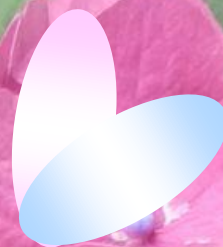


あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第41号

平成31年

4月30日号

特集 「人生100年時代の生き方を考えよう」

- ・ジェロントロジーから考える
- ・安心できる経済プランを準備するには
- ・フレイル予防で健康長寿
- ・地域で生きがいを見つけよう
- ・次世代を育てる
- ・グループ活動

個人活動紹介

ビバシニア講座 認知症予防体操「コグニサイズ」

「ルーエッセー」青春のメモリー

耳寄り情報 サブスクリプション



特集 人生 100 年時代の生き方を考えよう

◆新しい元号は令和

4月1日に新しい元号が菅官房長官から発表になり「令和」となりました。出版は万葉集から国書からの典拠は初めてです。専門家はもちろん国民のほとんどの人が好感を持ったと伝えられています。5月1日から新たな元号の下で私たちも心新たにしたいと思います。

今回は、人生 100 年時代と言われていますが、今後どのような生き方をするのがよいのか、何を注意したらよいかなどを考えます。

◆生きがいと幸せのカギ

脳科学者の茂木健一郎さんは著書「IKIGAI」の中で日本人にとっての幸せは、「社会的な成功や名声だけでなく、自分の役割の中に充足を見出すことである」といっています。生きがいとは「生きる喜び」「人生の意味」を指す言葉で、身近な小さなこと、極めてプライベートなことから始めればよいのです。年齢を重ねると身体のあちこちに支障も出てきますが、やりたいことがある人はそれも乗り越えて、目的に向かって元気に楽しく過ごすことができ人生が豊かになります。

体力を使う登山やテニスなどのスポーツは、いずれ限界が来ますが、並行して趣味やボランティア活動などをやっていると、年齢にあった過ごし方ができます。他人のためにやるボランティアは、実は自分の幸せにつながります。

◆一人で楽しめる趣味を持つ

テレビの「プレバト」で人気の俳句は日本人らしい素晴らしい趣味だと思います。毎週有名タレントが夏井いつき先生に鋭く批評されているのを観ながら、俳句は本当に奥が深くやりがいのある趣味だと感動しています。今回の元号から万葉集を勉強し直す人が増えそうだと期待されていますが、日本の古典を勉強してみるのも意味のあることでしょう。

その他にも料理や手仕事、庭仕事、写真や絵画など一人で楽しめる趣味は様々ありそうです。

◆ジェロントロジーの考え方

協会の理念でもあるジェロントロジーの観点からすると、知能の加齢変化の結晶性知能（言語性能力）は高齢になっても衰えることはなく維持され、人格や知能は生涯発達すると言われています。何歳になっても恐れずに新しいことにチャレンジしたいものです。

人工知能やコンピューターの普及で潜在能力や創造性の開発は日進月歩で進み、多くの人がさらに能力を発揮できる、楽しい時代が来ると予想されています。

◆人生 100 年時代の経済問題

先日の電話相談でも長生きをすると貯金が底をついてしまい経済的に不安という相談がいくつかありました。年金に貯蓄を補填している人が長生きして貯蓄が底をつくことがないために、どうしたらよいかを考えておく必要があります。

ある相談員に尋ねたところ節約しかないという答えでした。また元気で働けるうちはどんな仕事でも探して、収入を増やすことだとも言うていました。持ち家の人はリバースモーゲージや家族信託など最新情報を知って上手に活用したいものです。

◆次世代を育てる

高齢になって次世代を担う子供たちや孫世代に昔ながらの伝承遊びや日本独自の食文化や郷土料理、伝統行事などを折に触れて伝えていくことは、高齢者の大事な役目でしょう。世代を超えたふれあいの中で元気をもらえます。（Y）





◆ジェロントロジーの普及

最近、ジェロントロジーという言葉が身近になってきました。多摩大学長で一般財団法人日本総合研究所会長の寺島実郎さんが、昨年8月「ジェロントロジー宣言」(NHK出版新書)を出版しました。「老年学」と訳されているジェロントロジーを若い世代を巻き込んだ「高齢化社会学」と呼べる体系的な学問に発展させ、社会の道標にすることを提唱しています。具体的な取り組みを担う組織として「ジェロントロジー研究協議会」の設立を宣言しました。高齢者を社会の主体だと捉え直し、社会参画のプラットフォームを作ることが重要と言っています。

◆ジェロントロジーとは

「Gerontology」とはギリシャ語でジェロントは老人、ロジーは学問の合成語により命名されたものです。日本では1950年に老人学とか老年学と訳されてきました。この老年学は縦割りの学問ではなく、学際的で統合的な学問です。老年学総論、老年医学、老年心理学、老年社会学、老年福祉学などの分野があります。

現在、東京大学高齢社会総合研究所、桜美林大学国際学科・老年学専攻や東京都健康長寿医療センターなどで研究が進められています。

◆この学問の柱は？

- ① 身体的、精神的加齢変化の正しい認識
- ② 高齢社会の諸問題の解決
- ③ エイジズム(高齢者に対する偏見や差別)
- ④ 高齢者の雇用の確保
- ⑤ シニアの生活の質の向上
- ⑥ 社会福祉の質の向上
- ⑦ 生涯発達理論の認識



