

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第42号

令和元年
8月31日号

特集 「高齢期の食生活で大事なことは？」

- ・バランスの良い食事とは何だろう
- ・血糖値をコントロールしよう!
- ・病気にならない食事術
- ・災害時の食生活の準備をしていますか?
- ・個食を楽しもう

個人活動紹介

ビバシニア講座 「ユマニチュード」とは

「ルーエッセー」青春のメモリー

耳寄り情報 行ってみたい日本の離島



特集 高齢期の食生活で大事なことは？

◆健康長寿のために食事は大事な要素

100歳まで健康で生きるには、食事や運動、社会参加が大事だと言われています。特に高齢期は、毎日の食事に気をつけていた人と無関心な人との差が大きく出るようになり、病気になって初めて食生活を見直すという人も多いと聞きます。また心身の活力が低下し気力もなくなる「フレイル」を防ぐためにも栄養はとても大事な要素です。今回は改めて高齢期に大事な食生活について考えます。

◆韓国旅行で感じたこと

今年は4月と7月に2回韓国旅行をしました。済州島やソウル、釜山、大邱など主な都市をめぐるしました。毎回の食事に必ず野菜のキムチが出てきますがその種類の多さに驚きました。前菜として色々食べてしまうと、もうそれだけでお腹がいっぱいになるほどでした。韓国の食事は野菜中心でどの料理もスパイスが効いており、焼肉もサンチュなどの葉っぱを巻いて食べるのでとても健康的です。

韓国には肥満の人や杖を突いている人が少ないというのは、この食生活が関係していると感じました。辛さのある料理は発汗作用があり、新陳代謝がいいのではないかと思います。

◆バランスよく食べると意識していますか？

毎日の食事のメニューを考えて、いろいろな食材をまんべんなく摂ることはかなり難しいことです。特に高齢期になるとさっぱりした料理が多くなり肉や魚などのたんぱく質が不足すると言われています。タンパク質から作られるアルブミンが4.0g/dl以下なら低栄養です。

低栄養になると要介護状態や認知症になるリスクが上昇します。また病気やケガに対する抵抗力を高めるためにたんぱく質をしっかり摂りましょう。高齢者に必要なたんぱく質は、片手に乗るぐらいの量が目安で、豚ロース肉50g、鮭70g、目玉焼き1個、納豆1パック、牛乳1カップで約53gのたんぱく質が摂れます。



韓国料理の一例

◆今話題の糖質オフとはどんなこと？

生活習慣病や肥満の原因は糖質にあるという説が話題になっています。人類は約1万年前に農耕が始まるまでは狩猟、採集による食事で糖質オフでした。主食が穀物へと変化してきましたが、たまに手に入った果物やナッツ、山芋などはラッキー食材で消化吸収された後、インスリンにより脂肪に変わり、飢餓に備えて蓄えられていたと考えられています。

その糖質を主食として日常的に食べるようになって肥満や糖尿病などの生活習慣病の元凶になっているというのです。(詳細は3p参照)

◆「ひとりご飯」も楽しく食べよう

高齢期になると一人暮らしが増えて、毎日一人で食事ということも多くなります。一人分の食事を作るのは不経済だし面倒ということにもなります。コンビニなどで買ったおかずもマンネリ化して飽きてしまうと思います。「食材」+「味」+「色」を意識して上手にメニューを考えましょう。(6p参照)

料理を作ることは頭を活性化して、生活に張りが出てきます。買い物や配膳の工夫、残り物の冷凍対策など楽しんでやっていただきたいと思います。お隣や親しい友人へのおすそ分けも、楽しいコミュニケーションにつながりますので実践したいものです。(Y)

バランスの良い食事とは何だろう



◆毎日食べよう 10 食品群

シニア世代に多いのが肉類や油脂類の不足です。様々な食材を食べて多くの栄養素を取りましょう。合言葉は 10 食品群の頭文字をとって「さあにぎやかにいたく」です。

- ①**さかな**：動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。干物や加工品、イカ、エビ等
- ②**あぶら**：適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要。炒め物などの料理、ドレッシングなど
- ③**にく**：良質なたんぱく源の代表。ウインナー、ベーコンなどの加工品も。
- ④**ぎゅうにゅう**：タンパク質とカルシウムが豊富。チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も。
- ⑤**やさい**：ビタミンや食物繊維が十分摂れる。過熱してかさを減らし、緑黄色野菜を中心に。
- ⑥**かいそう**：低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富。のりやひじきなどの乾物も。
- ⑦**いも**：糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもいっぱい。
- ⑧**たまご**：いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる。炒り卵など少量からでも。
- ⑨**だいず**：タンパク質のもととなる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。豆腐や納豆など。
- ⑩**くだもの**：ビタミン、ミネラルが多く食物繊維も摂れる。昼食やデザートに。

出典：「健康づくり新ガイドライン」

あなたは毎日何品目食べていますか？できれば 7 品目以上を食べるように心がけましょう。

◆なぜ 1 日 350g の野菜が必要か？

ビタミンの働きにより体内の代謝をよくしてエネルギー源になります。特に緑黄色野菜はビタミンが豊富なので 1 日 120g 以上取るようにしましょう。また、野菜に含まれる食物繊維は糖質や脂質の吸収を穏やかにする働きがあり、血糖値や血中脂質の上昇を抑えて内臓脂肪の増加を防ぎます。さらに野菜に多く含まれるカリウムは塩分を体外に排出する働きがあります。



