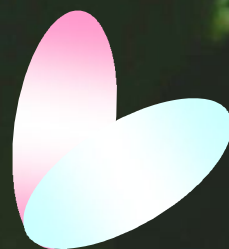


あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第 15号

平成 22 年
6月 30 日号

特集 ジェロントロジーに学ぶ

- ・ ジェロントロジーとはどんな学問だろう?
- ・ 長寿のカギは足が丈夫であること
- ・ 私のジェロントロジー的生き方
- ・ 脳の衰えを予防しよう
- ・ ITを活用してもっと豊かに暮らそう

グループ・個人活動紹介<在宅ホスピス・緩和ケアを起業して>

ビバシニア講座 ひとり暮らしのシニアの財産管理と整理について

地域の支えあい 自治会活動の課題

耳寄り情報<不用品を賢く処分しよう>



特集 ジェロントロジーに学ぶ

百歳まで元気で豊かに生きるために



◆百歳以上が4万人を超えた

厚生労働省が人口調査を始めた 1963 年には百歳以上の高齢者は全国で153人でしたが、現在は4万人を超えています。そして日本の高齢化率もたった20年で急速に高齢社会に達してしまい、その変化に社会の整備や人々の意識を変えることが追いついていないのが現状です。

老後の長い人生がどうしても幸せなものになるかを考える学問がジェロントロジー(老年学)で、当協会の活動理念でもあります。今号では改めて、加齢とはどういうことなのかをジェロントロジーを紹介しながら、もう一度検証してみたいと思います。

◆ジェロントロジーが教えてくれた

人は誰でも年を取りますが、加齢することは老化することではありません。ある年齢になると人はすべて衰えていくのは仕方がないと思っている人も多いかもしれませんが、ジェロントロジーを学んで感動したことは、人間の能力は問題解決能力や言語能力などいくつになっても向上する能力があるのです。また、身体能力も適切なトレーニングを行うことで、高齢になってもある程度の筋力を維持することがきることが分ってきました。人間の能力は多面的で努力する限り死ぬまで成長するものなのです。

◆元気な人と活力のない人の違いは？

高齢になっても元気で生き生きと、シニアライフを楽しんでいる人に共通していることは何でしょうか。まずは、「健康である」、「自立して前向きに生きている」さらに「社会参加が活発」という調査結果が出ています。そして「自分の役割があり誰かの役に立っている人」が最も若々しく元気な人たちかもしれません。

逆に家に引きこもりがちで活力がなく、病院通いばかりの人は、何事にも無関心で感動することなく、先の心配ばかりしていると、元気で百歳まで生きたいという意欲もなくなります。

◆国際老年学会の報告

2009年7月にパリで「国際老年学会」が開催されました。この学会は1950年にベルリンで始まったもので、加齢に関する様々な課題について研究発表が行われるものです。現在では82カ国から6000人を超える参加があります。研究論文の6割が医学・薬学・栄養学で、4割が社会学・法学・経済学・工学などでした。

日本ではジェロントロジーとしての学問はあまり知られていませんが、海外の大学では普通に存在する学問領域です。最後まで自分らしい人生を送るための方策を、あらゆる分野の研究者が一堂に会して議論したと報告されました。

◆シニアの可能性の拡大

高齢者に対する長期的な追跡調査やモデル事業など、ジェロントロジーの研究が進んでくると年齢に関係なくシニアの可能性が様々なことに広がってきました。スポーツや創作・芸術分野で、若者に負けずにチャレンジする高齢者の活躍がニュースになり、驚くことも多くなりました。元気で豊かに生きるための選択肢がどんどん広がってきたのは素晴らしいことです。

◆ITが高齢者の強い味方

最近のIT機器の発達は高齢者の強い味方になっています。一人暮らしの見守りや、センサーによる安否確認など民間サービスも多彩になってきました。高齢者が毎日豊かに暮らすためにITがさらに身近なものとして開発されることが求められています。





◆ジェロントロジーとは学際的な学問

ジェロントロジーとは、社会の高齢化によって起こる様々な変化や問題を解決するために、医学、心理学、経済学、政治学、社会学などを統合した学問で、近年とくにアメリカで発展を遂げてきました。加齢に関わる諸問題を総合的な視野に立って探究する学際的な学問なのです。全米 3000 余の大学の約半数で講座があり、専門の博士課程を持つ大学も増加傾向にあり、卒業後は社会で大いに活躍しています。

「Geront」はギリシャ語で年を取るという意味で、それに学を示す「logy」が接尾したもので、日本語訳として「老年学」「加齢学」「長寿社会の人間学」などと邦訳されています。

◆ジェロントロジーの主な柱

- ・身体的、精神的な加齢変化の正しい認識
- ・高齢社会の諸問題の解決
- ・エイジズム（高齢者に対する偏見や差別）
- ・高齢者の雇用の確保
- ・シニアの生活の質（QOL）の向上
- ・社会福祉の探求
- ・生涯発達理論の認識

（人間の能力は一生発達するものもある）

以上のようなことを探求することで、「若い」を正常な加齢変化としてポジティブにとらえ、高齢者に対する偏見や問題を解決することであり高齢者をサポートするための学問なのです。

◆この学問の目的は？

・サクセスフルエイジング（元気で長生き）

上手に年を重ねるためには、①病気や障害がなく、②心身ともに健康で高い身体・認知機能を維持していること、③経済的にも安定して人生を楽しんで生きていることなど。

・プロダクティブエイジング（社会貢献）

自分自身のことだけでなく、地域社会の中で何か役割を見つけて、誰かに必要とされている積極的な生き方が、生きがいになり長寿につながります。

◆生涯発達理論とは？

高齢者の誰にも老眼や白髪、入れ歯、難聴などの正常な老化現象が現れます。そして、目の衰えによる老化が記憶力を低下させて、知能も老化してくると思われています。しかし、現代は白内障の治療技術の向上やメガネ、補聴器などでかなりの矯正ができますし、知能も加齢変化ですべて衰えてしまうのではなく、生涯発達する知能もあることが分ってきました。