理想的な高齢者像としてサクセスフルエイジング、プロダクティブエイジング、クリエイティブエイジングなどがあり、最近のキーワードはウェル・ビーイングとされています。これは誰もが自分なりに心身ともに安寧で幸福であると感じながら社会の中で生きていくことです。

◆ウェル・ビーイングの3つの条件

- ①健康長寿
- ②高い生活の質(QOLの向上)
 - 生活の機能の自立
 - 主観的健康観、認知力
 - 生活環境
 - 主観的幸福感
- ③社会貢献(Productivity)
 - 有償労働(自営や専門的仕事)
 - 無償労働(家事、家庭菜園など)
 - ボランティア活動
 - 相互扶助
 - 保健活動(self-care)



◆人格と能力は生涯発達する

1903年に乳酸菌の働きに注目してノーベル賞を受賞したメチニコフがジェロントロジーという言葉を作りましたが、その後半世紀ぐらいは身体的老化の研究が進みました。しかしその後老化によって喪失するものだけでなく、獲得するものがあることがわかり、それが人間の心や知恵に目を向けた「生涯発達理論」です。

特に高齢者の知能の結晶性知能(言語性知能)は比較的維持されるもので、流動性知能(動作性知能)は急激に衰えるとされていましたが、新しい研究ではその傾向は認めるものの、知能の低下はそれほど急激ではないことが明らかになりました。情報処理能力は若いほうが早くても、社会的出来事の意味を思考する能力は、経験と知識が必要で加齢とともに高まるのです。これが結晶性知能です。

◆「生きがい」のある毎日を過ごそう

健康で生活機能が自立している高齢者のさらに大切な要素は「生きがい」です。QOLに役割意識とその達成感を加えると日本型の「生きがい」になるのです。人生100年時代を充実して過ごすために、いつまでも誰かの役に立つことを見つけて、生きがいのある毎日を過ごしたいと思います。(Y)



シニアライフアドバイザー ファイナンシャルプランナー 古川 正行

◆金融ジェロントロジー

老後の健康やお金についての不安は永遠のテーマです。清家篤著の「金融ジェロントロジー」（金融老年学）では例えば、加齢による衰えが資産運用にどのような影響を与えるのか、などが述べられています。

平均寿命が長くなるにつれて、お金の制約をなるべく受けずに老後を過ごすことへのニーズ（健康寿命も資産寿命も延ばす）も増えています。

◆収支計画（節約・収入増・運用）

人生 100 年時代は長期の収支計画を立てないと貯蓄が底をつきかねないといえます。重要なのは金融資産の残高を把握して定期的に増減を確認し、残高がゼロになるのを防ぐことです。金融資産残高の推移を把握し、「節約」「収入増」「運用」に取り組むことが大事です。

効果が大きいのが「節約」です。長期にわたり着実に収支改善の効果が出ます。保険や自動車関連など固定費を見直し、固定費の負担を抑えれば資産が減るペースは緩くなります。

「収入増」には、元気なうちは長く働いて少しでも収入を得ることが大切で、不足分を毎月取り崩すのではなく、その分を何らかの仕事で稼ぐと考えることが重要です。

そして「運用」です。年率 3%の運用が長期で実現した場合、金融資産が減るペースは改善されます。運用 3%は目標にすぎず元本割れの可能性もありますので、定期預金など元本保証型でも構わないと思います。

見落としがちなのが、住まいの維持・管理にかかる費用です。マンションは古くなるにつれて修繕積立金が増える傾向がある点に要注意です。

◆資産寿命を延ばす

寿命に合わせて手元の金融資産を長生きさせるには、効率的な運用の継続と、上手な資産の取り崩しが必要になります。リタイア後でも長生きに備えて資産を増やす運用を続けた方がいいのです。

資産の取り崩しが必要な年齢になってからも、インフレに対応するため資産の一部は株式などで運用することを考えるべきでしょう。

自分で資産分散するのが難しいようなら、複数資産で運用するバランス型の投資信託を選ぶ方法もあります。どれを選ぶかは個々人のリスク許容度や期待リターンなどで異なってきます。

ただし投信などの実力は、少なくとも 3~5 年程度の実績を確認しなければわかりません。退職世代だからといって運用に消極的になる必要はありませんが、金融商品選びは慎重を期した方がいいと思います。

◆資産の取り崩し

シニア層にとっては、投信選びと同様に資産をどう取り崩すかも重要です。資産寿命を延ばすには運用を続けつつ、取り崩しはできるだけ長く定率法で我慢するのが効率的です。

例えば 60 歳でいったん定年退職しても、65 歳までは仕事を続け、その間は資産を増やすことに専念し、65 歳からは定率引き出しで資産の延命を心がけ、本格的な資産の取り崩し期となる 75 歳以降は定額引き出しに切り替えることをお勧めします。

◆長生きリスク（健康寿命・資産寿命）

人生 100 年時代の長生きリスクに備えなければ、長命から長寿につながりません。

老後資金の準備として、リバースモーゲージ（自宅を担保に生活費を借りる）もあるが、健康寿命と一緒に資産寿命も延ばさなければ、お金等の管理ができなくなります。

本人が認知症になったときのお金の管理として法定成年後見制度もありますが、現在使いやすいように制度の見直しが進められています。本人が認知症になる前に任意後見制度や家族信託を使って、認知症発症後や相続発生後の、お金などの資産活用や運用を事前に決める方法もあります。