◆食事バランスガイド

1 日に摂る料理をコマのイラストで示し、何をどれくらい食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品果物の 5 つの組み合わせでバランスの良い食事がとれるように工夫されています。

◆塩分の摂りすぎに気を付けよう

塩は人間の生命維持に必要なミネラルの一つですが過剰に摂りすぎても過度の塩分不足でも体に弊害が現れます。塩分の摂りすぎで高血圧や心疾患、脳卒中などの生活習慣病などのリスクが高まります。厚生労働省では日本人の 1 日の食塩摂取量の目標値を男性 8g、女性 7g と定めていますが、目標値には達していません。

塩分の摂取の 6 割は調味料から摂っており、残りは加工食品、漬物、パン類などからです。食品の栄養表示をチェックしてなるべく塩分量の少ない食材を選ぶことが大切です。

また調味料はきちんと計るクセをつけ、出しや薬味、香味料で変化をつけて、薄味でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

◆生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は偏った食生活、運動不足、喫煙習慣などが原因でおこりますが、特に食生活は注意して主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を毎日摂るようにしましょう。(Y)





血糖値をコントロールしよう！

◆不調の原因の9割は「血糖値」

今話題の医学博士・牧田善二著「医者が教える食事術」によると不調の9割は血糖値が関係していると言っています。誰でも健康には関心があり、それぞれがよいと思うことを実践していると思いますが、「何となく疲れやすい、集中力がない、血圧が高いと指摘された」などの不調を抱えている人は多いのですが、実はその根本原因は「血糖値」にあるようです。

血糖値を上げるのはご飯やパン、果物、お菓子類などの糖質です。脂質やたんぱく質で血糖値は上がりません。つまり血糖値をコントロールすることが大事だと言っています。

◆人類はもともと狩猟・採集食

農耕が始まる7000年前までは人類は糖質制限食でした。約1万年前に農耕が始まり、主食が穀物へと変化していきました。運良く手に入った果物や山芋、ナッツは糖質の多い食材で、消化吸収された後インスリンにより筋肉に取り込まれますが、余った血糖は中性脂肪に変わり蓄えられます。本来脂肪を蓄えるための糖質を先進国では大量に摂取するようになり、肥満や生活習慣病の元凶になっているのです。

◆糖質制限食を心がけよう

糖質とは砂糖や和菓子のなどの甘いものだけでなくご飯やパン、うどん、ラーメンなどの炭水化物です。炭水化物は糖質と食物繊維の総称ですが、食物繊維は体内に吸収されることがないのでカロリーになりません。食の3大栄養素と言われる脂質、たんぱく質、炭水化物のうち血糖値を上昇させるのは炭水化物だけです。

血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度のことで、糖質は体内で消化されるとブドウ糖に変わります。その血液中の量を指すのが血糖値です。

血糖値が上昇する状態が長く続くと糖尿病や肥満、動脈硬化などの様々な症状を引き起こします。そのために糖質制限食が大事になり、健康につながるというわけです。

◆糖質制限食 10か条

- ①魚介類や肉、納豆やチーズなどたんぱく質や脂質はたっぷり食べてよい。
- ②野菜、キノコ、海藻類は積極的に食べる
- ③でんぷんを含む食品、甘い食品は避ける
- ④主食には玄米や未精製穀物を
- ⑤牛乳、野菜ジュースより豆乳、お茶を飲む。
- ⑥オリーブオイルや魚の油は良い
- ⑦マヨネーズやバターはオーケー
- ⑧焼酎やウイスキーなどの蒸留酒は飲んでよい
- ⑨間食はナッツやチーズを
- ⑩自然食品を多くとる



◆食べ方を工夫する

糖質を抑えるといっても長年食べていたご飯を控えるには心理的に抵抗があると思いますがご飯の代わりに豆腐を上手に使うと白いものがあるだけで落ち着きます。冷やっこや湯豆腐などに置き換えるだけで糖質カットが見込めます。また、小麦粉を大豆粉に変えたり、海藻やこんにゃくを取り入れるといいでしょう。具だくさんの鍋物や汁物は満足感が得られます。

大事なポイントとして夕食は必ず糖質オフにすると効果的です。夕食後は活動がダウンするので使われずに脂肪になってしまうからです。もし糖質を摂ってしまったときの対策は、食後に歩くことで、インスリンの追加分泌を抑えることができます。(Y)





◆免疫力を高める

もともと人間には病気と闘える免疫力が備わっています。しかし、現代人は毎日の間違った食生活によって免疫システムを壊しています。なかでも、がんは免疫力の低下によって引き起こされる病気の典型です。私たちの体の細胞は定期的に新しくなっており、例えば肝臓の細胞は約 60 日に一度の割合で刷新されます。この時細胞の遺伝子がコピーされますが、コピー機能は完全ではなく、まれにエラーがおきます。