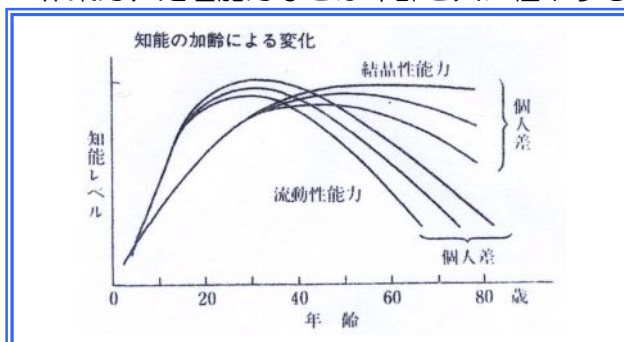
知能の変化

結晶性知能（言語性知能）

積み重ねていった経験や日常の言葉などは、一生発達する

流動性知能（動作性知能）

作業力、処理能力などは年齢と共に低下する



後期高齢者になっても活躍している作家や芸術家などスーパー老人は大勢います。

◆キーワードは「HILLS」の達成

加齢を止めることはできませんが、加齢の速度を遅くしたり美しく加齢することはできます。元南カリフォルニア大学教授のピーターソン博士は、Health（健康）、Intelligence（知力）、Leadership（リーダーシップ）、Love（愛）、Service（サービス）の頭文字をとって「HILLS」の達成が満たされた時、いきいきとしたシニアの時代を迎えられると説いています。





シニアライフアドバイザー 三好 重恭

★足を使うライフスタイル

2003年にジェロントロジー研究会が発行した冊子「老いの小文」に執筆したテーマは、「百歳幸福のカギは“足”」でした。この時私は71歳で、現代人の足を使わない生活に警鐘を鳴らして、健康のカギは足を使うライフスタイルが大切と提案しました。実際に私もその後の生活で毎日の散歩と社交ダンス、卓球を楽しみながら続けてきました。そして現在79歳になりましたが、元気いっぱいです。

★ジェロントロジーが今の生活を支える

10数年前にシニアライフアドバイザーとして活動を始めるにあたり、私はこの会の理念でもある「ジェロントロジー」に感銘してこれを世の中に広めたいという思いで講師などをやってきました。よりよく長生きするために何が必要なのかを多方面から勉強し、研究してきましたが、この時の知識や経験が、今の自分の生活の支えになっています。後期高齢者になって協会の活動は卒業しましたが、自分自身でジェロントロジストを目指しているともいえます。

★卓球を週4日続けています

現在、社交ダンスは卒業して週4回卓球を楽しんでいます。地区センターや中学校の体育館など4回とも違う場所に通っていますが、それは幅広い人間関係を保つためです。

同じ仲間と頻繁に会っているとストレスになったりしますが、週に1回ぐらいの軽い付き合いの方がちょうどよいと思っています。そして大切なことは卓球の相手として対等にゲームが出来るレベルを保つということです。今、地域の卓球グループで私が最高年齢ですが、年齢で甘えることはできませんので、若い人たちにも嫌がられないように日々努力しています。

そのためには、毎朝6時過ぎから1時間半ぐらい散歩をして足を鍛えています。家から近い砧公園を中心に気ままに歩いて汗を流し、帰ってから朝食という生活です。

★その日その日を楽しく生きる

年齢を重ねて思うことは「その日その日を楽しく生きるか」ということです。健康で食事もおいしく食べられて、地域に卓球の仲間などがいることが今の生活のすべてです。

ぜいたくをしたいとか海外旅行したいなどの欲求はありません。興味のある内容の区主催の無料講演会やその他のセミナーにも申し込んで、前向きに知識も得たいと思っていますが、とにかく毎日が楽しいというのが一番です。

★昔の友人より今の仲間が大切

この年になると昔の友人や古い仲間のさびしい情報が多くなりますが、私は昔を懐かしんだり旧友と飲んだりはしません。自分のゴールが近づいていると自覚してからは、以前は全くなかったのですが、散歩中に「夕陽がきれいだ」とか「風を感じる」という感性が湧いてきて何でも楽しく感じられるようになりました。

そして何よりも、今の地域の仲間を大切にしたいと強く思うようになりました。

★毎日手帳にメモを書いています

いまの心配事はやはり「ボケたくない」ということでしょう。家族も心配して認知症の検査を受けさせられましたが、今のところ大丈夫と言われ一安心です。夜寝る前に毎日、日記代わりに、その日の出来事を手帳にメモしています。

高齢になって大事なことは、年齢にあったスポーツや趣味を楽しんで、とにかく毎日楽しく生きることだと思っています。





◆元気のもと

「1つ覚え3つ忘れる中高年」ときまろに言われる迄もなく、頭のとっぺんから足の先まで日々加齢を痛感しています。「佳人薄命」とは、ほど遠い77歳の私が元気でいられるのは、合唱を続けてきたことや、65で仕事を辞めてから陶芸や水彩画を始めて指先を使うことが多いこと、歩くことなどからでしょうか。携帯電話に1日平均1万歩が記録されます。

すでに車イス生活の同級生、心臓が悪くペースメーカーを入れた同級生が2人います。認知症の先輩も3人います。東大大学院卒、大学教授になられてもこの病気は避けられなかったようです。さらに、うつ病の同級生もいます。テレビで「75点主義でストレスから解放されることが大切」と言っていましたが、広くて浅い私の趣味がそうなので、なんとか免れているのでしょうか。