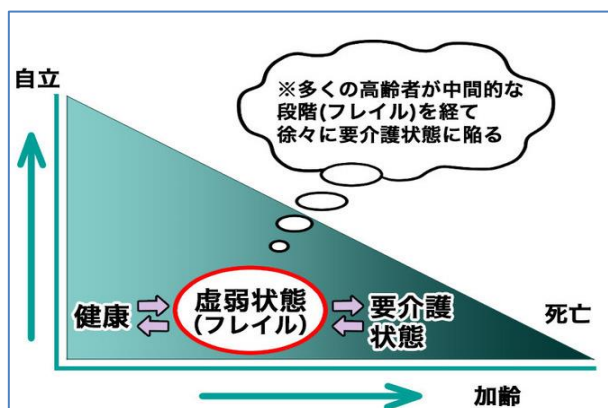


◆フレイルとは

加齢によって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

フレイル（虚弱状態）は身体的要素のみに着目したサルコペニアやロコモティブシンドローム、精神心理的な軽度認知障害、社会的問題である孤立など、散在する高齢者の問題に関する概念を一つにまとめ、高齢者の状態を全体的に把握しようとするものです。

高齢者は、フレイルの時期に、心身および社会性など広い範囲でダメージを受けたときに回復できる力が弱くなり（生理的予備能の低下）、環境や外敵からのストレスに対しても抵抗力が弱くなります。しかし、適切に支援を受けることで健康な状態に戻ることができる時期ともされています。早期発見・早期支援で、多くの高齢者の生活機能の維持・向上を目指して、日本老年医学会が2014年に「フレイル」という概念を提唱し、普及に努めてきています。



◆身体的フレイルチェック

フレイルには統一された評価基準はありませんが、日本で行われることの多い身体的フレイルの評価基準は次の通りです。（「いいえ」の数）

- ①体重減少（6か月で2～3Kg減少）
- ②筋力低下（握力：男性＜26Kg、女性＜18Kg）

③疲労感（ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする）

④歩行速度が遅くなる（測定区間の前後1mの助走路を設け、測定区間5mの時間を計測する1m/秒未満の場合）

⑤身体活動（1.軽い運動・体操をしていない。
2.定期的な運動・スポーツをしていない。）

評価：0項目・健康

1～2項目・プレフレイル

3項目以上・フレイル



◆フレイルの予防

健康な段階からフレイルを予防するには、生活習慣病の（進行）予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

①適度な運動を習慣にする

フレイルの予防に、運動がもたらす効果は非常に大きいです。運動をすることによって筋量、骨格筋機能が上がります。そうすれば、趣味を始めいろいろな活動ができるようになり、人と会う機会も増え、気持ちも明るくなります。

②バランスのよい食事を心がける

加齢とともに胃腸機能が衰え、食事量や食欲が低下して慢性的に低栄養の状態となると、サルコペニアが進行してフレイルに陥り、やがては要介護へ…という悪循環をたどります。欠食をしないで、バランスのよい食事を心がけること、そして、筋肉のもととなるタンパク質を十分に摂取することがポイントです。

② 外出や人と接する機会を増やす

趣味のサークル活動、町内会やボランティア活動など、積極的に地域社会にかかわる活動がフレイル予防に効果的です。社会の一員としての居場所があること、そこで生まれる人との交流は、とてもよい刺激となり、心身の健康に大きな役割を果たします。（S）





◆中高年の「ひきこもり」が全国で約61万人

内閣府は3月29日、40歳～64歳の「ひきこもり」の人が、全国で61万3000人いると推計値を公表しました。中高年対象は今回が初めてで、2015年度の調査で推計した15～39歳の54万1000人を上回りました。

内閣府は「自室からほとんど出ない」「趣味の用事のときだけ外出する」などの状態が半年以上続いている人を広い意味で「ひきこもり」と定義した結果、これに該当する人は1.45%でした。「ひきこもり」になったきっかけは、「退職」が最多の36.2%、「人間関係」21.3%、「病気」21.3%、「会社になじめなかった」19.1%となっています。

◆「ひきこもり」支援

社会復帰や社会参画を希望してもなかなか元のレールに戻れない人が多く、45%の人が「誰にも相談しない」という結果があります。就労支援だけでなく地域でのつながりも必要で、フラットに立ち寄れる地域サロンやカフェがあると家から出て行くきっかけにもなると思います。

今、自治体や行政ではそんな「ひきこもり」の人に町内会やケアプラザなどの活動団体に呼び掛けて、機会があるごとに「お声がけ」をするように努めています。近隣の付き合いが希薄になっている現代はいろいろ難しいことも多く高齢者の一人暮らしの方には特に声掛けが必要になっています。

◆地域で居場所を見つけるには

地域においては「ひきこもり」の人だけでなく障害の有無や年齢に関係なく相談機関や支援機関を見直して当事者や経験者が緩やかに地域で集まることができる居場所を作ることが必要です。今後、中高年の「再チャレンジ」の仕組みを考えると、「本人がこれまでの経験や得意なことや強み」を活かせる場づくりや、「ひきこもり」などのブランクが問題にならない価値観が担保される場づくりが必要になってきます。