そうしたときに免疫力が働いていびつな細胞を除去してくれるために、私たちはがんなどの病気にならずに済んでいるのですが、免疫力が落ちていけば、確かなチェックが得られずにおかしな細胞が増殖していくのです。このように免疫力は非常に重要で、あらゆる病気は免疫力の低下が原因しています。古くから自分たちを守ってくれた免疫システムを現代人は食べものによって壊してしまったのです。

◆免疫力を低下させる食べ物を食べない

私たちが長生きできるようになったのは、ひとえに医学の進歩と栄養状態の改善のおかげです。コレラや結核などの感染症を抑えられていることや飢餓による病気や死が減ってきたことが大きな理由です。

しかし現代人の生活には、免疫力を低下させる不自然な物質が溢れているのです。その筆頭は缶コーヒーや清涼飲料など砂糖を溶かした飲み物。次いでケーキや菓子パンといった砂糖の塊です。精製された砂糖は人間の体にとっては「想定外」のもので、それが大量に入ってくると免疫システムを壊してしまうのです。

農薬や腐敗防止の化学物質も勿論ですが、このような不自然な食べ物の害はすぐには現れません。糖質の摂りすぎによる糖尿病も発がん物質によるがんも何年後かに現れるので明確に証明するのは難しいのです。

◆野菜や海藻類を摂取し腸内環境を良好に

ビタミンやミネラルが豊富な旬の野菜をたくさん食べるようにしましょう。食物繊維が老廃物を排出してくれます。糖質の多いイモ類などはさけて葉物野菜がおすすめです。

また、腸内細菌が消化吸収や代謝に重要な役割を果たしており、肥満や豆乳病、大腸がんに関係していることがわかってきました。腸の中に生息する善玉菌と悪玉菌があり、悪玉菌が増えていくことでいろいろな病気が引き起こされます。昆布やワカメなどの海藻やコンニャク、寒天には水溶性の食物繊維が豊富で腸内細菌を整えるためのよい食材と言えます。



◆長生きの秘訣 10 の留意点

①豆類をたくさん食べる

大豆などの豆類には、動脈硬化を防ぐビタミン E や、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。

②多種類の野菜をたっぷり食べる

③食べ過ぎない

④アルコールは蒸留酒を飲む

⑤硬い食べ物をよく噛んで食べる

⑥坂道を歩いて足腰を鍛える

⑦できる限り働いて体を動かす

⑧生きがいを持つ

⑨徹底的な健康チェック

⑩医者を選ぶ



牧田医師が提案する以上のことに注意して人生を元気で長生きしたいものです。(Y)



特集 高齢期の食生活で大事なことは？

災害時の食生活の準備をしていますか

◆災害時とともに不慮のケガや病気に備える

今年の夏は記録的な猛暑が続き、体調を壊す人も多くなっていると思います。高齢になるとこのような急激な気温の変化になかなか順応できなくなり、どうしても家に引きこもることが多くなります。また、不慮のケガや病気が突然やってくる可能性があります。

こんな時、災害時ではなくても備蓄している食料で食べつなぐことが大切です。缶詰や、レトルト食品、インスタント食品、パスタや乾麺などをストックしていると思いますが、いざバランスを考えてレシピを考えると、不足しているものに気が付きます。野菜などの素材缶詰やたんぱく源になるお麩や乾物、大豆たんぱく商品など日ごろ使うことがない食品にも目を向けて実際に使ってみましょう。

◆見直されているお麩や大豆たんぱく

たんぱく源として生の肉や魚は長期保存できませんが郷土色豊かな様々な麩の料理や経済的な大豆たんぱく商品を普段から取り入れて料理してみましょう。今スーパーの売り場にはいろいろな種類のお麩や大豆たんぱく商品が並んでいます。

お麩：車麩はフレンチトーストや治部煮などの主食や主菜になります。



大豆たんぱく：保存食というより経済的で体に良いたんぱく源としてもっと普及してほしい食品です。肉の代わりにどんな料理にも使えます。



◆日常でも缶詰料理を作ってみよう

一人暮らしの男性で、買ってきたお惣菜に飽きてしまった時は、ご飯を炊いて納豆や卵かけご飯、缶詰で簡単にご飯を食べると聞きました。さんまのかば焼き缶詰やサバ缶の味噌煮など何も手を加えなくてもおかずになる缶詰もあります。しかし、どうしても野菜が不足しますので、「ツナ缶のはくさい炒め」や「サバ缶と野菜のミルクスープ」など工夫してみましょう。



◆水とカセットコンロ

災害時にライフラインが止まった時に備えて必ず準備しておきたいのは1日3リットル×人数分の水が重要です。またカセットコンロがあると、温かい料理が作れて元気が出ます。カセットボンベは1本で約60分から70分使えますので予備を準備しておきましょう。

最近は1週間分を想定して食料と水を備えるように提言されています。1週間分のメニューを考えて何がどれくらい必要か、一度メニューを作ってみて備蓄する食品を準備しましょう。

普段から備蓄食品を使う習慣をつけて、なくなったら買い足すというローリングストックを繰り返すと、非常時の食事でも無理なく作ることができます。

◆災害時の料理の工夫

水が使えないときには混ぜたり、和えたりする作業はジッパー付きのビニール袋を使うとボールがなくても手を汚さないで便利です。まな板の代わりに開いた牛乳パックを使うとか、食材はキッチンばさみやピーラー、スライサーなどで切る、フライパンにクッキングシートを敷いて焼く、皿の上にラップを敷いて盛り付けるなど工夫してみましょう。(Y)