◆共通の趣味の仲間と旅行

3月、草津温泉へ1泊のバスツアーに参加。
4月、高校、大学の同級生が組紐展を鎌倉で開いたので、京都から駆け付けた同級生達と合流し1泊、和田竜の「のぼうの城」を読んで行田の忍城を見たいと言うので、続いて「さきたま古墳群」も見学、川越でもう1泊し、翌日は喜多院、蔵の街など見学して京都勢と東京駅で別れました。

5月、SLA仲間で房総を1周、御宿で1泊。北斎の富嶽三十六景神奈川沖波裏の原点となる「波の伊八」の、波の欄間や竜の木彫を数年前に引き続き見ることができました。6月下旬には、音楽、美術の仲間と韓国へ3泊4日の旅を予定しています。



◆ウルマンの詩にある青春を実感

同級生の娘さん、安達紀子さんが書かれた「ロシア春のソナタ、秋のワルツ」に「孤独であるということは自由であるということ」とありますが、私も自由を謳歌させていただいています。また「人生には老年時代が終わったあと、さらに豊か

で幸せな時間が残されている」とあり、私も希望を持っています。それから「人間は長く生きないと絶対に人生というものはわからない」ともあり、心強くなりました。いま、サムエル・ウルマンの詩にある青春を実感しています。

青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。……年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。……………

◆私のジェロントロジー的生き方

私は9月24日生まれの子羊座で バランス、ハーモニー（これはコーラスの要素）という言葉が好きです。聖徳太子の「和をもって貴しとなす」も大切にしたい言葉です。

やはりテレビで知ったのですが、午後10時から午前2時の間に寝ていると若返りホルモンが出るそうです。この頃は早く夜が明けますから早寝早起きを心がけています。

人さまざまですから、粹にはまらない生き方をしたいと思いますが、生かされている意味を考えながら、人の輪の中にいられるよう願っています。2人の娘に葬儀は不要と伝えているものの、まだエンディングノートもまとめていませんので、助言できないまま拙文を終わります。





～認知症にはなりたくない～

◆認知症にはなりたくない

シニアの一番の心配事は、病気や孤独になること以上に認知症になることではないでしょうか。脳が死ぬまで発達すると分かっていても、脳の病気である認知症はまだ完全な治療法が分っていないのが現状です。記憶機能の障害が認知症に目立つ症状ですが、これを予防する生活習慣や環境整備の研究が次第に明らかになってきています。もし、認知症の発症を遅らせることができれば、個人だけではなく社会にとっても大きな負担の軽減と恩恵をもたらすはずです。

◆記憶のメカニズムを知ろう

認知症になると最近の出来事が分からなくなりますが、これは前頭葉機能が低下するためです。記憶は目や耳から情報を取り込んで脳にエピソード記憶として書き込みます。その短期記憶のエピソード記憶を引き出す時、前頭前野が指令を出すのです。他にも海馬や扁桃体が記憶強化に関係しますが、前頭葉機能を鍛えることが脳の衰えを予防することにつながります。

◆認知症にならないための生活習慣

前頭葉機能とは、①ものごとを考えて創り出す、②情報を整理し企画や計画をする、③集中力、④命令を出す、④意思決定、⑤コミュニケーションなどで日常的な知的活動が大切といえます。手や指を使い何かを作ることや、読み書き計算、2つのことを同時にするという「ながら作業」なども認知機能を鍛えることができます。

例えば料理は調理しながら調味料を加えたり、盛りつけを考えたりする作業で、脳を鍛えるには最適でしょう。一つ終わってから次をやるのではなく両方を同時に扱う自分に適した「ながら作業」をやるのが大切です。この時、できれば楽しくやれると脳がさらに活性化します。

地域活動で最も理想的な活動は演劇ではないでしょうか。ストーリーを考え理解し、相手の感情を読み、音楽や情景を感じて言葉で表現するなど、脳を鍛えるには効果的な活動です。

◆脳を元気にする食事のポイント

野菜や果物に含まれるビタミンB群やビタミンEをよく摂っている人は、認知症にならない割合が高かったという報告があります。中でもほうれん草やモロヘイヤなどの緑黄野菜やアブラナ科野菜のブロッコリーや菜の花には抗酸化作用があり、認知症予防の効果があります。

また、サンマやサバ、シジミ、牡蠣などのビタミンB12が多く含まれる魚のDHA、EPAなどが認知症予防によいとされています。赤ワインのポリフェノールも注目されています。

◆有酸素運動で脳の血流が増加

ウォーキングやダンスのような有酸素運動を続けている人はアルツハイマーの原因であるアミロイドβを分解する酵素を増やして認知症の発症率が約半分になるというデータがあります。運動と知的活動が組み合わされた趣味活動をするとう脳の血流が増加し、記憶力や集中力がさらにアップします。

◆地域の仲間と楽しく活動する

脳が活性化するための環境としてお勧めは、信頼できる仲間と地域活動をすることでしょう。仲間と一緒にいると、くつろげて安心できる環境は、前頭葉の機能が活かされて記憶力が良くなったり、血圧が下がるという効果をもたらします。また、回想法として昔のことを思い出して話すことも脳の活性化になると報告されていますが、懐かしいと思うことで心が喜びます。

楽しいことをやることで脳が活性化し意欲的にもなるものです。いろいろな人とコミュニケーションを取ることは、何よりの認知症予防になります。





◆パソコンや携帯電話を使っていますか？

最近発売された「ipad」が話題になっていますが、シニアにはその使い方や内容の違いがよく理解できない人も多いと思います。若い時にはなかった様々なコンピューター機器が、日常生活で使われるようになり、銀行のATMや券売機、交通用のICカードなど、どんどん新しいシステムが導入され本当に便利になりました。来年にはテレビもデジタル化され、さらにチャンネルが多様化しそうです。携帯電話やパソコンも今ではたくさんの種類が発売されて、高齢者もかなりの方が使うようになりました。