◆共に支えあう関係

支援する人、支援される人という一方通行の関係ではなく、「共に支えあう関係」として、誰が必要とされ、社会的役割を持って一緒に地域を支えていくことが大切です。

「ひきこもり者」から、「地域の担い手」として世代や分野を超えてつながっていく「地域共生型」の場づくりが「再チャレンジできる仕組みづくり」には必要でしょう。

◆できることを楽しく続ける

仕事ではなくてもボランティアとして地域で自分ができるところを見つけて楽しく活動することができれば、毎日が生き生きと充実してきます。第1歩を踏み出す勇気があればどんな活動でも得ることが多いのです。

人間関係が不安な人は子どもの支援をする活動はいかがでしょうか？純粋な子どもたちと接していると笑顔が生まれます。今、全国的に広がっている「子ども食堂」では高齢者が子供の遊び相手になって将棋を指したり、折り紙や手芸を教えたりして楽しんでいます。

◆「誰かに必要とされている人」を目指そう

地域で共に支えあうためには、自分が誰かに必要とされていると実感することが大切です。

「情けは人のためならず」という言葉がありますが、他者を支援することは実は自分のためであり自分の成長につながるのです。

何歳になっても地域で生きがいを見つけて、元気で楽しく過ごしたいものです（＼）





◆高齢者として伝えたいこと

日本独自の文化や料理など次世代に伝えたいことがたくさんあります。核家族化で、直接孫世代に伝える機会が少なくなりましたが、折に触れて日本の伝承文化や食文化を伝えていきたいものです。

◆「わらべうた」を思い出してみよう

地域の講座に参加して懐かしい「わらべうた」を体験しました。子育て中の若い母親に向けた講座で、講師はNPO法人日本わらべうた協会理事長の田村洋子さんでした。

私たちが子どもの頃はテレビもTVゲームもなく、天気の良い日はみんな外遊びをしていました。かくれんぼや縄跳び、石けりと思い出すといういろいろあり、さらに室内遊びでは「あやとり」や「お手玉」、「わらべうたあそび」など楽しい遊びがありました。

田村先生はそんなわらべうたを子育てに活かしたらと提案しました。子供がムズかっているとき、「あんたがたどこさ」と体を揺すりながら歌ったら子どもがおとなしくなったと言います。

実践してみんなで輪になって、お手玉を回しながら歌いました。「あんたがたどこさ、肥後さ、肥後どこさ、熊本さ、熊本どこさ・・・」スピードを早めたり、お手玉を肩に置いたりと何度も繰り返し歌っているとやさしい気持ちになり本当に心が癒されました。

◆あそびの中の日本文化

「わらべうた」は地域のあそびの中や、親や仲間からの口伝えで覚えていきました。繰り返し歌っているうちに自然に覚えたものです。

声を出すことが大事なのです。周りの人の顔を見ながらにこにこ笑顔で歌っていると、心が通じたように感じます。次はどう遊ぶかをみんな考えて、どんどん広がっていきます。あそびの中で創意工夫があったのです。

あそびながら友だちとの絆が生まれて、いじめや孤立などはほとんどありませんでした。

◆昔あそびの伝承

親から子に代々伝わってきた伝承あそびに改めて向き合ってみると、指先を使った運動、タイミングやバランス能力、リズム感などを育むといった子どもの育ちに必要な動きがたくさん取り入れられている「あそび」です。

シニアが孫世代と一緒に楽しみながら伝えていきたいものです。昔あそびはシンプルだからこそ初めての子どもでもさっと取り組み、年齢に応じたバリエーションで楽しめるのが魅力です。エンドレスで繰り返し遊ぶことができます。



◆郷土料理や食文化の伝承

各地方独自に伝えられている郷土料理もぜひ残したいものです。地産地消の食材でその土地の気候風土に合った料理は本当においしいものです。家族が集まる機会が多かった時代はその時の食事会で伝統料理が並び、郷土料理も伝えられました。

最近の一人飯などは全く考えられないことで、みんなで食事をするのが何よりの楽しみでした。食事のマナーや決まり事もその席でしっかり教えられました。箸の使い方や食べ方など自然に身についたのです。

日本人としての誇りをもって良い文化を今後も継承したいと思います。(Y)



個人活動紹介

楽しく挑戦そして継続

シニアカレッジ八千代の活動

シニアライフアドバイザー 辻内 京子

◆増え続ける会員

立ち上げから 13 年、会員は 177 名になりました。高齢者の集まりなので、卒業という退会者も毎年出ます。体調が悪くて休学されていた方が再入学してくれることもあります。

会員の募集は一切していませんが毎年 10 名以上の新入会員がいます。在校生が友人を誘ってくれるからです。その口コミこそが運営していて一番嬉しいことです。

◆スタッフのおかげ

麻雀教室の各クラスを一教室に数えると科目は 19 教室、教師は兼任の方もいるので 13 名、補佐するスタッフ、サポーターと呼ばれる協力者、すべて支えてくれる方がいての運営です。その方々は特待生として学費の免除という特典があります。またシニアカレッジの特長として講師を外部にお願いするのではなく「お互いさま」の精神で会員の方にお願いしています。



