

あなたらしい生き方を探そう!

第39号

平成30年
8月31日号

ビバシニア

特集 「いざという時のために備えていますか？」

・緊急入院や病気の時の医療情報

・非日常になっても元気に生きるには？

・非常時の食生活のポイント

・スマホ・携帯を災害時に役立てよう

・つらい体験も発信してみよう

個人活動紹介

ビバシニア講座 新型リバースモーゲージとは？

「ルーエッセー」昭和メモリー

耳寄り情報 リンゴを食べよう！りんごの効果と効用



特集 いざという時のために備えていますか？

～予測できない災害やケガに負けないために～

◆異常気象

今年の夏は記録的な猛暑が続いていますが、最近の異常気象で「今まで経験したことがない」という気象庁の発表が続いています。西日本豪雨では大きな被害が出ましたが、特に高齢者の被害が目立ちました。テレビやラジオで声高に危険を知らせても、経験がないと自分ごとには思えないで、避難が遅れたというのです。

いざという時の適切な判断はとても難しいことですが、災害に限らず病気やケガも、ある日突然やってくる可能性があります。今回は、一人暮らしや高齢夫婦が、日頃からどんな備えをしたらよいかを考えます。

◆電車の中で隣合せた老婦人との会話

午後からのイベントに向かう電車の中で隣の80歳代ぐらいの老婦人が話しかけてきました。「昨日、道をふらふらしながら歩いていたら通りすがりの人が救急車を呼んでしまい、病院で熱中症と診断されました。自分では全くその自覚がなくびっくりしてしまい・・・」とのことでした。最近あまり外出していなくて久しぶりに食事に出たというのですが、一人暮らしのため、テレビなどで熱中症を危惧するニュースを聞いても、自分には関係ないと思っていたと言います。水は持っていてあまり喉が乾かないので飲んでいなかったようです。

高齢期は色々な機能が衰えてしまい、のどの渇きも感じなくなってくるのです。さらに家族もなく友人も少ない場合は、大事な情報をほとんどキャッチしていないと感じました。

◆災害時の避難状況

西日本豪雨でのニュースを見ていると、あつという間の出来事で水害に遭ってしまったことがよく分かります。

その中でうまく非難できて命拾いをした例を見ると、民生委員などが個別に声掛けして避難を促していました。やはり、マンパワーが何より大きいと思いました。

◆突然転んでケガをした友人

一人暮らしでボランティアにも積極的だった80歳すぎの友人がマンションの前で転んでしまい、とっさに最近同じように転んで病院にかかった友人に聞いて病院を教えてくださいました。

今までケガとは縁遠い生活でしたので近所の病院の情報も持っていなかったため、友人の紹介で病院に入院することができました。



その後、治療に当たり糖尿病の持病も関係して予想以上の大苦戦となりました。何回もの手術で半年もの入院となってしまいました。スマホが禁じられており、看護師さんにロビーに連れてきてもらい、本人が涙ながらに電話をしてくることもあり、「後半の人生でこんなことになるなんて考えてもいなかった・・・」

◆高齢期は何があってもおかしくない時期

ビバシニアでは毎回「元気で長生きしましょう」と謳ってきました。健康が何より大事と誰もが思っています。しかし、残念ながらある日突然不幸に見舞われることもあります。その時に備えて自分の地域の医療情報を集めておくことが大事です。さらに、入院などに必要な健康保険証や診察券、家族や友人の連絡先などをひとまとめにして袋などに入れて、常に携帯することを心がけましょう。

◆大事な書類や通帳などを整理しておこう

家の権利書や自筆証書遺言、銀行の通帳などを分かるように整理しておかないと家族はどこに何があるか全くわかりません。いざというときを想定して元気な時に大事なものを整理しておくことをお勧めします。いつかやろうと思いつながら後回しになりがちですが、今回の災害を教訓に早速実践したいところです。

転ばぬ先の杖として自分のことは自分できちんとわかるように、また他人にもわかるように整理しておきましょう。(Y)



シニアライフアドバイザー 栗原 誠

◆緊急入院の時

ある日、救急が発生したらあなたは病院へ行くために救急車を呼びますか？ また急な病気やケガで迷ったらどうしますか？

判断に迷う場合、または救急病院の情報を知る場合は「井 7119」に電話を入れてください。つながらない場合は、23 区 03-3212-2323、多摩地区 042-521-2323 の東京消防庁救急相談センターに電話してみましょう（24 時間・年中無休）。

平成 29 年 8 月発行の「救急受診ガイド東京版」に詳細が書いてありますので手元に置いておくと安心です。これは近隣の消防署にも在庫があります。

◆いざという時のために備えておくもの

- ・健康保険証（国民健康保険等）と国民健康保険高齢者受給者証
- ・血液型がわかるもの（あれば献血手帳等）
- ・かかりつけ医（医院・歯科）の診察券
- ・持病があればその薬
- ・お薬手帳
- ・家族等の連絡先（住所、氏名、携帯電話番号）
- ・その他（小銭、1 万円程度）

緊急入院になった場合、病院からお知らせをみて、必要なものは院内売店が利用できます。

◆かかりつけ医で受診するとき

風邪症候群で受診することになりましたが、あなたは近くの医院（開業医）へ行きますか？ それとも大学病院などの大きな病院（200 床以上）へ行きますか？



まずは近隣のかかりつけ医（医院）との信頼を大切に、家族のこと医療のことを会話し、必要なことはメモを渡します。医師だけでなく、受付などのスタッフとの会話も大事です。

自宅に病院探索の情報をパソコンなどで常備します。かかりつけ医から大病院を紹介してもらった場合、確認することができます。

◆かかりつけ医の探し方

近隣の開業医の中からかかりつけ医を探すのは結構大変です。口コミも情報源で、例えば「大病院へ紹介状を書いてくれる」「気軽に相談できる医」「病状を分かりやすく説明する」「必要な時に他の医師の紹介をする」などの情報や医院の専門と症例数も参考になります。