◆ I T機器が低下した機能を支援

足腰が弱くなって、買い物や通院が困難になるのは、一人暮らし高齢者の一番の悩みです。とくに、地方の山間部や過疎地など交通手段の少ないところは深刻です。鳥取県日南町では、ケーブルテレビを使った買い物システムを立ち上げ軌道に乗せました。長年住み続けている地元の商店だから、一人ひとりの高齢者の生活をきめ細かく支援でき、また商店の活性化にもつながる効果があると期待が膨らんでいます。

また、タッチパネル式のテレビ電話を使った「地域の見守り」「ヘルスケア」「生活支援」を導入した島根県奥出雲町の例もあります。シニアに使いやすい機器を模索し実験した結果、操作しやすいテレビ電話になり、様々な工夫をしたといいます。使いこなせるまで民生委員や地元の有志が、熱心に指導して定着させたという苦労もあったようですが、このテレビ電話の効果で、「今まで感じていた不安や寂しさが和らいだ」とのアンケート結果が出ています。

このほかにも地域独自のインターネットによる、市民向けの生涯学習講座などを行っている地域もあります。高齢になってなお向学心の強い人たちに好評のようです。今後、このようなシステムが各地域に広がると、機能が低下した高齢者でも自宅で安心して暮らせるはずです。



◆一人暮らしを支える民間サービス

400万人を超える独居高齢者の安否を見守る民間サービスがいろいろ登場しています。ボタンひとつで24時間いつでも看護師と話せたり、相談に乗ってもらえる、緊急通報サービス大手の安全センター「お家でナースホーン」は、いざというときには救急車の手配もしてくれ、予防や予知にも力を入れているとのこと。

また、家電の利用状況や行動の様子をセンサーで探知して間接的に高齢者の様子を見守るサービスもあります。アートデータの「安否確認サービス」は冷蔵庫やトイレのドアに設置したセンサーで開閉状況を調べて高齢者が行動する様子を検知しています。象印マホービンの「みまもりほっとライン」や東京ガスの「みまもーる」は電気ポットやガスの利用状況を1日1～2回メールで知らせる、より緩やかな見守りサービスを行っています。高齢者の異常を自動的に知らせる機能はありませんが、遠距離に住む家族には日常の安心を伝えることができます。

このほか、セコム「無線画像伝承システム」や立山システム研究所の「たてやまみまもりeye」なども新しい見守りサービスを展開中です。

◆ I Tを活用したシニア支援を広げよう

日々進化していく I T機器に戸惑い、使いこなせない高齢者に、もっと簡単で便利に利用できる機器の開発が望まれます。高齢者や家族、地域行政を結び付ける道具として I Tを利用し、多くの関係者が一つの目的のために動く、社会システムの構築がこれからの課題といえます。使いやすい I T機器がシニアの強い味方になり、地域の有効なシニア支援が広がる日も近いことでしょう。(Y)



個人活動紹介

「朗読」をライフワークにして～活動を地域に広げる～

「ことばの舟」主宰 シニアライフアドバイザー 高村花美

◆「朗読」を広めたい

誰でもいつでも身ひとつで気軽に始められる「朗読」を、より多くの方に広めたいという思いから、ここ数年「朗読コンサート」や「出前講師」などさまざまな形で活動してきました。なかでも行政主催のシニア講座は、多くの人に「朗読」の魅力を伝えられる貴重な機会です。

私の場合、そのきっかけとなったのは、区の講師オーディションでした。

◆区の講師オーディションに合格

2年前、在住の大田区との共催で行われた、NPO団体「エセナ大田」の講師オーディションは、年齢を問わず区民なら誰でも応募できる企画でした。書類審査と面接、模擬講座実演を経て幸運にも合格しました。

半年後に講座の実施となりましたが、「朗読」の楽しさを実感してもらうために、ユニークな詩を読み合ったり、全員で群読するなどの体験型の講座内容にしたのが好評でした。おかげで、2年間で5回もの講座開催となりました。

◆地域に広げる朗読サロン

区の講座受講は1回限りの体験なので、参加者から今後も続けてやってみたいという要望を受けて、その後月に1～2回マイペースで続けられる「朗読サロン」を地域で立ち上げました。

現在、町内会館を借りて2グループで計30余名のシニアが、それぞれの活動日に集まり、個性あふれる表現を楽しんでいます。仲間がいることで共感や刺激が生まれ、互いの会話も弾みます。とりわけ、一人暮らしの方には朗読の効用だけでなく、友人の輪が広がり、気軽に出かけられる場所として、このサロンが役立っているのは、とてもうれしいことです。



◆「朗読」の魅力と効用

声を出すだけの音読ではなく、想像力や表現力を重視する「朗読」が、多世代に人気です。お腹から声を出すことで、呼吸が深くなり健康に良いのはもちろん、想像力を駆使して脳を活性化し、血液の循環もよくなります。

想像力は感性の母体で、脳の前頭葉を刺激することで感性は発達します。脳はこのように刺激を受け続けると、生涯発達すると言われています。「朗読」で培われた感性は、思いやりや感動の発達はもちろん、危険察知や注意力をうながすことにもつながります。

個性や人生を映しだす各人各様の朗読表現が、読む側、聴く側双方の楽しみにつながって、感動や笑顔、生きがいまでもが生まれるのは、この活動を通しての大きな喜びとなっています。

◆地域文化とのコラボレーションをめざして

「朗読」にはどうしても地味な印象が伴いますが、その分さまざまな分野とコラボレーションできるのではないかと思います。「絵画展」や「写真展」と詩の朗読、和太鼓や尺八に合う物語との合同コンサート、さらには、子供たちにパントマイムをしてもらいながら昔話を読むのもいいかもしれません。

今後は、地域社会で育まれている文化活動との出会いを重ねながら、朗読を通して新たな試みの輪を広げられたらと願っています。



◆アメリカで訪問した在宅ホスピスに衝撃

大学卒業後、公認会計士として大手会計事務所に勤務していましたが、その後同会計事務所が設立したヘルスケア業界に特化したコンサルティング会社に3年間勤務した後、渡米して米国大学院にてビジネス一般と病院マネージメントを学びました。