◆さまざまな工夫

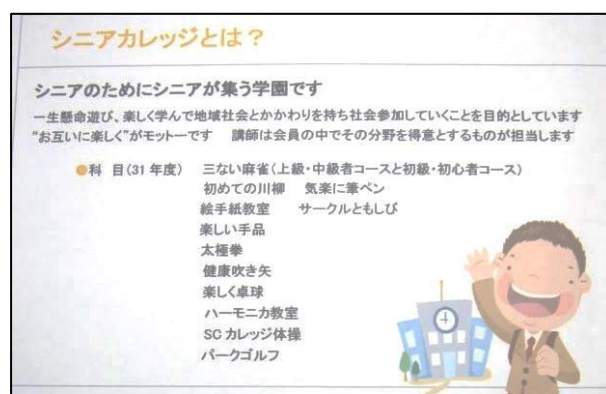
毎年 4 月の始業式は新しい科目にチャレンジする機会ととらえています。ほとんどの方が同じ科目を続けますが中には「やったことがないけど川柳に挑戦」「ハーモニカ教室に入ります」という方がいます。そういう方のために 1~2 回、特別授業をした後で先輩に合流させます。

麻雀は「三ない麻雀」なので賭けませんが成績を記録して半年に一度、上位 3 位まで表彰し小さな記念品を差し上げます。一方、順位を競わない科目については皆勤賞を設けています。皆勤賞は半年ごとで延べ 80 名。出席簿の管理、点数の記録、すべてスタッフの協力です。ほん

の小さなプレゼントですが励みにしてくださいませ。

毎年 12 月には学園祭を行います。100 名程度の参加者でクイズやゲームに興じながら各教科の成果発表の場となります。

「楽しい」をキーワードに工夫し、変化させていますが、工夫するスタッフの方も勿論それが楽しいのです。



◆地域とのつながり

会員は八千代市とその周辺の方たちで構成され、知名度は地域の催物への参加や施設訪問などで得たものと思われます。施設訪問は日頃習った手品やハーモニカを主に 10 名ほどの仲間と年数回行い、地域の夏祭りや各フェスタにも積極的に参加しています。人との出会いが次の活動へと繋がり発展の力となっています。

◆これから

SLA の受講中、地域活動をテーマにグループディスカッションがありました。4 つのテーマに分かれたのですが私のテーブルには 3 名しかいませんでした。そのときの「シニアカレッジ」が今に続いているのです。

学んだことで夢が叶えられたのも立ち上げからの仲間、参加して下さる方があってのもの、これからはその時代に合った地域活動が生まれることでしょう。

今年のカレッジのテーマは「人生は後半からが楽しい」です。そしてもっともっと楽しいことを発信していきたいと思っています。



◆私の電話相談との出会い

当時私にとって別世界だったカウンセリングとの出会いは、横浜朝日カルチャー教室でした。1991年から1994年にわたってカウンセリング基礎科、研究科、カウンセリング・マインドを受講したことがきっかけで、知人から紹介され1995年に冠婚葬祭事業の電話相談室に入りました。同じ年にSLA3期の受講に出会い、その後も1999年から2000年にかけて交流分析受講、また家族カウンセリング協会との出会いで2002年に家族相談士を取得しました。

◆電話相談を利用されている人

年齢は50代後半から70代の女性が多いのですが、その中に40代後半の女性、50代の男性、80代半ばの男性もいます。相談者の継続年数は短くて5年程ですが、10年から20年にかけての人が多いです。相談日時は、月曜から金曜日まで、時間は10時から16時までとなっています。相談件数は1ヶ月平均193件ほどです。

◆相談内容の一部紹介

- ・一人暮らしで外部との接触に乏しい人が、誰かと話すことで自分の存在を確認しているように思われる人。
- ・子ども達がすでに巣立って、夫婦も歳を重ねてきているが、長い年月の中で気持ちが通わなくなり、家庭内別居に陥っているカップルの妻、また離婚になってしまって一人暮らしを余儀なくされた妻もいます。
- ・娘夫婦の離婚問題に遭遇し、1人だけの孫息子に対する想いに悩んでいる70代の女性。

◆長年の相談継続で心身ともに自立する事例

- ・10年ほど前は「うつ」状態が強くて言葉もはっきりしなかった人が、周囲の人々の援助を受けながら自力をつけて、家事をこなせるようになってきたが、まだまだ支えが欲しい気持ちで電話してくる人。
- ・日々の気持ちの変動があっても、少しずつ行



動することに自信がついて。過去に学んだ音楽を活かして、2年前から子供達にピアノを教えるようになるまで回復してきた人。

- ・“長い間お世話になりました”とお礼を言われて卒業された人。

◆協会事務所での常設電話相談から見えたもの

協会の常設電話相談の平成29年度のデータから見てくるものは、相談者年齢は圧倒的に70代が多く、次に60代、また80代以上の相談が多いことも目立ちます。性別では女性が全体の93%、男性が7%で、相談内容としては家族、人間関係が多く次に健康・医療と続きます。常設電話相談の特徴は、曜日によって専門知識を持った人達が待機していることだと思います。春と秋には全国一斉電話相談が開催されていますが、常設電話相談員の皆さんが活躍されています。

◆相談員として24年を迎えて

この仕事に係わって今年で24年目を迎えると思うことは、相談者が今抱えている気持ち、不安、イライラを誰かに聞いてもらい、一時的にでも楽になりたいと思っていることが伝わってきます。受け手としては、その人の気持ちを感じながら、相づちを打ったり、受け入れたりして、最終的には本人が整理して、本人なりに納得がいくように寄り添うことが相談員の基本なのではないかと思っています。相談者の心の中で重くなっている悩みが少しでも軽くなるように、後方から応援することが私たちの仕事なのかと思います。同じ時代を、時を一緒に生きていることを実感しながら電話と向きあっています。