◆6つの「こ食」とは？

- 1.一人で食べる孤独の『孤食』
- 2.それぞれが好きなものを食べる個別の『個食』
- 3.決まったものしか食べない固定の『固食』
- 4.パン、麺類など粉ものばかり食べる『粉食』
- 5.食べる量が少ない『小食』
- 6.味の濃いものばかり食べる『濃食』

◆孤食と付き合い

本来孤食は避けるべきだと言われていますが、孤食になってしまった原因は社会背景も大きく関係しています。残業などの労働時間の問題、高齢者の単身世帯の増加などは急激に改善できるものではありませんし、これからますます増えていくことが予想されます。

食育で大切なのは、食べ物を大切にす気持を持ちながら、しっかり食事の時間を取ることです。食事はもっとも身近で大切な生きるために欠かせない行為です。だからこそ手間や煩わしさもありますが、同時に誰にでも改善することや、よりよい形に変えていくことも可能なのです。

◆孤食を楽しむ

できるだけ家族と一緒に友人たちと一緒に食事を摂りたくてもなかなか難しく、孤食が悪いのはわかっていますが、この孤食とも上手に付き合っていくこと、孤食で健康を害さないため、孤食をする際にどんなことを注意したらよいのでしょうか。



・**ながら食いに注意**…テレビを見ながら、雑誌や漫画、スマホを触りながらの食事はやめて食事に集中して食べましょう。

・**固食にならないように**…孤食はついつい自分の好きな食べ物ばかり選びがちなので、1週間同じものが重ならないようにしましょう。

・**冷凍食品を活用**…栄養価など新鮮なものに比べると落ちてしまうものもありますが、色々な食材を少量ずつ使うには冷凍がおすすめ。野菜や肉などを買った場合、自作の冷凍食品もうまく活用しましょう。

メニュー選びは食材+『味』+『色』で…単身世帯の方は毎日の食事選びが一番の難問だと思います。今日はお肉、明日は魚、といったように食材でメニューをたてる方も多いと思いますが、それと同時に『味付け』でメニュー選びもしていきましょう。気がつく甘い味、塩辛い味ばかりになりがちです。酸っぱい酸味、苦味のあるものも意識して入れるようにしましょう。

酢の物や苦味のある薬味や野菜なども選びましょう。またメニュー選びの際はぜひ食材の色にも注意してみましょ。気がついたら『茶色のものばかり』なんてことが特に男性には多く見られます。赤いもの、緑のもの、白いもの、黒いもの、黄色いもの、5つの色を目安にバランスを考えてみましょう。

・ゆっくり食べて孤食を楽しむ

孤食も決して悪いことばかりではありません。一人でゆったりと食事を楽しむことが好きな方もたくさんいるように、人のペースに巻き込まれないで、ゆっくりと食事を楽しむことができるのは、孤食の最大の利点です。一番カラダに悪い食事は『嫌いな人と一緒に食事をする』などと言われるぐらいですから、それに比べると孤食の方が健康的かもしれません。

◆簡単レシピ {ペミカン} を作ろう！

多めに作っていろいろな料理に活用

材料：あいびきひき肉200g、

玉ねぎ：小1個、人参：1本

干しシイタケ：6枚（戻しておく）

（肉以外を全てみじん切り）

作り方：フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。パラパラになったらみじん切りを加えてよく炒める。塩コショウ・オイスターオイル少々、醤油少々で、少



し濃いめの味付けにしてよく炒めて完成。このペミカンはサラダ、ご飯、ラーメン、うどん、野菜炒め、オムレツに活用できます。作ってみませんか？（S）



◆何故ボランティア活動をはじめたか

私は70歳まで働こうと、40代の時に決めて70歳を目標に飲食店をしていました。65歳の頃から店を辞めた後に、何をしようかと仕事の合間に考えるようになり、私に出来ることはお客さんとよく話をするので傾聴なら出来そうだと考えてみました。

話が続かなかった時どうしようと考えたりして決めかねていた時、店の近くの年配の女性が、同年齢の方と食事に来られるようになり、お互い「ぽつりぽつり」と話す程度でしたが、その後そのお1人の方がNPOの傾聴の資格のある方だと分かりました。

傾聴だからといって絶えず話さなければならぬと言う事ではないことが分かり、悩みが解消したので、ボランティアとして傾聴をする事になりました。

◆ボランティア活動をして感じたこと

仕事を辞めて住んでいた目黒区から大田区に2014年8月に移り住み、その月に、どこに行けば傾聴ボランティアを紹介して頂けるのかと思い、区役所の福祉課で「傾聴ボランティアの会」を紹介して頂き、活動を始めました。

傾聴の勉強をしたわけでもなく、傾聴の本を読んだ程度でしたので先輩の方と一緒に施設に行き、見習いの状態が続きました。会の勉強会や外部講師の勉強会などで学び、なんとか傾聴が出来る様になって現在5年目になり、勉強会でのロールプレイなどもなんとかお互いを感じた事など話し合えるようになりました。

