

会報

第56号 (2020/9/24)

〒720-0082

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

今後の予定

ジェロントロジー研究会

10月23日(金) 14時〜

場所: ルネッサンス研究所

参加費: 3000円

内容: 『地域包括ケアのすすめ』(P.6〜)

9月は3人での会合。今年度からこの

本を読み始める予定でしたが、やっと

「はじめに」と第一章「後期高齢者の急増

と在宅医療」の(1)日本の人口動態まで

を読むことが出来ました。次回は(2)

「認知高齢者の増加」からです。

「ケアの社会学」を読む会

9月24日(木) 16時半〜

場所: ルネッサンス研究所

参加費: 3000円

読む本: 上野千鶴子著『ケアの社会学』

内容: 「第5章・7: 家族介護とシエン

ダー(P.117から)



福山市からの新規委託事業はじまる

新しい福山市市体育館が完成しました。それまで使われていた体育館は福山市の職員が設計・建築したもので、誇るべき建物だそうです。

福山市長からの提案で記録に残しておくことになり、その「旧福山市市体育館記念誌」の版下作りが当NPOに委託されました。

本NPOの定款第2項の、「地域の再生にかかわる情報の収集」に該当すること。本NPOには、歴史的な建築物に関する研究者や、旧体育館の建築当時の市役所内の状況を知る人が所属しておりこれらの人材の持つノウハウを活かすことができること。これらの点から、この委託事業を受け入れることになりました。

災害にどう備えるか！

〜まず屋外での視察から〜

今年の3月に計画していました澤田結基さんの講習会は、11月頃に開催できるよう準備を進めています。屋外での視察を考えています。どうぞお楽しみに。

連続講座 オカリナが吹けるよ！

講師: 村山ひろみさん(福山市立大学 名誉教授)

場所: ルネッサンス研究所 集会室

日時: 毎月第2・第4火曜日 13時〜14時半

(※9月は第4週が祝日のため8日と29日です)

♪ 月に2回 ♪ 1時間半のレッスン ♪

6名の参加者が、息を合わせて「ほたるこい」「月の光に」「オーラリー」などの曲を合奏して楽しんでいきます。シャープやフラットのついた曲もだんだん上手く吹けるようになってきました。



今号の内容

- ・ 高齢者の困った! どのように相談したら良いの
- ・ 新生活と免疫力アップ(続報)
- ・ 新連載 あひるのポコちゃん
- ・ へこちゃん物語
- ・ 編集後記

※内容は以下に記載

高齢者の困った!

どこに相談したら良いの?

介護保険制度が始まり、早いもので 20 年になります。5 年ごとの改定を経て少しずつサービス内容が変化してきました。

自治体からも介護保険制度の説明などのパンフレットが配布されています。しかし、なかなかわかりにくいところもあります。高齢期を迎えて体が弱り不安を感じる、何らかのサービスを利用したい、近所の高齢者のことが気になる、など思われたことはないでしょうか。

そんな時どうしたら良いかを、介護事業所で働いた経験のある、事務局の澤田さんと考えてみませんか。

1. どこに相談したらいいの?

まず、「地域包括支援センター」で相談するのが一番ではないかと思えます。

「地域包括支援センター」は、高齢者のくらしを地域でサポートするために各地域（中学校区ごと）に設置されている相談・支援窓口です。（介護保険法第 115 条の 46）

地域包括支援センターには、専門知識を持った保健師、ケアマネジャー、社会福祉士が配置されており、相談することができます。身体のごとは、保健師、介護のごとは、ケアマネジャー、生活のごとは

社会福祉士が、それぞれの専門知識を活かし、チームで解決をしていきます。

地域包括支援センターは、自治体から社会福祉法人、社会福祉協議会、医療法人、NPO 法人などが委託を受けて、地域の保健、医療の向上、福祉の増進など住民の健康と生活を守ることを目的として、高齢者に関する相談・対応・支援を行っています。

「高齢者」と「老化」に起因する疾病のある 40 歳以上の人に関わるすべての住民が利用できます。

2. どのようなことを相談のつてもらえるの?