この留学中、米国の様々な施設を見学しましたが、なかでも在宅ホスピスを見学した際、強い衝撃を受けました。患者さんが最期まで自宅で自分らしく過ごせる素晴らしさと、そこで働いている従業員が皆いきいきと仕事をしている姿に感動し共鳴したのです。

◆日本で在宅ホスピスを起業したい

永い間病氣と障害を持っていた父が、どんなに状態が悪化しても自宅で過ごすことを強く望んでいました。それを肌で感じ続けて育ち、自宅にいた父と一緒に時間を長く持てたことが、今の私に大きな影響を与えてくれました。

私は今42歳ですが、今後の人生をこの在宅ホスピスを起業することで、自分が大切思っていることを、世の中に広めたいと思いました。儲かるとか、需要があるとかではなく「人間として人生をかけるだけの価値ある重要な仕事である」と強く感じて、この事業を選んだのです。

◆帰国後3年余の準備期間を経て起業

2007年に米国留学から帰国し、起業に向けての準備を始めましたが、この新しいビジョンに賛同してくれても、仕事としてやっていくのは無理ではないかと、実際に一緒に働いてくれる人がなかなか見つからず、夜も眠れぬ日が続きました。しかし当初から、心から信頼できる仲間が一人だけいてくれたのが救いでした。私の燃えるような情熱とこのビジョンを絶対に実現できるという信念をもって3年余りの周至な準備をしてきました。そして、平成22年5月、横浜市関内駅前に「ホープ訪問看護ステーション」をようやく起業することができました。



◆在宅ケアの現状と在宅を希望する理由

一昔前は在宅で死を迎えるのが普通でしたが、1980年を境に病院で最期を迎える人が大幅に増加しました。核家族化や医療の進歩などにより在宅ケアより病院でという風潮が広がりました。一般国民で在宅療養を希望している人は23%で、在宅療養は無理とあきらめている可能性があります。一方で医療従事者は40%が在宅療養がよいと回答しています。

在宅ケアを希望する主な理由は「住み慣れた場所で家族に看取られて最期を迎えたい」、「最後まで好きなように過ごしたい」、「家族と過ごす時間を大切に」などです。在宅が無理と考える理由は「家族に負担をかけたくない」「緊急時に迷惑をかける」などでした。

◆厚生労働省の取り組み

超高齢社会になって医療や介護の現場はその対策に苦慮していますが、平成18年度の医療改革により厚生労働省も在宅ケアの推進には新たな取り組みをしています。団塊の世代が後期高齢者になると病院や施設が不足するため、多様なケアの選択肢が必要になると思われます。

◆在宅ケアを可能とする条件

在宅ケアを可能にする条件は①ご本人の意思、②ご家族の意思、③ご自宅の環境、④医療・看護サービス、⑤地域在宅ケアシステムです。

今後この地域在宅ケアシステムが各地に広がり、在宅ケアが可能になる社会になることを願っています。小規模で始めた私の会社ですが、皆様のアドバイスを受けながら拡大できるように頑張りたいと思っています。



私は行政書士として地元の市役所で定期的に「遺言・相続」の市民相談を担当しています。相続手続についての一通りの説明をすると、これからのご自身の財産管理についての様々な相談がかなりの頻度で出てきます。

特に一人暮らしを余儀なくされている方々から受ける代表的な相談事例を Q&A 方式で紹介します。

■Q-1 体がだんだん不自由になり、外出がままならなくなっている。銀行からの月々の生活費の引き出しをしてくれるようなサービスが受けられないか。

■A-1 判断能力はしっかりしているが、高齢や病気のために、預貯金の管理や払戻しなどに困っている人が多くなっています。そこで、信頼できる第三者に預貯金の管理や払い戻しなどの手続を頼みたい、という要望が高くなっています。このような方には各市区町村の社会福祉協議会が行っている「地域福祉権利擁護事業」がお勧めです。①日常的な金銭管理（預貯金の払い出し等）②書類等（預貯金通帳、不動産の権利書、年金証書等）の預り③各種福祉サービスの情報提供等を廉価で提供してくれます。詳しくはお住まいの社会福祉協議会に連絡するといいいでしょう。

■Q-2 今のところ頭はしっかりしているが、先行き認知症等の不安がある。もし認知症になった際に自分の財産管理や身の回りの世話をしてもらおうよう今から手当をすることはできないか。

■A-2 このような方にお勧めが「任意後見制度」です。判断能力がある段階で、判断能力が欠ける状態となった後の財産管理や身の回りの世話を、予め信頼できる人に依頼しておく制度です。この制度は、契約をした時点で効力が生ずるので

はなく、判断能力が欠け、家庭裁判所が任意後見監督人を選任したときから、効力が生ずる点に特徴があります。また、この契約は確実を期すために必ず公正証書で作成される必要があります。実務上は、通常の委任契約と任意後見契約を同時に締結し、本人の判断能力がある段階では委任契約に基づき財産管理等を行い、判断能力低下後は、任意後見契約に基づき財産管理等を行う方法がよく取られています。

詳しくは、公証役場、弁護士会、司法書士会、社会福祉士会、行政書士会、各市区町村の高齢福祉課等に連絡するといいいでしょう。

■Q-3 賃貸マンションを所有しているが、先行きの管理に不安がありいい方法はないか。

■A-3 このような方には、「信託」という方法があります。委託者（マンション所有者）が受託者（信託銀行等）にマンションの所有権を移し、受託者は、信託設定の内容に従って管理します。信託財産は受託者の固有の財産から独立するので、委託者・受託者の債権者からの強制執行が及ばず安心です。また、委託者の高齢化による判断能力の衰えにより騙されて財産を失ったり、親族等が勝手に財産を処分したりすることを防止できます。詳しくは、信託銀行、信託協会等に連絡するといいいでしょう。