傾聴でも「介護予防」などで健常者との傾聴は普通に出来るのですが、老人ホームやデイサービスなどの施設では、いろいろな症状の方がおられ、とくに認知障害のある方との傾聴は難しく、集中力と忍耐力が必要です。

「介護的傾聴」という言葉がピッタリな傾聴で、施設としては一番人手を要する箇所かなと思います。毎日が勉強の連続です。

◆その活動から広がったこと

だんだん傾聴にも慣れてきて、傾聴だけでなく施設の事や福祉の事など幅広い事が知りたいと思う様になりました。そんな事を考えていた時、前に住んでいた目黒の町会のお祭りの際、知り合いの方から、「今、何しているの」と声をかけられ、傾聴ボランティアをしている話をしたら、社会貢献活動が学べる「養成講座」が1月から始まるので、受けてみないかとお誘いを頂きました。私のやりたいことだと思い即座に申込み、2018年に11期生として「SLC養成講座」を受講しました。

◆養成講座を受けて

2017年12月に入って講座の予定表が送られて来たのを見た時、この年で朝から長い時間びっしり5日間、体力的に大丈夫なのかと思いました。講義が始まり最初の講義でジェロントロジーなど聞いたこともなく、戸惑いましたがビバシニア特別講座を受け、本など読んで、なんとなく分かるようになりました。

講座では栄養や塩分の取り方、在宅医療、ネットの偽サイトなど身の回りに関する多くの興味ある講座が多く時間も長く感じることなく、興味をもって受講することができました。

◆協会の活動が理解できるまで

講座が終って2~3か月は「ひろば」のメールが来ても添付ファイルを開けずにいたので、この協会はどんな活動をしているのかと思っていました。協会のサンライズの会からお誘いがあり入会して「ひろば」を読むように教えてもらい、やっと協会の内容が理解できるようになりました。今はビバシニア講座に毎回出席して学んでいます。SLA協会に入会していろいろな方との出会いができて視野が広くなり、傾聴にも役立っていると思います。





◆不動産問題に関与

私は長く消費者問題に取り組んでまいりました。低金利と収入の伸びに期待できず将来に不安を持つ人は決して少なくありません。マンションを居住用ではなく投資用として購入する人や転貸をして家賃収入を得る人は数年前から増加しています。さらに中高年向けに相続税対策としてアパート経営を勧めるものもあります。

最近、不動産投資として話題になったサブリース契約が絡んだ「シェアハウスかぼちゃの馬車」と「レオパレス21」です。

素人でも容易に「サブリース契約」をすればアパート経営者になれると宣伝されました。今回この「サブリース契約」の問題点を明らかにします。特に中高年に関心が高い「相続税対策」にも使われました。私は「素人」アパート経営者が陥る「サブリース契約」の注意点を明らかにし、これから不動産投資を考えている人のお役にたてばと思います。

◆「レオパレス21」問題（以降レオパレス）

レオパレスは土地の有効活用と相続対策をうたいアパート経営を勧めます。断ってもしつこく勧誘されたとの苦情が消費者センターにも寄せられました。

自己資金が少なくとも銀行の融資を受けアパートを建て、アパートはレオパレスがサブリース契約で「30年一括借り上げ」をするので安心と宣伝しました。面倒な入居者の心配や管理の煩わしさが無い、長期にわたり一定の収入が見込めるなどのメリットも強調されます。

レオパレスはアパートの建築も請け負っており、急ぎ建築するために工事や材料の手抜き（建築基準法違反）をした事例も見られました。レオパレスでも実際に起きていたようです。



◆問題点は何か

①不動産事業の建物オーナー（大家）としての自覚の欠如

初めてアパート経営をする消費者は当初事業者ではありませんが、アパートのオーナーとなると消費者ではなく不動産事業者です。事業者であれば不動産市場についての知識はもちろんのこと、契約事項や融資返済について事業計画を持つべきです。

建物は経年劣化がありいつまでも新築時の家賃は望めません。修理や維持管理の費用も考慮しておかなければなりません。

②サブリース契約とは何かを理解すること

サブリース会社はアパートのオーナーからサブリース契約（賃貸と転貸借）をします。入居者の募集や家賃収納代行等を行います。国交省ではサブリース契約時には「サブリース住宅賃貸借標準契約書」に基づき説明・契約をする指導をしています

③「30年一括借り上げ」からくる誤解

多くの事業者が「安心の30年一括借り上げ」を宣伝しました。サブリース契約書にはサブリース会社から契約の見直しの可能性について記載がありますが30年どころか2~3年で家賃の減額、解約があることもあります。

この表示からオーナーは「30年間家賃収入が保証」されていると考え、家賃の減額を交渉されたり新たな費用負担を求められたりしてトラブルになりました。

④融資の返済問題（金融機関の問題）

家賃の減額により金融機関の返済が困難になります。融資の返済が滞った場合は最悪不動産を売却するか負債を自ら抱え込まなくてはなりません。

今回は相続税対策にと安易にサブリース契約でアパート経営のトラブルを書きましたが、今不動産は様々な課題を抱えています。



ユマニチュードとは

●ユマニチュードとは

ユマニチュード(humanitude)とは、知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションに基づいたケア技法です。フランス語で「人間らしさ」を意味する「ユマニチュード」には、「人間らしさを取り戻す」ということも含まれています。