住民健診（区民健診など）で医院の雰囲気や病院紹介の確認もできます。大切なことは、自分の気持ちや要望を積極的に伝えて、信頼関係を築いていくことです。医師との相性もひとつの物差しです。

◆よい病院の物差しとは？

友人から「いい病院知らない？」「かかりつけ医から紹介された病院大丈夫？」と聞かれたり、逆に紹介した経験もあると思います。しかし、実は不満があったということの後で聞く場合もあります。病院のよしあしの物差しは、人によって違うということです。年代や家庭の事情などにより変わります。自分にとっての条件が何なのかを日頃考えておくことが必要です。



自分で条件を作り（診療の範囲、治療について実績、実績の情報公開、退院後の生活支援態勢、無理なく通院可能、手術数、専門医態勢、セカンドオピニオンなど）、優先順位を決めておきましょう。

◆医療情報の検索

パソコンなどのネットで疾患名を入力すると 7 割以上の病名や症状、治療が検索できます。

ネット上に説明・紹介の医師名も掲載されています。しかし、あくまで参考として手元で確認して、かかりつけ医との相談です。他に医師会のホームページ、近隣の地域包括支援センター、訪問看護ステーションも利用できます。

あわせて、COML（ささえあい医療センター）発行の「新・医者にかかる 10 か条」の一読をお勧めします。



◆入院した時の日常生活

思わぬことから入院を余儀なくされることがあります。検査や手術、治療で患者としてやらなければならないことが優先されますが、ベッドの上で悶々と時を過ごすというのもつらいことです。少し落ち着いてきたら何か心の励みになることをやれたら救われると思います。

例えば横になった状態でも俳句や和歌を考えることはできます。別に上手でなくてもいいのです。今の心境を17文字にまとめると自分を客観的に見ることができるとも思いません。それをノートに書き留めて添削するのも楽しいことでしょう。

◆折り紙などの昔遊びで気分転換

折り紙が得意な友人は色々な折り紙を折って同室の人にさし上げて喜ばれたと話してくれました。入院するときに折り紙を持っていくと、退屈している暇はないと思います。また今はやりのぬり絵やクロスワードパズルなども持参すると、集中して自分の世界に入りこんで、病気のこともしばらく忘れることができるかもしれません。一人で楽しめる趣味が心の支えになってくれることでしょう。

◆朗読で心を元気に

先日、朗読を教えている友人と会いいろいろ話を聞きました。朗読は声を出すことが少なくなる高齢者には最適の趣味だと、話してくれました。一人で暮らしていると大声で話すこともなく、言葉がモゴモゴとこもってしまうことが多いので、誰もいない部屋で大声を出して好きな文章を読み上げていると心が元気になります。

好きなエッセーや歌謡曲の歌詞でもいいのです。心に響く文章を繰り返し読んでいただけで、生きる力が湧いてくるかもしれません。滑舌をよくするためにゆっくりと大きく口をあけて読んでみましょう。病院などでは大きな声は出せませんので黙読だけでも効果はあると思います。病院のロビーなどで朗読会を開くのも一案です。

◆自宅で楽しめる趣味を広げよう

入院はしなくても自宅で静かに療養することもあります。私も半年前からヒザが痛くなり定期的にハリ治療に通っていますが、高齢期には腰痛や関節の痛みで外出ができない人も大勢います。家の中でテレビばかり見ては心がはれません。何か打ち込める趣味を身に着けたいものです。

女性は手仕事が好きで、小物作りや編み物、洋裁や料理など家で楽しむ趣味を持っていると思います。男性はどうでしょうか？読書や囲碁将棋、写真などが浮かびますが、まだまだユニークな趣味があると思います。

◆体を動かす趣味も取り入れよう

最近は男女問わず家庭菜園、ベランダ菜園が流行ってきました。特に夏野菜のミニトマトやナス、キュウリ作りは素人でも収穫できます。自分で育てた野菜を料理してビールで乾杯などは楽しいひと時になります。

体操やヨガ、気功なども一人で楽しむ運動として身に付けておくと健康につながります。



◆電話でのおしゃべりで情報交換

協会の常設電話相談には、相談ではなく誰かと話したい人が取りとめのない相談で電話をします。相談員はきちんと傾聴して相手をしています。友人や家族には疎まれるような電話も協会では対応しています。誰かと話したくなった時には協会にお電話ください。1時間も話すと元気が湧いてくることでしょう。(Y)



～日頃から3日以上を備蓄しておこう～

◆非常時にもおいしい食生活を

災害や不慮のケガなどの非常時は精神的にもかなり不安定になっています。ショックで食欲も落ちてしまうこともあります。そんな時こそおいしい食事が元気を取り戻してくれます。

日頃から缶詰やレトルト食品、乾麺やパスタをストックしておくことで安心です。手持ちの食材を使って簡単なレシピで料理する練習をしておきましょう。使いながら補充しておくローリングストックがポイントです。

今まで作ったことがないレシピはやめて、冷蔵庫にあるものとうまく組合せて食べ慣れている料理を作りましょう。

◆ライフラインが止まった時の備え

災害時にはライフラインが止まってしまう、いつもの調理道具は使えませんが、カセットコンロを準備しておくことで温かい料理も食べられます。カセットボンベも準備しておきましょう。(1本で約60分から70分使えます)

さらに大切なことは水の確保です。1日一人3L×家族の人数×7日分が必要と言われています。少なくとも3日分は準備が必要です。

電気が止まってしまうので懐中電灯や、ローソクも忘れないでください。

◆最小限の火や水で食事を作る

調理する鍋やフライパンなどを洗わなくて済む工夫もしましょう。鍋にアルミ箔やクッキングシートを敷くとか、ポリ袋の中で材料を混ぜてしまうことも水の節約になります。炒めるのはやめて蒸し料理にしたり、ポリ袋調理など新しい調理法も知っておくと便利です。

