発送時に、会員全員（400名）に資料を同封し宣伝、PRすることもできますのでご利用ください。（有料）  
問い合わせは下記事務局へ。

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

### < 編集後記 >

創刊以来10号になりました。今後も継続して発行できるように頑張ります。 山下由喜子 佐藤昌子、中島七七子、岡井功雄、中村和宣

「ビバシニア」第10号 発行日／平成20年10月31日

<発行人> 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 大月 昭和  
〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション 101 TEL&FAX：03-3495-4283  
E-mail：[info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com) URL：<http://kanto-sla.com>

## ＜協会とネットワークのある関係団体一覧＞

| 団体名                  | 所在地・連絡先                                                                | ホームページアドレス                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日本応用老年学会             | 〒173-0015<br>板橋区栄町35-2 東京都老人総合研究所内<br>T/03-3471-2370 F/03-3964-2316    | <a href="http://www.sag-j.org">http://www.sag-j.org</a><br>E-mail :info@sag-j.org               |
| 東大ジェロントロジー<br>寄付研究部門 | 〒113-8656<br>文京区本郷7-3-1 東京大学工学部8号館707<br>T/03-5841-1662 F/03-5841-1662 | <a href="http://www.gerontology.jp">http://www.gerontology.jp</a><br>E-mail:mail@gerontology.jp |
| 東京都老人総合研究所           | 〒173-0015<br>板橋区栄町35-2<br>T/03-3964-3241 F/03-3579-4776                | <a href="http://www.tmig.or.jp">http://www.tmig.or.jp</a><br>E-mail :rojinken@tmig.or.jp        |
| 長寿社会文化協会             | 〒140-8790<br>品川区南品川5-3-10 ミヤデラビル<br>T/03-5460-0521 F/03-5460-9820      | <a href="http://www.wac.or.jp">http://www.wac.or.jp</a><br>E-mail :iken@wac.or.jp               |
| シニアルネサンス財団           | 〒102-0074<br>千代田区九段南3-5-10 九段菊江ビル<br>T/03-3230-1171 F/03-3230-1772     | <a href="http://www.sla.or.jp">http://www.sla.or.jp</a><br>E-mail :info@sla.or.jp               |
| 高齢社会<br>NGO連携協議会     | 〒104-0045<br>中央区築地2-15-14 築地安田ビル8F<br>T/03-3542-0363 F/03-3542-0362    | <a href="http://www.janca.jp">http://www.janca.jp</a><br>E-mail :info@janca.jp                  |
| NPO事業<br>サポートセンター    | 〒105-0014<br>港区芝2-8-18 HSビル2F<br>T/03-3456-1611 F/03-6808-3788         | <a href="http://www.npo.support.jp">http://www.npo.support.jp</a><br>E-mail :npo@npo-support.jp |

**遺産相続・成年後見などの手続きのお手伝いをします**

**お気軽にお電話をください!!**

**東京都行政書士会目黒支部**

〒152-0031 東京都目黒区中根2-13-4

電話 03-3718-8721 FAX 03-3718-872

<http://meguro.tokyo-gyosei.or.jp/>



**街のオアシス**

*Café et Optique*

**スターライト**

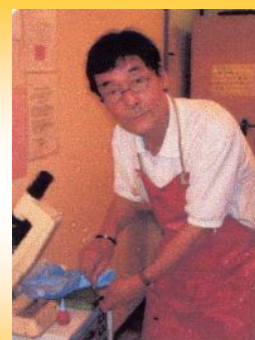


**メガネを通して楽しい暮らしと充実した仕事と人生のサポーター**

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-45-14-1F(JR 三鷹駅徒歩5分)

電話:0422-49-0544 Fax:0422-49-0539

Eメール:[info@starlight-megane.com](mailto:info@starlight-megane.com)



のほほんライフプロデューサー

## 20 歳を迎えた HIOKI の森

今から、さかのぼること、20 年。1988 年 5 月 21 日、HIOKI の森は誕生しました。

本社工場の建設で失われた自然を少しでも取り戻そうと、当時の社員が総出で社屋周辺に苗木を植えたのがはじまりです。約 40 種類 6 万本の苗木は、その時から切磋琢磨しながら、大空に向かってどん



1990 年、植樹から 2 年。本社工場完成時



2008 年現在の HIOKI

どん成長を

はじめました。その後、新入社員によって新たな仲間(苗木)が加えられ、これまでに約 8 万本がこの森に植樹されました。

それから 20 年。すくすくと育った苗木は立派に「成人」を迎えました。HIOKI の森はこれからも HIOKI とともに成長を続けていきます。

### 日置電機株式会社

〒386-1192 長野県上田市小泉 81  
Tel 0268-28-0555 <http://www.hioki.co.jp/>

皆様のご旅行(国内・海外)をあんしんサポート！

## 日通旅行 シニア旅行デスク

日通旅行『シニア旅行デスク』では、シニアの皆様に安心してご旅行を楽しんでいただけるよう、専門の旅行アドバイザーが対応いたします。 海外パッケージツアーから国内バス旅行、クルーズ旅行、バリアフリー旅行、同窓会、食事会の手配等お気軽にご相談下さい。

○2008年度「日本の山旅」好評発売中！！

【売れ筋コース】

- 秋の屋久島・大和杉と明星岳 11/12-15
- 屋久島ゆったりハイキング 白谷雲水峡 11/16-19

その他コース多数 詳しくはお問い合わせ下さい！



お問合せ先

日本通運(株) 首都圏旅行支店 「シニア旅行デスク」

〒105-8322 東京都港区東新橋1-9-3 日通本社ビル 18 階

電話: (03) 6251-6357 FAX: (03) 6251-6366

With Your Life

**日通** 日本通運  
NIPPON EXPRESS