◆趣味のモザイクアート

12年前から楽しんでいます。素材のタイルを型に切って絵を作り上げていきます。

(ボン・バートベンハウス)





◆コグニサイズとは？

コグニサイズとは英語の cognition(認知)と exercise(運動)を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発した新しい認知症予防体操です。運動によって健康を保ち、同時に脳の活動を活発にして認知症の発症を遅延または改善させることを目的としています。

◆認知症予防とは？

認知症予防には適切な運動、ポリフェノールやDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸を含む青魚などがよいといわれています。認知症は脳内にアミロイドβなどの老廃物がたまることが原因ですが、アミロイドβは良い睡眠をとることや運動をすることで、脳から排出することができます。

◆認知症の症状

認知症とはいったん獲得した知的機能が持続的に低下し、複数の認知機能障害のために社会生活の支障をきたすようになった状態です。

新しいことを覚えにくい、前のことが思い出せないなどの記憶障害や計画が立てられないなどの実行機能障害が出てくることにより、心が不安になり、食行動異常、妄想、睡眠障害などの中核症状が現れて攻撃的になったり、徘徊などの周辺症状が現れてきます。

◆認知症の進み方

中高年になるとアミロイドβなどの老廃物が脳内にたまり、脳神経に変化が出ます。さらに脳が委縮し、記憶障害が出て日常生活が困難になるまで25年もかかって進行していくといわれています。

頭を使うことやよい睡眠をとる、さらに適当な運動をすることでアミロイドβを脳から排出して、認知症になりにくいようにすることが大切になります。

そこでコグニサイズは有酸素運動と脳を働かせることを同時に行うことで認知機能を向上させる効果があるのです。



◆コグニサイズのやり方

基本的なやり方は足を左右や上下に動かしながら言葉を使って30まで数えたり、しりとりをして体操と言葉遊びを同時に行います。最初は1人で座って行くと楽ですが、立った状態でもできます。

仲間と輪になって行ったり、2人組、3人組でもできます。慣れてきたら徐々にスピードを上げたり、5の倍数で手をたたく動作を入れて少しずつ難しくしていきます。

◆アレンジは様々あります

足踏みしながら歌ったり、野菜の名前を10個言うなどいろいろアレンジしてゲーム感覚で行う楽しい運動です。コグニサイズは長い時間行うより長い期間(最低6か月)行う方が効果的です。1回40分程度で行う場合、ストレッチや筋トレも入れ有酸素運動、コグニサイズにつながります。これでかなりの運動量です。

◆続けるときの注意点

動作を間違ってもいいのです。繰り返しやっていくうちにできるようになりますので完璧を目指さず60点~70点でよしとする気持ちが大切です。指導する人はできるようになって欲しいと思って、マンツーマンで指導しすぎないで、やさしく見守る気持ちが大切です。

コグニサイズは「ちょっと難しい」ぐらいが脳へ効果的な刺激となります。全身を使い軽息がはずみ脈拍数が上昇する程度の運動と認知課題は、たまに間違える程度の難易度のものが望ましいとされています。

銀座に見たライジングサン



シニアライフアドバイザー 澤木 清美

◆長野県から上京

つるべ落としに秋の陽が沈んで、西銀座4丁目の晴海通りと外堀通りが交差する数寄屋橋交差点、ソニービルの外壁、明治キャラメルの花馬車などの電飾看板がきらびやかな銀座の夜舞台の幕あけを告げます。朝鮮戦争の特需で息を吹き返した日本の景気で行き交う人の群れの過半数は休暇中の連合軍兵士とパートナーの女性でした。

私は昭和27年春、尾張犬山木曽川の下流扶桑村にあった新制中学を卒業と同時に、同郷の社長が創業した兼松鞆袋物店（後の銀座かねまつ）に丁稚奉公で入店しました。半年を経て見様見真似でようやく1人前に接客できるようになっていました。取り扱う商品は鞆、ボストンバッグ、ファスナー付き財布で、売れ筋はギャバジン地のボストンバッグ、ジュラルミンの船積用トランク、ファスナー付財布などでした。外国兵が購入して数時間後にパートナーの女性に戻ってきて、1割を根引きしてペイバックするというのが暗黙裏の約束でした。

◆映画「君の名は」の数寄屋橋界隈

外堀川の朝日新聞社の対岸に放置された川船をトタン屋根や段ボール、荒蕨（あらむしろ）囲い、戦災孤児が起居して「靴磨き」をなりわいとしており、数寄屋橋には片側に10人が並び結構繁盛のようでした。

「忘却とは忘れ去ることなり」で始まる菊田一夫のラジオドラマ「君の名は」が映画化されて、真知子巻が大流行しました。夜の数寄屋橋には外国人相手の娼婦が数多く立ち並び、中には昼間私の店のお客様として顔なじみの人も見受けました。

丸の内署の手入れがあると銀座側に逃れ、築地署の手入れがあれば有楽町側に逃げましたが、時には店の奥に匿うこともしばしばありました。築地の東劇前の築地川では、朱色に塗られた広島の特産船が繋がっていました。