余熱を利用して半分の時間で料理を仕上げる保温調理も災害時には有効です。煮物やスープを沸騰して火が通ったら鍋を火からおろしてタオルや毛布でくるんでおくと、ふっくらと美味しくなり、さらにガスが節約できます。これは日常でも実践したい調理法です。災害時の料理は実はエコ料理なのです。

◆乾物やお麩など郷土色豊かな食材も便利

若い人たちがあまり食べなくなった乾物や車麩などの郷土色豊かな食材を見直しましょう。切り干し大根、ひじき、干し椎茸、わかめ、桜エビ、高野豆腐などかなりの種類の乾物があります。ミネラルや食物繊維が豊富なすぐれた食材です。



地方色が強い麩が今見直されていますが、調べてみると郷土食として今でも各地で料理されています。車麩のフレンチトーストや小町麩を使った野菜スープなど新しい食べ方も研究されています。スーパーの売り場をのぞいてみるとその種類の多さに驚きます。保存食の一つとして、一度チャレンジしてみてください。毎日の料理のレパートリーが広がります。

◆年1回は非常時を想定して生活する

毎年のように各地で地震や豪雨被害が出ていますが、関東地方は幸いなことに大きな災害は免れていて、ともすると他人ごとになりがちですが、1年に1回は非常時を想定して生活してみましょ。ライフラインが止まったらいかに不便かを実感してストックしている材料で3食分作ってみると、大事なことや本当に必要なものは何かが見えてきます。

◆非常時の食事は日常のエコ料理です

どんな時でも食事は生きていく基本です。日頃の備えがいざという時に役に立ちます。非常時の缶詰料理や火を使わない料理は、実は日常でも役に立つ便利なエコ料理です。

簡単なメニューをいつも頭に入れて繰り返し作ってみましょ。日常でも便利なレシピとして定着すると思います。(Y)



特集 いざという時のために備えていますか？

スマホ・携帯を災害時に役立てよう

●スマホ・携帯は災害時に大いに役立ちます

防災アプリをダウンロードして、使い方を覚えておくことが大切です。

各キャリアが提供している防災アプリのダウンロード方法は、音声で問合せそこから手順に従ってダウンロードすると良いでしょう。

自然災害のすべての情報を発信する気象庁のホームページをいつも見ることが出来るようにしておきましょう。



●おすすめ防災アプリ

東京都在住・在勤の方は「東京防災」をダウンロードすると良いでしょう。ゲーム感覚で防災の勉強も出来ます。その他、「goo 防災アプリ」「Yahoo 防災速報」「ゆれくるコール」「全国避難所ガイド」「トイレ情報共有マップくん」などのアプリが便利です。



●スマホでラジオを聞こう

災害時、情報収集の手段の一つとして使用するのがラジオです！今も昔も変わらず使われ続けているツールですが、専用アプリをインストールすれば、スマートフォンでもラジオを聴くことが出来るようになります。「radiko」「ラジオクラウド」「NHK ラジオらじる」などのアプリがあります。



●モバイルバッテリーを備蓄しよう

スマホがあれば、外部との連絡や情報収集が出来ます。もし通信が出来なくなっても、テレビやラジオを視聴したり、懐中電灯として利用することも出来ます。真っ暗な中、スマホの画

面の明かりに希望を見出したという被災者の話もあります。

しかし、電池が無ければ何もできません。大規模な震災が発生すると3日程度は停電することが多いですから、その期間を乗り切るためにも「モバイルバッテリー」を常備しておくことをおすすめします。3000mAh でほしい1回フル充電出来るので、1台あたり10000mAh程度を目安にしてください。



また、バッテリーは使わなくても少しずつ残量が減ります。月1回くらいは他の防災グッズの点検とあわせて、充電するように心がけてください。(2,000円～)



ソーラータイプのモバイルバッテリーもあります。長期間の停電時には必需品です。

●災害時に無料解放されるフリーWiFi

ドコモ、KDDI、ソフトバンク、NTT 東日本などが街中（お店など）でWiFiサービスを提供しています。これらは普段、有料会員でなければ利用できませんが、災害発生時には「00000JAPAN」（ファイブゼロジャパン）というSSID（WiFiのID名）で無料解放されます。オープンなフリーWiFiとして提供されるので会員登録やパスワード入力は必要無く、また利用時間の制限もありません。モバイル回線の混雑を避けるためにも、ぜひ活用してください。

(S)





◆がんの闘病

現代において最も辛い体験の一つは「がん治療」かもしれません。最近、主人の後輩が喉頭がんで手術をして入院中ですが、メールで放射線治療の苦しさを切々と伝えてきます。

ステージ4とか言われてしまうと健康な私たちにはその治療実態を想像することもできませんが、体験しているご本人からのメールは切実です。友人としてはその苦しさを理解してあげるぐらいで何もしてあげられませんが、発信することで多少でも心が軽くなることはあるような気がします。どうしても隠したがるが多く、病気の状態を聞くのはためらわれますが、信頼している人には聞いてもらうのも大事です。

◆協会通信「ひろば」への投稿

2~3年前になりますが、会員で事務局長だった菊井さんが、病院から「がん闘病記」を投稿して心の内をしみじみと書いてきました。病院の状態や治療のことなどを含めての近況報告でした。また病気のことだけでなく、家族のことや息子さんが遅い結婚してほっとした話や、病院を抜け出して会員のイベントに参加した話など多岐にわたって、何回か闘病記を投稿してきました。