●ユマニチュードが目指すもの

ユマニチュードは、「人とは何か」「ケアをする人とは何か」を問う哲学と、それに基づく実践的な技術から成り立っています。

この技法の特徴は、ケアの対象となる人の「人間らしさ」を尊重し続けるということです。ケアをする人は、ケアを受ける人に、たとえ反応が無くても「あなたを大切に思っています」、「あなたは、ここにいますよ」というメッセージを発信し続けることが大切です。

●具体的な技法として

「見る」「話す」「触れる」「立つ」という人間の特性に働きかけ、ケアを受ける人に「自分は人間である」ということを思い出していただきます。そして、ケアを通じて、言葉によるコミュニケーションが難しい人とポジティブな関係を築いていくのです。その結果として、攻撃的とみなされていた方がケアを受け入れるようになって、歩けるようにまでなったのです。

「忙しいから」、「転ぶと危ないから」などの理由で行ってしまう強制的なケアをゼロにすることを目指しています。

●ユマニチュードの4つの柱

<見る> 水平に目を合わせて、正面から顔を近づけて、見つめる時間を長くするようにします。水平の高さは「平等」、正面は「正直・信頼」、近い距離は「優しさ・親密さ」、時間の長さは「友情・愛情」というポジティブなメッセージになります。

<話す> ポジティブな言葉を用いて優しい声で穏やかに話しかけます。返事やうなずきなどの反応が無い場合は、自分が行っているケア内容を実況中継するように「これから顔を拭きますね」「温かいタオルを持ってきました」「気持ちいいですか？」などの言葉をかけ続けます。



<触れる> ポジティブな雰囲気できゅっくりと、手のひら全体で広い面積をなでるように優しく触れます。触れるときは飛行機が着陸するイメージで、手を離すときは飛行機が離陸するイメージです。移動の際は優しく力を抜いて、身体のある部分を動かすときも力づくで行わないようにします。

<立つ> 「立つ」ことには、骨に荷重をかけて骨粗しょう症を防いだり、筋力の低下を防いだりする生理的メリットがあります。また、血液循環を改善し、肺の容量を増やすこともできます。高齢者は、3日～3週間ほどで寝たきりになってしまう場合があります。

ケアが必要な高齢者には、立って歩く機会を1日20分程度つくる必要があります。たとえば40秒間の立位保持が可能な方なら、40秒立っていただいている間に、清拭や洗面、歯みがき等のケアの一部を行うことができます。近くにイスを用意して、立位や座位を組み合わせるなどの工夫をしてみましょう。(S)





◆はじめに

私は、結婚後は家事や育児に専念していました、下の娘が中学生になったとき、家庭裁判所の家事調停員と国民生活センターにおける消費生活専門相談員になりました。

昭和の終わりから平成のはじめにかけて、この頃は問題商法が横行し、併せて食肉の偽装表示なども消費者問題になった時代で、結婚するまで在籍していた大学の食品化学関係の研究室での経験が大変役に立ちました。

◆「シニアルネサンス財団」との出会い

その後、新しく財団法人「シニアルネサンス財団」立ち上げの計画があり、初代理事長に当時の国民生活センター会長であった北村治雄氏が就任しました。

その関係で財団事務局長の河合和氏から、協力してくれないかと要請があり、活動を担う会員養成のテキスト作りなどにも関わりました。

活動の拠点は東京で、平成4年秋に財団主催の第1回「シニアライフアドバイザー養成講座」を受講し1期生になりました。

その後、2期生以降の面接・論文審査や養成講座の講師を担当、電話相談室の運営にも全面的に協力しました。

◆全国のSLA協会の誕生

シニアライフアドバイザーの養成は、以後、全国で開校されるようになり東京の他に、仙台、名古屋、大阪、岡山、広島、福岡で毎年1回開講されました。平成10年の時点で約1400名のSLAが誕生しました。

各地区のSLAはシニアルネサンス運動を自主自営する、任意団体組織である「SLA協会」を地区ごとに結成して、幅広い活動を行ってきました。関東SLA協会は平成5年4月に設立されました。その後、北海道地区もでき、通信教育も始まって会員は2000名になりました。

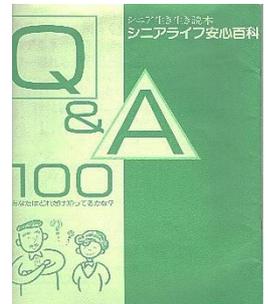
◆シニア電話相談室の展開

当初財団活動の柱は「シニア電話相談室」で財団事務所を拠点にして、平成5年7月からスタートしました。相談員はSLAで月曜日から金曜日まで担当しました。さらに3月に「定年前後の悩み110番」、9月に「シニアひとり暮らし110番」を全国のSLA協会で開催するようになりました。平成10年までの5年間で全国の相談件数は約8000件にも及びました。

◆「シニアライフ安心百科」の出版

平成7年に財団からの依頼で「シニア電話相談室」から見たシニアの悩みを100の疑問を厳選してQ&A方式で答えるシニア安心読本の「シニアの安心百科」を編集・発行しました。