◆銀座4丁目の街並み

銀座4丁目の服部和光、3丁目の松屋百貨店は駐留軍に接収され、PXとして兵士専用の店舗になり、日比谷日活ビルにドラッグストア、東京宝塚劇場はアーニーパイル劇場に衣替えしました。銀座キリスト教教会近くに「バックス」という兵士専用のクラブがありました。5丁目西五番街角の不二越ビル屋上には、直径11mの森永製菓の地球儀のネオン塔が異彩を放っていました。

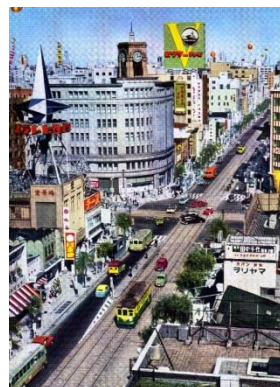
◆ジャズ喫茶が人気

テネシーニュー美松、アシベはジャズ、ウエスタンのライブ喫茶として人気があり、坂本九、森山加代子、水原弘、クレージーキャッツなどそうそうたるメンバーが出演して若者の人気を集めていました。三愛ドリームランドが女性のファッションストアとして尾張町の交番前に華々しく誕生しました。銀座8丁目には「ハリウッド」という大衆キャバレーも出現しました。

◆神武景気の到来

昭和29年、力道山の空手チョップが炸裂してプロレスブームが来ると数寄屋橋公園前の街頭テレビの前は黒山の人だかりでした。30年ソニーからトランジスターラジオが発表されると神武景気の到来となりました。

31年、銀座6丁目小松ストア再建工事現場から小判208枚、一分金60枚が発掘されて大騒ぎになりました。32年、高速道路下にショッピングセンターができ女性消費の時代がや



ってきて「兼松鞆袋物店」は女性ハンドバッグ専門店「銀座かねまつ」に変身を果たします。

いろいろ振り返ると昭和の時代は、たくましく、力強く日本が高度成長した良き時代であったと思います。



協会からの報告

全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」報告

(関東・中部・中国・東中国・九州の5地域)

◆全国一斉電話相談が開催されました

平成31年3月23日(土)、24日(日)の2日間10時～17時に、相続・遺言、介護、家族・人間関係、ひとり暮らしの悩みなどをテーマに、全国一斉特設電相談「シニアの悩み110番」が実施されました。2日間とも真冬並みの寒さでしたが、延べ30人の相談員が対応しました。今回は3月13日に読売新聞に、さらに時事通信にも掲載されました。相談件数は23日16件、24日10件の計26件でした。相談内容は相続・遺言12件、経済4件、家族・人間関係5件、住居2件、介護1件、医療1件などでした。女性24名、男性2名で、70歳代が11名、80歳代が7名、その他8名でした。暮らしの形態は夫婦世帯6件、ひとり暮らし9件、

家族同居11件でした。相談情報入手はほとんどが13日に掲載された読売新聞で、時事通信から知ったという新潟からも2件ありました。

今回の特徴は人生100年時代で経済的に将来が不安という相談が例年より多かったのが印象に残りました。待ち時間を利用して、相談員同士でいろいろな話題で話が盛り上がり、有意義な交流ができたことは何よりの収穫でした。

全国の相談件数は関東26件・中部7件・東中国7件・中国17件・九州10件の計67件でした。



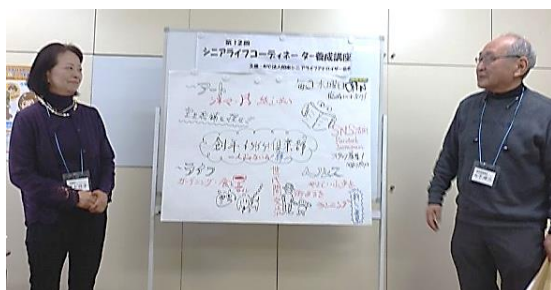
相談順位	1位	2位	3位	4位	4位	6位	6位	6位	9位	9位	9位	9位	9位	9位
	遺言・相続 12	経済 4	家族・親族 3	人間関係 2	住居 2	介護・福祉 1	生き方 1	健康・医療 1	成年後見 0	仕事 0	年金・保険 0	終末期 0	消費生活 0	その他 0

第12回 シニアライフコーディネーター養成講座の報告

第12回シニアライフコーディネーター養成講座は、平成31年1月19日(土)から3月16日(土)5日間で開催されました。今回は講師も社会情勢などに則した新しい講師をお願いしました。毎回の受講者のアンケートでも講座内容は好評でした。受講生参加型の講座も多く、最終回の「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」では、受講生同士

で討論して具体的な活動サンプルが出来上がりました。発表もそれぞれユニークで大いに盛り上がりました。受講生の皆さんがこの講座から得た知識を、各地域で発揮されることを期待いたします。次年度もこの講座の開催を予定していますので、関心のある方は事務局までお問い合わせください。

(修了証書授与式)





<サブスクリプションとは>

辞書では、下記のように説明されています。
サブスクリプションサービスとは、提供する商品やサービスの数ではなく、利用期間に対して対価を支払う方式のことで、多くの場合「定額制」と同じ意味で用いられています。