最後まで「シニアライフアドバイザー」という意識を持って、貴重な情報を伝えてくれたことはさすがでした。私たちの心にいつまでも彼の存在が生きています。

◆つらい体験を前向きにとらえる

どんな体験もその体験から学ぶことがいろいろあると思います。ただ嘆いているのではなく、その「貴重な体験を伝える」ということで、生きる目標ができるのではないかと思います。そしてそれを書くために治療を頑張って、絶対元気になりたいという強い意識が生まれることが大事です。1ページで紹介したケガで入院中の友人に、電話でそのことを伝えると「皆さんに伝えたいことがいっぱいあるので必ず書きます」との返事でした。

◆介護や看護の苦労もため込まない

家族の看護や介護も大変なストレスですが、なかなか愚痴を聞いてもらえる機会もなく、心が重くなってきます。認知症の親の介護で追い込まれて殺害してしまったニュースなどを見る度に「だれかに相談して、アドバイスしてもらえなかったのか？」と心が痛みますが、ため込まないで発信することが本当に大事です。

一昨年、ご主人を亡くされた60代の女性会員は原因がよく分からないまま、どんどん悪くなっていくご主人の自宅看護中に、辛い気持ちの気晴らしに好きな詩やエッセイ、短編小説などを書きためていました。心の整理がついた今年4月に、ある出版社に原稿を送って自費出版することができました。

つらい体験を前向きに考えた素晴らしい行動だと思います。

◆戦争体験を発信した「昭和メモリー」

病気に限らず人生の様々なことで辛い体験をした作家やタレントが書物に書いて話題を呼ぶことが多いのですが、赤裸々な内容にはインパクトがあり、感動させられることもあります。誰にも起こりうる辛い体験は本当に参考になり勇気をもらいます。

協会では今年5月に戦争体験や疎開体験をまとめた「昭和メモリー」という冊子を発行して大きな反響がありました。(11ページに掲載)



購入した方から感想もたくさん寄せられ、自分の体験を詳しく書いてくる人も多く、心に封印していた戦争体験を思い出すきっかけとなったようです。

協会としても社会に発信することがきて、うれしい出来事になりました。(Y)



「健康マスター検定」との出会い

シニアライフアドバイザー 小林 浩司

◆シニアライフアドバイザーとして

私は10年以上前からシニアライフアドバイザーの資格にチャレンジし、中高年の生きかた相談を中心にして住環境に関わる知識と実践力を身につけることを目標に、仕事との両立を果たしてきました。

シニア層にアドバイスすることは、取りも直さず「消費者」に対して自分の得意分野の相談に乗り、道案内ができるコンシェルジュでもあるわけで、「生産者」と「消費者」との質的な違いを理解しながら、「消費者問題」に関心を持ち、販売側にも目を光らせて、消費者が受ける経済的リスクや不利益が取り除けるよう行動することがシニアライフアドバイザーの役目だと考えています。

◆「健康マスター検定」にチャレンジ

これからの日本の最重要課題の一つに、健康寿命を根幹に据えた健康長寿社会の実現があることは誰もが認めるところです。やれ平均寿命が世界一とか、他の国に抜かれたとか、ランクばかりに目を奪われることが多い昨今ではあるが、単に平均寿命が長いことを目指すのではなく、多くの人を与えられた寿命の終わりまで、できる限り健康を維持して生き生きとした営みが送れる未病社会を目指していくという、熱き思いに触発されて、「健康マスター検定」にチャレンジした経緯があります。

◆「健康マスター検定」とは？

ここで「日本健康マスター検定」について触れてみると、「健康リテラシー」という言葉に行き当たります。医療技術は進歩していますが、健康に問題や不安を抱える人は何もしなければ益々増加する一方で、介護などを必要とせず自立して生活することが大事になってきます。男性で約9年、女性で約12年に及ぶ平均寿命との健康寿命差を短くするかが緊急の課題であります。

益々進む超高齢社会の中で、若々しく、生き

生きと暮らしていくために必要な知識とスキルが、この「健康リテラシー」であり、多くの人にとって極めて重要になってきています。これを学び、生活に活かしていくことが求められているのであり、「日本健康マスター検定」が生まれてきた所以でもあります。

◆健康マスター・普及認定講師に合格

私は、2017年2月第1回健康マスターのエキスパート試験に合格し、2018年6月に健康マスター・普及認定講師の講座修了を終えて、晴れて認定講師の称号を得ることができました。



これにより、やっと“健康”を語る人になる一歩を踏み出したばかりであるが、これから、さらなる自分自身の研鑽が待っているのであり、必要としている人の言葉に謙虚に耳を傾けて、支援を怠らないようにしていかなければならないと考えているところです。

◆今後に向けて

健康・医療分野のオーソリティが監修する公式テキストは、信頼性の高い“正しい健康知識”の拠り所となっていることも特徴の一つです。単なる健康知識に留まらず、必要な健康情報を得たり、情報の真偽を見極めたりするスキルも身に付くことから、健康マスター検定は、現在まで5回の検定試験を終え、受験者総数で約3万人を超えようとしています。

これは名立たる後援企業が健康長寿社会の実現を目指そうとしている表れであり、健康教育、健康学習のコミュニティケアや地域、職域、学域での健康リーダー活動、人事、健保の健康関連者や健康関連サービス、またビジネス担当者の業務レベルアップ、健康経営の推進に活用が期待されることから、これからも関係各位とともに歩んでいく覚悟です。

失語症会話パートナーとの出会い



シニアライフコーディネーター 木村 良子（一柳）

◆失語症という障害をご存知でしょうか？

失語症は高次脳機能障害の一つ、言葉の障害で脳卒中や事故などの後遺症で起こります。記憶や判断力などは変わらないのに「話す・聞く・書く・読む」が難しくなり、それまでのような意思の疎通が出来なくなってしまいます。個人差は様々です。約3年前82歳になった私の父は、脳梗塞により重度の失語症になりました。現役引退後の約30年、話すことを生業に講師の仕事やボランティアに、終活を始めた矢先、120歳まで頑張ると話していた父が、残りの人生をそんな障害を抱えて生きていくことになりました。