シニアライフアドバイザー 中村 和宣

★加入率減少から見える住民意識の変化

住みよい地域社会づくりには、住民相互の理解と信頼に基づく連帯と協力が欠かせません。地域が抱えるさまざまな課題に、住民が力を合わせ自主的に解決していく話し合いと活動の場、さらには住民同士の心のふれあいの場を自治会は提供しています。自治会というコミュニティの基本です。

これまでも、自治会に対する認識は各人各様でした。それでも、近所づきあいを考えると自治会加入は当たり前（少々不満はあっても）と受止められていたようにも思えます。住環境の変化と小家族化が引金となり、そのような住民意識がいま、自治会への加入率減少という形で大きな変化を見せています。

希薄になった近所づきあい、権利意識に比べて義務意識の薄弱さ、加入しなくても当面不自由のない生活…理由はほかにもありそう（会費のこと、順番で役員を担当することなど）ですが、とにかく「すぐに困ること」がなければ無理に入ることはない——そんな、利己的な住民意識の変化がありそうです。

★自治会が困惑する未加入者問題

災害等が発生した場合の一時避難場所を、多くの自治会が独自に決めています。緊急事態発生時に、未加入の住民がそこに来た場合、どのように対応すればよいかが問題となっています。

一時避難場所は、広域避難場所や学校等の避難所と異なり、自治会や自主防災組織が決めた、あくまで一時的に様子を見るための場所であり、行政の権限は及びません。そのうえ、自治会そのものが自主的に運営されている任意組織であるため、行政に問題解決をゆだねるわけにもいきません。

防災は、自治会が未加入者問題に頭を悩ます象徴的な問題ですが、このほかにも防犯・環境・地域福祉・広報・親睦・行政との連携など、さまざまな活動と未加入者との関わりは、どの

自治会でも頭痛の種となっています。

★加入促進をどう図るか

加入率がきわめて高い地域に、新潟中越沖地震が起こった地域があげられます。もともと加入率の高い地域だったとはいえ、地震後はほぼ 100%に近い加入率だ



そうです。いざという時の自治会の存在価値が見直され、過酷な体験を通して住民に強い絆が生まれた結果にほかなりません。

いま、加入促進が望まれる地域にも、この現実が教訓として生かされるべきだと思われます。客観的に事実を伝え、地域住民にとって自治会への加入が大切であることを知ってもらう良い事例になるのではないのでしょうか。

防災以外の自治会活動でも、地域住民の日常に関わりの深い問題として、防犯・環境・地域や行政情報の伝達などがあります。自治会に加入することのメリットを、これまで以上に上手にPRする必要がありそうです。

自治会の体制整備も欠かせません。地域の実情にに応じて、ご高齢者の福祉や学童保育に専念するポストの設置、自治会館の魅力的活用、地域振興の催事企画など、独自な取組みが自治会活動を活性化させる原動力にもなります。

地域福祉の原点であり、住民にいちばん身近な自治会、住んで良かった、自治会に入って良かったと思われる活力ある自治会が、今ほど望まれているときはないと実感します。

筆者の親しい自治会長が、地域の大人ができることとして「子供の見守り」や「地域の伝統や歴史の伝承」を挙げてくれました。次代を担う子供たちに大人が手を貸せることは何か——これも自治会の大事な使命です。未加入者にもアピールでき、共感してもらえるヒントのひとつがここにもあると思います。



協会からの報告

春の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」開催



開催日：平成22年3月26日（土）・27日（日）

主催：全国シニアライフアドバイザー協会（北海道・東北・関東・中部・関西・中国・東中国・九州）

後援：（財）シニアルネサンス財団

◆電話相談員のための事前研修会開催

関東シニアライフアドバイザー協会では春の全国一斉電話相談開催に向けて、3月21日に相談員事前研修会を新宿区の消費生活センターにおいて行いました。講師は心理カウンセラーの星一郎先生で、相談員として大切な傾聴について初心に戻って勉強しました。

◆今年もNHKが取材

昨年に続いて元会長の石寺 SLA の協力でNHKの取材を受け、テレビとラジオで全国一斉の電話相談開催の放映・放送があり、関東では2日間で152件、全国合計では610件の相談がありました。

シニアの悩み相談のトップは家族問題で夫婦・親子関係の絆が希薄になり、家族同士の話し合いが出来ないという悩みと、親離れ・子離れが出来ていない悩みも多くありました。2位は世相を反映して、経済不安を抱えているシニアが多く、特にひとり暮らしの高齢女性からの

相談が目立ちました。高齢社会はひとり暮らしの女性を増加させています。3位は健康不安の悩みで、とくに高齢社会で大きな問題となっている認知症患者を抱えている家族からの悩みと、認知症に対する不安を持っているシニアからの相談が多くありました。加齢と共に誰もが直面する体力の衰えと免疫力の低下で、いくつかの病気を抱えて医療不信の悩みもありました。

その他は、老後の住居問題で、老人ホームを選ぶか、子供と同居かで悩んでいるシニアからの相談もありました。シニアを取り巻く社会情勢はかなり厳しいものと電話相談から想像されます。私達シニアが心豊かに、各地域で安心して暮らすことが出来るように、行政やマスコミに提言し、共に取り組んでいきたいものです。

電話相談は2日間だけでなく、関東では常設電話相談があることと専門面接相談を行っていることを伝えましたところ、相談者から面接相談の申込みが数件ありました。

<協会別電話相談件数>

北海道	東北	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	合計
100	49	152	82	78	34	53	62	610

<相談内容区分>

健康・医療	介護・福祉	年金・保険	経済	成年後見	相続・遺言	家族・夫婦	住居	人間関係	生き方	仕事	消費生活	終末期	その他	合計
68	28	29	76	16	45	164	50	20	37	13	3	19	42	610