日本では「定額制」というワードの方が浸透しやすかったようで、「定額制」というワードでサブスクリプション型のサービスが多数企画されています。

<こんな定額制サービス>

- 車の乗換えし放題：月額 2 万円程度で車の乗換えし放題というサービス。

- ドリンク飲み放題：月額 3000 円から、系列店 30 店舗でドリンク飲み放題というサービス。

- 定期的に髭剃りお届け：髭剃りを定額で提供するサービス。

- 映画月一本 1,000 円：月額 1000 円程度で、毎月一本映画が見れるサービス。

- 高速道路乗り放題：月額料金で高速道路に乗り放題というサービス。
- 新品のレディースファッションレンタル。
お気に入りの服は、6ヶ月借りるとその服が無料に！月額 5,800 円＋税で同時レンタルは3着まで。

- カフェで自分だけのワークスペース：月 3,980 円＋税でコーヒー飲み放題の居座り放題。

- 何を頼んでも月 4,980 円 (税込) で5つのドッグフード・おやつが届くのでいろいろの種類を試せます。


- 子どもの成長に合わせて選書された世界中の絵本が毎月届きます。世界中の絵本を日本語に翻訳し、各国のお話が読めます。月 1,000 円＋税で始められます。



<サブスクリプションのメリット>

- 安定した売り上げを得られる。毎月確実な入金を期待できます。
- 新規での利用のハードルを下げられる。
事前に支払う金額の上限が分かるので、初めてでも手を出しやすくなります。
- サービスの利用を促進できる。
利用した分だけ得をするので、一顧客当たりの利用回数を増やすことが出来ます。
- プラットフォームになり得る。
複数商品を扱う場合は、プラットフォーム化させ、商品提供企業側から広告宣伝費を徴収することも可能です。
- データが取れる。
母数と個々の会員情報が分かるので、有用なデータ収集ができます。

<サブスクリプションのデメリット>

- ▼リソース/コストが必要。
使い放題に回せる商品などのリソースや、定額からオーバーした分を賄うためのコストが発生します。
- ▼ブランディングに影響する可能性。
安価なものだと認識され、ブランドの価値が下がる可能性があります。
- ▼飽きられたら終わり。
顧客が飽きてしまうと、解約されてしまうリスクがあります。そのため、常にフレッシュな体験が要求されます。

<新しいライフスタイルの時代>

モノを買い取るのではなく、モノの利用権を借りて、利用した期間に応じた料金を支払う方式を試してみる価値はありそうです。(S)





協会だより <最近の協会の活動と協会事業など>

★第 17 回通常総会開催

令和元年 5 月 25 日(土) 10:00~12:00 に第 17 回通常総会が開催されます。会場は明治薬科大学・剛堂会館会議室です。

また今回は役員改選もあり、新しい理事が選出されます。その後、昨年同様 85 歳以上の会員の健康長寿表彰も行われます。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

◆交流フェスタ ～つなげよう！会員の絆～

総会の後 13:00 から交流フェスタが開催されます。講演会は萩本悦久講師による「人生 100 年時代をどう暮らすか」です。

その後、自主活動グループのイベントショウタイムで「グリーンふれあいサロン」、「二水会」、「江東 SLA」の活動紹介が行われます。

最後に軽食とビールで楽しい交流会を予定しています。会費は 1000 円です。

◆第 12 回 SLA 養成講座は無事終了

1 月 19 日から 3 月 16 日までの隔週土曜日に 5 回、消費科学センターで行われました「第 12 回 SLA 養成講座」は好評のうちに終了しました。来年度も同じ時期に開催を予定していますので、関心のある方は事務局までお問い合わせください。(詳細は 11 ページ参照)

◆全国一斉電話相談「シニアの悩み 110 番」

3 月 23 日、24 日の 2 日間行われた「シニアの悩み 110 番」は 2 日間で 26 件の電話が寄せられました。今回は遺言・相続が最も多く経済、家族・親族と続きました。相談者は 70~80 代の女性が圧倒的に多く、家族同居の方が 11 件でした。今回は読売新聞が掲載してくださいましたが、今後の課題としてはさらに広く広報するにはどうしたらよいかが浮き彫りになりました。

★「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。

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。

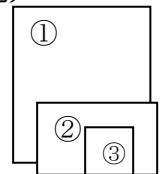
詳細は事務局へお問い合わせください。

<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>

人生 100 年時代をどのように生きるかを特集しましたが、自分の健康長寿とともに次世代に何を伝えるかを考えました。昔あそびの中に素晴らしいヒントがあり、ギスギスしないで平穏なやさしい心を育てられたらと思いました。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ビバシニア」第 41 号 発行日/平成 31 年 4 月 30 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 : <https://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×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。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

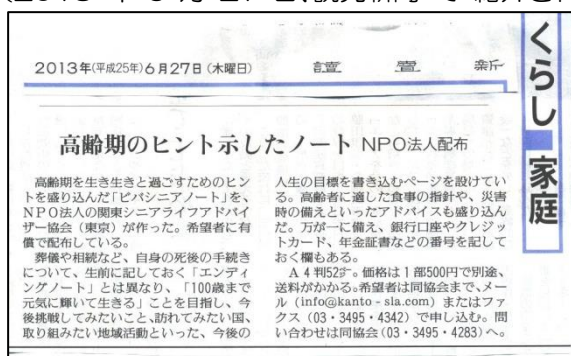
NPO法人化10周年記念誌 ビバシニアノート好評発売中

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）



< 常設電話相談 >

「シニア何でも相談」

月曜日～金曜日 11時～15時

03-3495-4283



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