◆失語症会話パートナーとの出会い

丁度、情報収集をしていた矢先に時々見ていた世田谷区ボランティア団体発行の情報誌で「失語症会話パートナー養成講座説明会」という記事を見つけ、藁にもすがる思いで飛びつきました。「病気の知識を身につけたい、同じような症状方がどんな事で困っているのか知りたい、接し方はどうすれば良いのか」という思いが通じ、養成講座を受講することが出来ました。

講座では言語聴覚士による座学、知識修得後は受講者同士での実習、当事者の方との実習、訓練機関での見学・実習を経て、無事に3ヶ月間の講座を修了いたしました。

◆自主グループでの活動

私が住んでいる世田谷区は、失語症会話パートナー養成に関して先駆的に取り組んでおり、10の自主グループがあります。講座終了後、気になる幾つかの自主グループを見学、自分が通い易く続けられそうなところを選び、会話パートナーとしての活動が始まりました。

会話パートナーは意思疎通支援者として、ご本人の思いに寄り添い言葉を繋ぐ役割を担います。まずはご本人との信頼関係が一番大切です。以前、キャリアカウンセリングの仕

事をしておりましたが、対人という意味においても傾聴という意味においても共通部分がたくさんあります。

◆会話パートナーに参加して

私が初めに参加したのは5、6人の当事者に会話パートナーがペアになり、その日の進行役や当事者の方が発言したことを、紙に字や絵で説明したり補助具を使ったりして通訳をします。皆でゲームや歌も歌います。



失語症者の多くは右利きであれば言語中枢のある左脳にダメージを受けるケースが多いのですが、歌は右脳を使う為、会話よりも言葉がスムーズに出たりします。直ぐに言葉が出てこないと疎外感を感じ自信をなくしたり引きこもりがちになりますが、話すことを待ってくれる、同じ障害を抱えた仲間と時間・場所を共有できる出来る場としてとても大切です。当事者の心の安定を支えます。

最近では地元横浜の自主グループに父を定期的に連れて行ける様になり、本人もその集まりを楽しみにし、私も会話パートナーとしてお手伝いしています。

◆会話パートナーとしての普及活動

この活動を通して2年前に世田谷のNPO主催の、失語症に特化したドキュメンタリー映画「言葉のきずな」上映会をお手伝いしたり、行政・地域包括支援センターにも少し関わりました。

今年3月には横浜市鶴見区主催の中途障害者支援事業研修にて「家族の立場から失語症会話パートナーとなるまで」というお題で講演させて頂く機会を頂き良い経験となっています。失語症も会話パートナーも認知度はまだまだこれからですが、当事者の方が少しでも前向きになれる機会が増えるよう認知度の向上にも努めて行きたいと思っております。



◆東京スター銀行吉岡雅之氏の講座

人生 100 年時代になり、老後資金が年金だけでは不安な高齢者に自宅を担保にした新型リバースモーゲージが見直されています。

6月22日(金)13:30~15:00に東京ボランティア・市民活動センターB会議室において東京スター銀行の吉岡雅之氏を講師にお迎えして、パンフレットに沿って、分かりやすく具体的な説明がありました。

◆条件を満たしている人に適用する

まず、年齢が55歳以上で自分名義の持ち家があり、年金や家賃収入などが年間120万円以上あることが最低の条件ということでした。普通のローンと違うことは家の元本と利息を払うのではなく、利息だけを払えばいいということです。家の査定額は戸建てで50%から70%(土地の価格)、マンションでは築年数15年以内で50%が標準で、どちらも融資限度額は500万円から1億円以内とのことです。

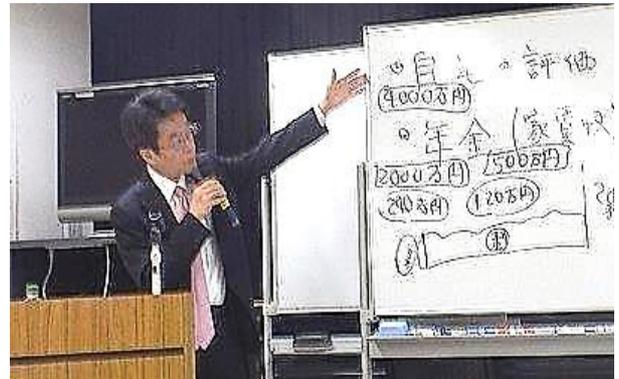
◆使い道は自由

個別の物件や財産状況などによりいろいろ違ってきますが、使い道は住み替えやリフォーム、老人ホームの入居資金や住宅ローンの返済、相続対策など様々なことに対応できます。また、契約者が亡くなった場合も配偶者による借り換え、相続人の自己資金による返済、相続物件の売却などの選択肢があります

ただし、金利が3%ということで利息だけ返済としても500万円の融資で毎月2万5000円の支払いになります。長くなると利息の支払いが大変な額になります。この辺をよく理解して、利用する場合は銀行の担当者と入念に相談して決めることが必要のようです。

◆目的タイプとカードタイプ

東京スター銀行の充実人生は融資限度額の中で、「目的タイプ」と「カードタイプ」に使い分けができます。目的タイプは預金連動型ローンなので、残高によって毎月の支払いを減らすこ



とができます。「カードタイプ」は、日常生活資金に自由に使うことができます。

◆元本の返済方法は？

契約した本人が亡くなった時、契約者の配偶者が利用条件を満たしていれば、配偶者の借り換えにより融資を引き続き、受け継ぐことができます。この場合担保にしている自宅の売却の必要はありませんので自宅に住み続けられます。