NHK 取材

一人で悩まないで！

常設電話相談「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

水曜日：何でも相談

金曜日：住まい・終の住処

土曜日：家族・人間関係

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会





◆不用品が思いがけない収入に

家の中を整理してみると、不要なものがたくさんたまってしまう処分に困ることがあります。いつか読もうと思って買った本が山積みされ、高度成長期に購入した百科事典のセットも、ほこりをかぶっているのではないのでしょうか？我が家では息子が残した大量のCDを捨てられずに、ずっとそのままになっていました。

知人に教えてもらって、ネットで引き取り先の情報を知り、手続きをしました。申し込むとまず段ボールが配達され、着払いで送りました。すぐに受け取り完了のメールが入り、2週間後に1枚ずつ査定した一覧表が送信されてきました。約400枚もあったのですが、査定額はなんと9万円強でした。10円から1500円という査定額や、買取不可品などが提示されていましたが、承諾のメールを入れるとすぐに指定口座に入金してくれました。

ゴミと思っていたCDが思いがけない収入になり、主人と息子のおこづかいになりました。

ディスクユニオン買い取りセンター

〒102-0075 東京都千代田区三番町 28
秀和三番町ビル1F（営業時間 10:00～20:00）
フリーダイヤル 0120-111-649
携帯電話からは 03-3511-9950
詳細はホームページを参照してください
買い取り品目：CD、レコード、DVD
買取申込書には印鑑と身元確認証明書が必要

◆古本の処分

読書が趣味の夫は一日一回、本屋に通うことが日課になっており、2階の書庫と自室は本であふれていました。退職を機にやっと処分する気になりましたが、歴史ものや百科事典などのセットはもったいないので、図書館や地区センターに連絡して引き取ってもらいました。しかし、図書館ではやたらには受け取ってくれず、委員会で承認されないとオーケーが出ませんでした。その他めばしい本は古本屋に持ち込んで



買ってもらいました。ゴミとして出すのは本好きの人には忍びないので、できれば有効利用したいものです。大量の古本の処分は、自宅まで出張買い取りに来てくれ、人気漫画のセットなどは高額で売れた記憶があります。

最近は電子書籍などに移行して、我々高齢者の年代には一番身近だった活字文化が変化してしまうのは寂しいことです。

◆ブランド品や貴金属の買い取り

眠っている貴金属の中で金やプラチナを買い取りたいという電話が入りました。今、金が高騰している世相を反映して個人所有の貴金属まで買うというので驚きです。また、何年前まで流行したブランド品も「高額買い取り」のチラシが入っています。もし不用品があれば、ブランド鑑定士のいる買い取り専門店で持っていくと、適正価格で処分できそうです。

◆リサイクル店やフリーマーケット

街の中のリサイクルショップをのぞいたことがありますか？衣類からアクセサリー、バッグや日用品、食器など様々な商品が格安で販売されています。若い人たちは着られなくなった子供服やアクセサリー、贈答品などの不用品を積極的にリサイクルに出しています。高齢者はこのシステムにまだ抵抗がある人も多いのですが、ゴミを減らすというエコの精神で、不要なものを賢くリサイクルして家の中をすっきりときれいに片付けましょう。

また、仲間と一緒に地域のフリーマーケットを利用して販売し、地域でのふれあいを楽しんではいかがでしょうか。100円ショップにはない格安の掘り出し物も見つかります。（Y）



協会だより

< 最近の協会の活動と行事予定 >



●第4回「シニアライフコーディネーター養成講座」受講者募集中！

今秋（9/4日・18日、10月2日・16日・30日、11月13日）、第4回「シニアライフコーディネーター養成講座」を開講します。

詳しくは表3、また別紙案内チラシ等をご覧ください。

●第12回全国一斉電話相談を実施

去る3月27日、28日に、春恒例の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」を札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の8拠点で実施しました。NHKの取材があり、テレビのニュースで放映されたことで、大きな反響がありました。2日間で関東では152件、全国では計610件の相談がありました。相談内容の報告とまとめがメディアにも取り上げられ、その一部が朝日新聞の5月8日の“人生デザイン”欄で紹介されました。詳しくは11ページをご覧ください。

●目黒区ふれあいサポーター養成講座を開催中

目黒区（介護基盤整備課）が主催、協会が企画協力した10回シリーズの講座が始まりました。これは、区民が地域活動へ参加するためのきっかけづくりを行い、サポーターとして、高齢者の地域での「見守り」や「生きがいづくり」などの地域活動に必要な基礎知識などを身につける講座です。

第1回 5月22日 ふれあいサポーターのニーズと役割

第2回 5月29日 コミュニケーション講座

第3回 6月12日 地域でいきいき生きるライフプラン

第4回 6月26日 地域のたまり場紹介

第5回 7月 3日 ファシリテーション講座

第6回 9月25日 高齢者のための傾聴ボランティア

第7回 10月23日 企画・広報力向上講座

第8回 11月 6日 最近の暮らしの相談（高齢者のための）

第9回 12月 4日 高齢者団体の活動見学（体験活動）

第10回 1月15日 目黒区の社会資源の活用と役割

●「ビバシニア講座」実施報告

協会主催により、会員のレベルアップと一般公開を兼ねた講座を、東京ボランティア・市民活動センターを会場に4回実施しました。今後も開催を計画しています。

・第1回 4月25日 「私の葬送日記」上映と松原惇子氏を囲んでトーク

・第2回 5月29日 高齢者・障害者の暮らしを守る成年後見制度

・第3回 6月11日 シニアのこだわり旅「4回の極地体験を語る」他

・第4回 7月3日 地域のまちづくり

< 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）

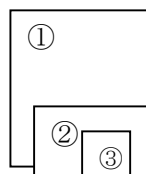
・冊子体裁：A4、16～20ページ構成

・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



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、丸5年になりました。ビバシニアという誌名にふさわしい元気な生き方を毎回提案してきましたが、今回はその基本となる「ジェロントロジー」を特集して総括しました。編集委員 山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ビバシニア」第15号 発行日／平成22年6月30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 佐藤 昌子