A4判40ページで年金医療・介護、健康、家族問題などを掲載しました。



◆全国電話相談会議の継続

関東SLA協会は平成15年NPO法人を設立して、常設電話相談を財団と同じように継続していますが、財団の「シニア電話相談室」は残念ながら閉鎖されました。

3月と9月の「全国一斉電話相談」は継続されており、現在は関東、中部、東中国、中国、九州の5地区で行っているようですが、全国のSLA協会の存続を願っています。

◆おわりに

定年後の今は、成年後見制度における成年後見人などの依頼もありありますが、僅かながら社会の役に立つ活動を続けられていることに感謝しています。

これからは、今まで支えてくれた人々や家族への感謝の気持ちも忘れず、日々を明るく元気に過ごしていきたいと思っています。





協会からの報告

江東区からの受託事業報告

◆江東区主催「シニア世代地域活動あと押し

セミナー」を受託し、4日間開催

「人生100年時代」を元気に、楽しく暮らすために必要な知識や考え方を身につけ、新たな生きがいのもてる活動の場、楽しめる居場所を探すキッカケづくりのセミナーとして開催しました。

開催日：7月23日・26日・30日・31日の4日間、会場は江東区文化センターの大研修室。

回	日時	講師
第1回	7月23日(火) 13:30~16:30	シニアわーくす Ryoma2 代表：松本すみ子 江東SLA 代表：町田ムツ子
第2回	7月26日(金) 13:30~16:30	市民福祉団体全国協議会 研究員 藤原 佳典 江東区大島連合町会 会長 渡邊 恵司
第3回	7月30日(火) 13:30~16:30	ダイヤ高齢社会研究財団 研究員 澤岡 詩野 グリーンふれあいサロン 代表 佐藤 昌子
第4回	7月31日(水) 13:30~16:30	地域支えあいの仕組みづくり アドバイザー 奈良 環 江東区社会福祉協議会・ ボランティアセンター

4日間の参加者は166名でした。毎回アンケートを回収して講師及びテキストの評価もしてもらいました。この講座は終了後もセミナー受講者から1か月後の活動を報告してもらう“未来のアンケート”を回収して分析します。

「シニア世代地域活動あと押しセミナー」 参加費無料

**自分らしく輝いて地域と共に
いきいきと暮らそう!**

「人生100年時代」を元気に、楽しく暮らすために必要な知識や考え方を身につけ、新たな生きがいのもてる活動の場、楽しめる居場所を探すキッカケづくりのセミナーです。セカンドライフを応援します!!

◆対象者：概ね50歳以上の方80名

第1回 7月23日(火)13:30~16:30
◆「高齢社会の現状を知っておこう!」
～毎日を安全に楽しく生活する方法～

第2回 7月26日(金)13:30~16:30
◆「地域社会と上手に付き合おう!」
～社会参加と仲間づくりの方法～

第3回 7月30日(火)13:30~16:30
◆「ゆるやかに、生きがいのある居場所を創ろう!」
～生きがいにつながる活動の見つけ方～

第4回 7月31日(水)13:30~16:30
◆「仲間とともに第一歩を踏み出そう!」
～自分らしく輝いていきいき暮らすために～
◆「地域の活動団体の紹介と相談コーナー」
参加団体：社会福祉協議会(ボランティアセンターほか)
シニア世代センターなど

※各回：地域を支える担い手の活動事例の紹介

◆会場：江東区文化センター 3階 大研修室
◆詳細・会場についてはお問い合わせください

■申込み：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会 (受託者)
03-3495-4283 ※7月5日(金)～20日(土)(日・祭日を除く) 10:00～16:00

<主催：江東区 長寿店振興地域支え合い係 03-3647-9468>

第9回 全国 SLA 会議を名古屋で開催

開催日時：令和元年7月19日(金)

11:00~16:20

会場：名古屋市民活動センター

担当協会：中部 SLA 協会

出席者：全国 SLA 協会事務局

NPO 法人関東 SLA 協会

NPO 法人中国 SLA 協会

九州 SLA 協会

中部 SLA 協会

(東中国 SLA 協会 欠席)

議長：中部 SLA 協会 田島美奈子

議題 1：各協会の現状報告

各協会の活動報告及び抱えている諸問題について報告及び意見交換。

議題 2：電話相談関連について

本年度秋の全国一斉電話相談を9月

28日・29日に実施する。

事務局よりの提案で相談数が減少しているのでマスコミ対策・広報対策を見直す。参加協会が少ないが、全国一斉の名称で実施する。

全国一斉の電話相談からの社会提言は各協会ですべて、相談担当協会に報告する。

・次回の全国 SLA 会議は令和3年に実施する。





◆日本は島国

島とはまわりを水にかこまれた陸地のことです。日本列島にはたくさんの島があります。ふだんは「島」をつけて呼びませんが、北海道、本州、四国、九州も大きな島です。

世界的には大陸であるオーストラリアより小さいものを島と呼んでいます。日本列島には海岸線の長さが100m以上の島が、現在6,852もあります。

◆どんな島に行ったことがありますか？

島めぐりが大好きな筆者が行ったことがある島は、沖縄本島・屋久島・直島・伊豆大島・式根島・佐渡島・礼文島・利尻島です。まだまだ行ってみたい島が沢山あります。それぞれの島には沢山の魅力があり、地図を眺めては思いを巡らしています。