また契約者の相続人が相続財産や、生命保険の保険金などで返済するケースも多く、その場合も担保物件の売却の必要はありません。さらに重要なのは相続人が家を売却する時も自身の裁量で自由に売ることができます。

例えば、評価額5000万円の家を担保にして、利息と合わせて総額1500万円を借りていたとすると、その家が評価通り5000万円で売却できれば、家族は完済した上に3500万円を相続することができます。

◆その他の取扱銀行の条件

その他にも三井住友銀行やみずほ銀行などでも行っていますが、それぞれの銀行で条件が違います。三井住友銀行は対象条件が、東京・神奈川・埼玉・千葉・愛知・京都・大阪・兵庫の一戸建てです。金利も2.475%で、推定相続人の同意書が必要です。

みずほ銀行は東京・神奈川・埼玉・千葉の一戸建てまたはマンションで、金利は2.975%ですので、利息は相続時に一括支払いです。詳細は各銀行に問い合わせてください。(Y)



◆戦時体験

戦後の驚異的復興と繁栄の中で、昭和メモリーとして最初に思い出すのは戦時体験です。戦時生活は小学4年の12月からとなりますが、昭和20年の中学1年の4月から8月の終戦の日までの体験です。3月に東京大空襲での大火災があり、小学校の卒業式も行われないうち、大森山王の家に父親と長兄を残し、母と兄弟姉妹4人で千葉県大貫町の母親の実家に縁故疎開しました。

実家は代々続く地主で、母は時々、小作人の人と着物と米等を交換していました。近くの鋸山では首都防衛のための高射砲陣地の構築が行われており、その残土運びに動員されました。又、出征軍人がいる農家の田植・麦刈り等の農作業の手伝い、中学校での軍人による竹やり訓練、山間部での米軍艦載機の低空機銃射撃等々、今想えば、異常な中学生体験でしたが、当時は悲壮感もなく、普通の生活という感覚でした。多少のイジメもあったかも知れませんが、多くの良い友人もおりました。

◆高度成長期

昭和30年3月大学を卒業して三井系の食品メーカーに就職し、サラリーマン生活をスタートしました。昭和も半ばを迎えた昭和30年1955年は55年体制のスタートした時期でした。民主党が政権を取るまで政治的保守安定の政治が続きました。

高度成長期は、大手企業はもとより、大企業を支えている中小企業でも好業績が続き、地方農村部から、毎年集団就職が話題になりました。昭和のこの時期、平社員から主任、係長、課長と務めました。仕事は忙しく、休日出勤もあり、月に100時間を超える時間外勤務も時々ありました。月額給与は平均的な額でしたが、夏の賞与5か月分、冬の賞与6か月分という年もありました。昨今の社会状況からみれば違法残業、過労死の問題になるのではと思います

◆豊かな生活の実現

高度成長期を振り返り、長時間労働が問題視されなかったのは、働く人の大部分を占める人の豊かな生活の実現があったからだと思います。

昭和30年以降に、住宅公団の3DKマンションの普及、3種の神器として、



テレビ・洗濯機・冷蔵庫の普及、30年代後半には、3C（カラーテレビ・クーラー・カー）が農村を含む中間層に急速に浸透しました。

昭和30年前半、ダイエーの創業者の中内功さんが渡米した際に、ケネディ大統領の言葉「アメリカ合衆国国民の生活がか豊なのはスーパーマーケットの存在である・・・」に感動して日本の庶民の生活を豊かにするために、スーパーマーケットを展開しました。

◆人生の機微を感じた思い出

昭和の人生を振り返り、人生の機微を感じた二つのプライベートメモリーをお話しします。

①昭和29年9月26日、青森と函館を結び、青函連絡船「洞爺丸」台風の影響で函館に接岸できず沖合に投錨していたが、大波で浸水し転覆、座礁し、乗客。船員1155名死亡・行方不明（生存者3名）という海難事故がありました。この5年後、北海道出張のため乗船していた青函連絡船が台風による大波のため函館沖合に停泊し、数時間後漸く接岸できたのですが第二の洞爺丸事故かと多くのマスコミの取材を受けました。

②昭和62年6月10日、羽田から大坂に向かう日本航空123便が整備不良が原因で御巣鷹山に墜落、乗客乗員52名死亡（生存4名）。当時大阪勤務で、同便に搭乗予定でしたが、予定の変更をしていたため、命拾いをしました。123便は現在も欠便となっています。



◆読売新聞に掲載された「昭和メモリー」

多くの反響があり、お寄せいただいた感想文から一部を紹介します。



15 くらし 12 版

2018年(平成30年)6月27日(水曜日)

読

戦争体験を冊子に 約30人分 NPO発行

戦争を知らない若い世代に、自らの戦争体験を語り継いでいこうと、NPO法人「関東シニアライフアドバイザー協会」(東京)が、約30人の戦争体験記などをまとめた冊子「ビバシニア 昭和メモリー」を発行した。希望者に有償で配布している。

元気なシニアが増える昨今、そんな世代が戦争や終戦直後の困窮生活を生き延び、激動の昭和時代を生き抜いてきたことを広く知ってもらおうと企画した。



「ビバシニア 昭和メモリー」をまとめた山下さん(右)と佐藤さん

冊子は「空襲体験」「学童疎開」などのテーマに分けられ、志願して少年飛行兵になった男性や、シラミに悩まされた疎開生活を送った

女性などの実体験を掲載。「人生メモリー」の項目では、昭和の思い出を自由に振り返ってもらった。

同協会の理事長、山下由喜子さん(74)は出版社での編集経験があり、特別理事の佐藤昌子さん(79)はグラフィックデザイナーやシニア向けのパソコン講師を務めている。今回は、協会機関誌に過去に掲載された会員の体験記を中心に、2人の技能を生かして編集やレイアウトを行った。