〒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 URL：<http://kanto-sla.com>

《受講生募集》第4回

シニアライフコーディネーター®養成講座

あなたも高齢社会や地域で活動する

シニアライフコーディネーターになりませんか？

- ◆ 高齢社会の課題を探り、自己実現できる活動を実践できる人を育てます
- ◆ 行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます



田中尚輝講師

こんな人に受講をお勧めします

- ◆ 定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたこうと考えている人
- ◆ 地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人
- ◆ 第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆ 高齢社会をエンjoyしたい人



松原惇子講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月4日 (土)	基調講演 シニアライフコーディネーターのニーズとシーズ……………長寿社会文化協会常務理事 田中尚輝 シニアマーケットとコーディネーターの役割……………有限会社アリア代表取締役 松本すみ子 新しい働き方とソーシャルビジネス……………有限会社コミュニティサーprise取締役社長 尾崎有紀子
9月18日 (土)	サクセスフルエイジングを目指して……………東京都健康長寿医療センター研究所所長 新開省二 シニアに優しい共用品とは……………財団法人共用品推進機構 星川安之 うつ病にならないための健康法……………神津内科クリニック院長 神津 仁
10月2日 (土)	コーディネーターに求められる傾聴……………NPO法人家族の心のケアを支援する会 会長 齊藤利郎 NPO・NGO にみる社会貢献……………立教セカンドステージ大学・立教大学大学院 准教授 佐野淳也 ひとり暮らしの生き方……………NPO法人SSSネットワーク代表・作家 松原惇子
10月16日 (土)	医療保険と介護保険……………認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 裁判員制度と裁判外紛争解決手続き……………東京簡易裁判所司法委員 宮澤 溥 相続・遺言と成年後見制度……………行政書士 宮川導子 傾聴と相談の心得……………心理カウンセラー 星 一郎
10月30日 (土)	市民と地域行政の協働……………前我孫子市長・中央学院大学客員教授 福島浩彦 シニアの賢い経済……………ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 地域活動の事例……………協会活動グループ
11月13日 (土)	まちづくりコーディネーターの活動……………聖徳大学教授……………全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 シニアライフコーディネーターに期待すること……………協会元理事長 柿田 登 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」……………進行 協会理事 山下由喜子

※テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

■日 時：平成22年 9月～11月の6日間（各日とも9:30～16:30）

■会 場：東京都中小企業振興公社会議室（JR 秋葉原駅5分）他

■受講料：30,000 円 （協会会員：10,000 円） （詳細は事務局へお問合せ下さい）

■後 援：東京商工会議所・長寿社会文化協会・NPO 事業サポートセンター・日本応用老年学会

＜シニアライフコーディネーターは商標登録です＞

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会 <http://www.kanto-sla>
TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342 mail: info@kanto-sla.com

ふるさとの森づくり 千曲市で 6,000 本の苗木を植樹

HIOKI

5月15日(土)、千曲市大池市民の森で「千曲市第4回みんなで育てる協働の森づくり(主催:千曲市)」が開催され、HIOKIから44名が植樹インストラクターとして参加しました。

同イベントには公益財団法人 HIOKI 奨学・緑化基金が6,000本の植樹用の苗木を寄贈しています。

当社は社会貢献活動「ふるさとの森づくり」に1995年から取り組んでいます。「協働の森づくり」に苗木を寄贈するのは、一昨年、昨年に引き続き3度目で、同イベントでは合計18,000本の苗木を寄贈、植樹したことになります。



千曲市の植樹イベントの様子

今回の「協働の森づくり」には、地元の住民、小学生、自治体関係者をはじめとして350名(当社含む)が参加し、約1,280㎡の敷地を9のエリアに分けて、コナラやヤマブキなどの苗木を植えました。当日は好天に恵まれ、小学生たちは元気に苗木を植えていました。参加した子どもたちがおとなになる頃には、立派な森に成長していることでしょう。

HIOKIならびに公益財団法人 HIOKI 奨学・緑化基金は、今後も社会貢献活動の一環として、「ふるさとの森づくり」を実施してまいります。

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/>

市民やNPOの皆さまが挑戦する公共・公益活動や助け合い活動を、 NPO 事業サポートセンターはお手伝いします。

NPO事業サポートセンターは、NPO や市民団体の活動を支援するための全国的な組織として、特定非営利活動促進法(NPO 法)施行とともに活動を開始しました。NPO や市民団体の設立支援や団体運営上の実務支援を行なうほか、調査研究や政策提言など、市民公益や NPO に関する活動に総合的な取り組みを行なっています。

NPO支援の取り組み

当センターはNPO法の発足以来、「組織づくりや事業づくりは人づくり」の信念のもと、現場密着の支援活動の経験を通して培ったノウハウに基づき、相談事業や研修事業に取り組んできました。

また、これらの実践を通して培った市民活動や地域の現場の声をとりまとめた調査研究や政策提言、行政や企業との協働事業など、市民一人ひとりが担う公共の実現に向けて、これからの地域社会の担い手となる NPO や市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。これからの地域社会の担い手となるNPOや市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。

【NPO 支援に関する事業】

相談事業	◆NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務相談 ◆NPO 法人や市民団体のマネジメント支援
研修事業	◆NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務に関する実務研修 ◆NPO 法人や市民団体のマネジメント研修や人材研修

詳細は、当センターのホームページをご参照いただくか、下記までお問い合わせください。

NPO事業サポートセンター

<http://www.npo-support.jp> E-mail: npo@npo-support.jp 電話: 03-3456-1611