・沖縄：座間味島

座間味島は慶良間諸島のひとつで、世界有数の透明度を誇る「ケラマブルー」と呼ばれる海が魅力の島。その美しい海でシュノーケリングやダイビングが楽しめるほか、スタンドアップ・パドルボードも体験できます。1年中楽しめるシーカヤックは、大人も子どもも一緒に楽しめます。



・長崎県：対馬

福岡や長崎からアクセス可能な、九州と韓国の間には浮かぶ島。主島である対馬島は、東西約18km、南北約82kmと細長く、島の中央にはリアス式海岸・浅茅（あそう）湾があります。各地に原生林が広がり、島土の約89%が山地です。原始林トレッキングやシーカヤック体験ツアーなどのアクティビティで、島の自然を全身で感じられます。神秘的な「和多都美神社（わたづみじんじゃ）」も必見です。



・香川県：直島

アートの島として人気の島です。今年は「瀬戸内国際芸術祭」が開催されることもあって注目されています。地下にある美術館は必見です。

・島根県：隠岐諸島

島根半島から北へ80km離れた場所に位置し、自然環境や文化、歴史などの資源が貴重とされて、2012年には「世界ジオパーク」に登録されました。「白島展望台」から国内では珍しいアルカリ流紋岩の白い岩肌と青い海の美しい景観を眺めることができます。夕日が奇岩と重なり、まるでローソクが灯ったような「ローソク島」も見ものです。

・東京都：神津島

伊豆七島のほぼ中央に位置する島です。美しい白砂が広がる「前浜海岸」、ダイナミックなロケーションの「多幸湾」や、まるでプライベートビーチのような「沢尻湾」などの海水浴スポットが多数。「赤崎遊歩道」は、波静かな天然の入り江に遊歩道が整備されており、ダイビングやシュノーケリングが楽しめるスポットです。また、自然の岩場を利用した、数百人が一度に入浴できる大露天風呂は是非訪れたいスポット。夕日が太平洋に沈む雄大な光景を眺めながら、ゆったりと温泉に浸られます。



・宮城県：田代島（たしろじま）

島に降りると猫がいます。猫神社までの道でも猫に出会えます。島の駅というお土産屋さんがあり、食事も出来ます。猫コテージに宿泊することも出来ます。

◆皆さんはどんな島でどんな体験や思い出がありますか？ (S)





協会だより <最近の協会の活動と協会事業など>



★第47回「全国一斉電話相談」開催

「シニアの悩み110番」

開催日：2019年9月28日(土)・29日(日)

時間：午前10時～午後5時

場所：協会事務所 電話回線：4本

民法改正による相続・遺言等について、事前に弁護士による研修を開催します。

◆「在宅看取り」の経験を語る会

医師・訪問看護師・家族の方の貴重な経験を語っていただきます。

開催日：2019年10月6日(日)

時間：午後1時～5時

会場：全水道会館大会議室(文京区)

定員：60名(申込先着順)

参加費：無料

助成：公益財団法人 在宅医療助成勇美記念財団

申込・お問合せ：協会事務局へ

◆第13回SLC養成講座を開催します

開催日：2020年1月18日、2月1日・

15日・29日、3月14日の土曜日

時間：午前9時30分～午後4時40分

会場：消費科学センター会議室(渋谷区)

受講料：一般30,000円

募集人員：24名(先着順)

申込・お問合せ：協会事務局へ

◆毎月開催している「ビバシニア講座」

どなたでも参加できます。

開催日：2019年9月26日(木)

テーマ：「頭を使う活動で認知症予防」

講師：飯塚あい氏(医師・棋士)

時間：午後1時30分～3:30分

場所：東京ボランティアセンターA会議室

参加費：1000円

申込・お問合せ：協会事務局へ

★「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、現在も申し込みが続いています。ホームページから申し込みます。

また好評の「ビバシニアノート」も終活の準備には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局へ。

★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)

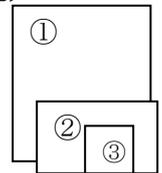
・広告料

①1ページ全枠 100,000円

②1/2ページ 50,000円

③1/8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>

8月の猛暑の中での編集作業でしたが、夏バテしない食事の大切さも痛感しました。炭水化物を減らしてたんぱく質や脂質をきちんと摂ることは結構難しいものですが健康長寿のためにはぜひ実践したいと思います。(山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣)

「ビバシニア」第42号 発行日/令和元年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 栗原 誠

〒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

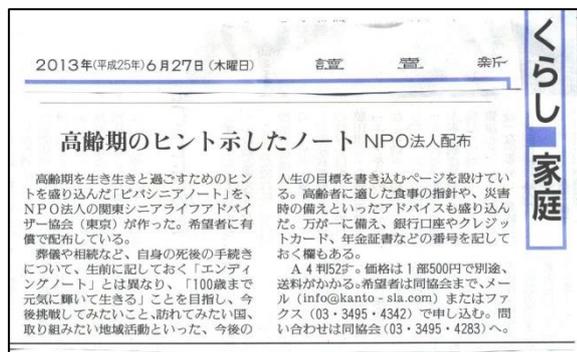
NPO法人化10周年記念誌 ビバシニアノート好評発売中

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28日(土)・29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