主な寄稿者は80代。冊子を読んだ人からは、「夫婦で互いの戦争体験を話すようになった」「自身史を書く意欲がわいた」といった反響が寄せられているという。

1部500円で、別途送料がかかる。希望者は同協会に、メール(info@kanto-sia.com)またはファクス(03・3495・4342)で申し込む。同協会のホームページ(<https://kanto-sia.com/>)からも申し込める。問い合わせは、同協会(03・3495・4280)へ。

＜読者からの感想文＞

- ◆5 ページ掲載の矢内稔氏の一文で、高倉健の著書「旅の途中で」の中の高倉健氏の好きな言葉に「寒青」があった由、私も「松のように青々と、そして生き活きと」残りの人生を過ごせればと考える今日この頃です。(86 歳男性)
- ◆「昭和メモリー」を読ませていただき、あの日の思い出がまざまざと思い出されました。このような記憶を語る人がだんだん少なくなっています。私も老人クラブの会報に投稿させていただいたことがありますので同封します。どうぞ私の体験もお読みいただくと嬉しく思います。(85 歳女性)
- ◆昭和 46 年生まれの息子の孫が 4 月に 1 年生になり、戦争体験を伝えておきたいと思っていましたが、87 歳の私には書くのが大変でまだ実現していませんでした。昭和メモリーを読んで戦中・戦後に朝霞に駐屯していたアメリカ兵が、ガムやチョコをジープから投げくれたのを、近所の子どもたちと拾い集めたことを思い出しました。息子にもこの本を読んでもらうつもりです。
- ◆私は昭和 20 年 4 月 10 日、海軍予備補習生として静岡県浜名海浜団に入団して 3 か月の教育期間を修了し、その後船舶格納の穴掘りの作業を行いました。その後横須賀の海兵団に移り空襲の経験をしたことを思い出しました。戦争のこと、兵隊のことなどを話す人がいなくなり、また聞きたいと思う人もいなくなり忘れられることが心配です。(90 歳男性)
- ◆冊子を拝見して亡き夫のことを忍んで涙が止まりませんでした。上野駅での浮浪児のいた当時の悲惨な光景が脳裏深く刻まれ今でも忘れることができません。同世代の方たちのエッセーにたくさんのパワーをいただきました。ありがとうございました。(88 歳女性)



◆1日一個のリンゴは医者いらず

イギリス・ウエールズ地方の諺です。それだけリンゴが健康にもたらす効果・効能がすぐれているという意味ですが、近年になってリンゴの効果・効能に関する研究が進んだ結果、このことわざが本当だということが次々に明らかになっています。

◆どんな効果・効用があるのでしょうか

1. がんの予防
2. ぜんそくの予防
3. 血液系の病気を予防
4. 糖尿病の改善
5. 腸内環境を改善

◆リンゴの栄養

ビタミン C・E、食物繊維ペクチン、カリウム、マグネシウム、ファイトケミカルのケルセチンとポリフェノールが豊富に含まれています。このファイトケミカルの優れた抗酸化作用が病気予防に効果があります。

※市販のリンゴは必ず農薬を落としましょう

◆美味しいリンゴの品種ランキング

1位：「ふじ」

国内で最も多く生産されている品種で、「国光」と「デリシャス」のかけ合わせで生産され、育成地の青森県藤崎町の藤と富士山のように日本一になって欲しいという思いで名づけられました。甘味が強く酸味が少なく、果汁が豊富で肉質はしっかりして香りが良いリンゴです。



2位：「つがる」

「ゴールデンデリシャス」と「紅玉」のかけ合わせで生産され、甘味と酸味のバランスがよく、果汁が豊富でシャキシャキした歯ごたえが特徴です。



3位「王林」

「ゴールデンデリシャス」と「印度」のかけ合わせで、福島で育成された品種です。「青リンゴ」

として人気の高い品種で、甘味が強く酸味は弱く香りのよいリンゴです。

4位：「ジョナゴールド」

「ゴールデンデリシャス」と「紅玉」の組み合わせです。ニューヨーク生まれで、日本に入ってきたのは1970年です。甘味と酸味のバランスが「ゴールデンデリシャス」「紅玉」でバランス良く、濃厚な味わいで、シャキシャキした歯ごたえが特徴的です。名前の由来は、「紅玉」は英名で「ジョナサン」と言い「ゴールデンデリシャス」のゴールドとジョナで「ジョナゴールド」になりました。



5位：「シナノスイート」

「ふじ」と「つがる」のかけ合わせで、1996年に品種登録されました。果肉は柔らかめで、果汁が豊富！甘味とほど良い酸味があり香りもよいです。シナノスイートは、色付きがよく鮮やかな赤色をしています。また、完熟すると、表面に天然の油ができて、ツヤが出てべた付きを感じます。



6位：陸奥（むつ）

青森県生まれで「ゴールデンデリシャス」と「印度」のかけ合わせで、1949年に名称登録されています。甘味と適度な酸味があり、果汁が豊富です。形は縦長で、果皮の色はピンクっぽい赤色で、外観が美しいといわれます。



◆リンゴを使った料理

- ・焼きりんご
- ・アップルパイ
- ・りんごタルト
- ・りんごジャム
- ・りんごケーキ



(S)



協会だより <最近の協会の活動と協会事業など>

★全国一斉「シニアの悩み110番」開催

恒例の全国一斉特設電話相談、「シニアの悩み110番」が9月22日(土)、23日(日)の2日間、10時から17時に開催されます。関東、中部、東中国、九州、全国5地域がそれぞれのマスコミに働きかけてPRに努めています。

関東では今回、相続、介護、人間関係などを中心に相談を受けますが、NHKや各新聞社に報道してもらえるようお願いしております。

会員の皆様も友人知人、地域の活動拠点などにPRしてください。今回全員にチラシを配布しましたので積極的に活用してください。

★秩父市地域包括支援センターから講師依頼

秩父市役所地域包括支援センターからの依頼で、秩父市アクティブシニアの社会参加支援事業「見つけよう! 100年人生の楽しみ方」に2回講師派遣を行います。

第1回目の日時は10月24日(水)13:30~16:00でテーマは「笑顔 de セカンドライフ」です。山下理事長、吉原事務局長が担当します。第2回目は11月14日(水)13:30~16:00でグループワーク「100年人生を楽しむ一歩」を、佐藤特別理事、栗原専務理事が担当します。

何か始めようと
考えているシニア
に一歩を踏み出し
てもらえるように
秩父市内で行って
いる活動事例など
の紹介もあります。
参加者が前向きに
セカンドライフを
始められるように
協力します。

平成30年度秩父市アクティブシニアの社会参加支援事業 地域包括支援センター

みつけよう!! **学び編**
100年人生の楽しみ方
セカンドライフを笑顔で楽しく生きるとは?!!

◆学びたい理由
◆参加したい理由
◆そろそろ準備をしよう...

※参加費は無料です。食料代は別途お支払いください。

お問い合わせ 03-3495-0000 秩父市役所 1-5 福祉部 社会参加支援センター
電話 03-3495-5301 FAX 03-3495-5300 受付 9:00~17:00

主催 秩父市

★「昭和メモリー」と「ビバシニアノート」

「昭和メモリー・次世代に伝えたい戦争体験」として発行され大好評で、今も申し込みが続いています。詳細は表11ページをご覧ください。

また好評の「ビバシニアノート」も終活の準備に是非お手元に一冊おいてください。人生の思い出や今後の夢を書き込みできるように編集されています。両書とも 頒価1部500円(送料別)

★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が制作販売を担当して、全国から申し込みがあり、3月末までに3,500冊以上販売いたしました。第四版の増刷をいたしましたので、ぜひご購入ください。

申し込みはホームページまたは協会事務所へ。

★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する講座の講師依頼を受けております。また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画についてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

<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、マスコミ誌生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
- ・発行部数：4,000部
- ・発行：4月、8月、12月(年3回)

- ・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
- (ご依頼によりデザイン制作を承ります)

<編集後記>

集中豪雨や台風、火山の爆発と立て続けに自然災害が続いています。他人事ではなくいざという時に備えておくことが本当に大事だと実感しています。(表紙は秋田県横手市増田の内倉のまちの旧家) 山下由喜子、佐藤昌子、中村和直

「ビバシニア」第39号 発行日/平成30年 8月31日 (頒価：100円)

<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 山下 由喜子
〒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: 03-3495-4283
E-mail: info@kanto-sla.com URL: <http://kanto-sla.com/> FAX: 03-3495-4342

次世代に伝えたい戦争体験

ビバシニア 昭和メモリー

協会広報誌「ビバシニア」に長年掲載してきた「戦争体験を語り継ぐ」をまとめて冊子にしました。激動の昭和時代を振り返り、貧しかった時代のよいところも、感じられると思います。

人間のぎりぎりの生活の中でも、人は希望を見つけて前に向かっていた時代は、逆に最も充実していた時だったのかもしれませんが、多くの世代に読んでもらいたいと願っています。



発行：平成30年5月15日

発行所：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会（お申込みは協会事務局へ）



頒価：1冊500円



頒布価格：1冊500円（税込）

お申し込み・詳細は協会事務所へ

TEL：03-3495-4283

ホームページからもお申し込みが出来ます

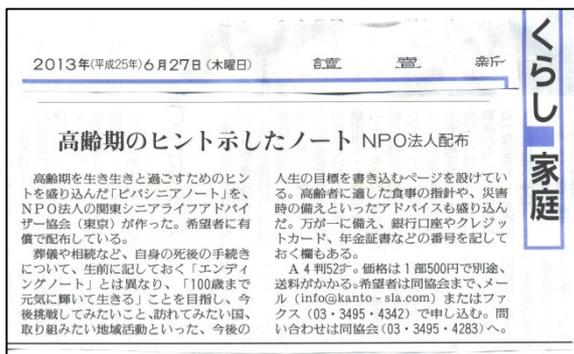
NPO法人化10周年記念誌 ビバシニアノート好評発売中

100歳まで輝いて生きるためのヒントがいっぱい

お手元に置いて生きる活力となる冊子です。

このノートはシニアの皆さんのためだけでなく、若い世代の皆さんには、自分の過去と未来を見つめなおして、新しい自分発見の参考にしていただけるものと確信しています。

（2013年6月27日、読売新聞で紹介されました）



< 全国一斉電話相談 >

「シニアの悩み110番」

9月22日(土)・23日(日)



< 10時～17時 >

03-3495-4283



相続、介護、人間関係の悩み等の相談にお応えします。

団塊の世代や中高年が直面している諸問題について、シニア問題の専門家が電話で丁寧に対応いたします。ひとりで悩まないでお電話ください。

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会

◆面接相談もあります: 専門家が直接ご相談を受けます(有料)

東京晴和法律事務所

TEL: 03-6278-7722/FAX: 03-6278-7723



- ・ 受付時間 9:30AM～5:30PM
- ・ E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・ 住所 東京都中央区築地 1-12-22
コンワビル 13階
- ・ 最寄駅 東銀座駅 (日比谷線・浅草線)

在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎
弁護士 榎園 利浩
弁護士 大関 大輔
弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎
弁護士 山口 勝久
弁護士 和田 慎一郎
弁護士 後藤 ちひろ

Tokyo Seiwa
law office