(1) 介護に関すること

・病院から退院することが決まった。自宅での介護、どうすればいいの?」

・買い物、食事、掃除、ゴミ出し、電球の交換など困る。身体が弱って思うように自宅で生活することが難しくなってきた」

・介護サービスを使いたい。」

・介護保険の申請をしたい」

・どこにどんな施設、サービス事業所があるの?」

(2) 医療や介護予防に関すること

・最近、気力がない。健康、身体のごとが心配。」

・体調が悪い。どこを科を受診すればいい?」

「医療機関の紹介、調整をしてほしい」

・認知症が疑われる。どこにかかればいいの?」

・どうすれば、適切に介護予防できるの?」

(3) 高齢者の権利に関すること・生活全般に関すること

・「地域に住む高齢者なのだが、どうも困っている様子だ。健康やゴミ、火事が気になる。認知症ではないだろうか。」

・「家族が高齢者のお金を使い込んで困っている。」

・「高齢者虐待があるようだ」

・「悪徳商法、振り込め詐欺の被害にあっているようだ」

・「介護サービスを利用した方がよいのだが、家族がすすめても受け入れてくれない、どうしたらいい?」

・「成年後見について」

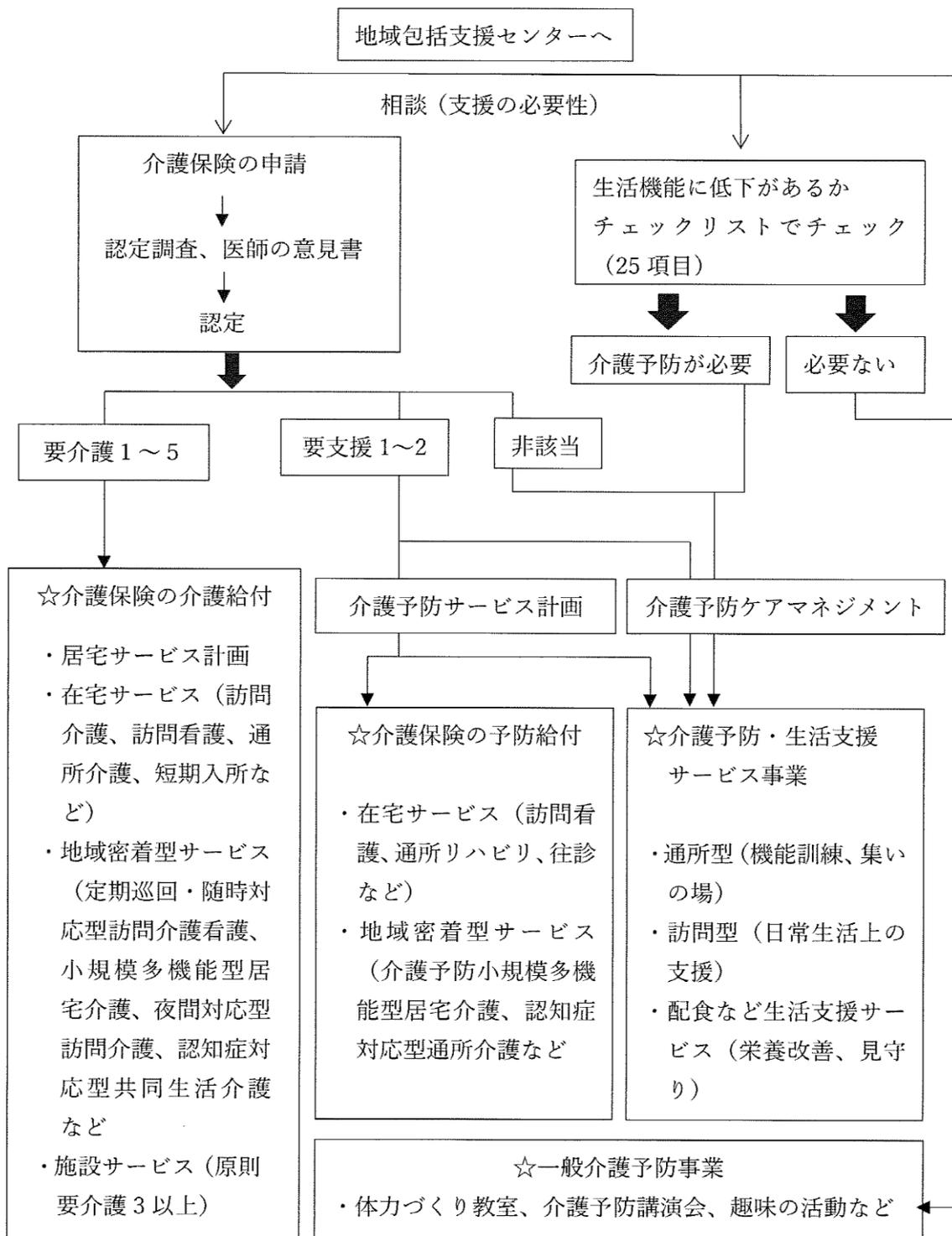
以上のことをまとめると次ページの図のようになります。

※なお、相談内容は広範囲にわたります。これ以外にも細かいことが色々あると思いますが、ここでは概略を述べています。



困った！どこに相談？

～本人、家族、ご近所から～



※一般介護予防事業は、65歳以上の方（1号被保険者）が対象です。

なお、詳しい内容については省略しています。この表は2020年9月現在の状況です。

食生活と免疫力アップ (続報)

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症は治療法もわからないし手洗いやマスクの着用と、三密を避けるしか予防法も分らないという。それなら食生活に注意することで免疫力アップを考えるしかないかと思いました。そして体がどんなメッセージを出すか聞いてみようと考え始めて約半年がたちました。前号以降に見られた、①肌の状態と②視力について、およびその他の体からのメッセージを続編として記してみます。

2. 肌の様子

前号では、肌が『ツルツル・スベスベ』になったと報告しました。その後、時間の経過とともに『シットリ感』が出てきました。もちろんこれまでつけていた化粧水も乳液もつけていないのですが。

ところが、8月下旬頃から夏のコロナ感染拡大が少々下火になって気が緩んだことと夏の疲れなどで外食・テイクアウトなどの多い食生活になってきました。なかでも納豆を加えた大根おろしを食べる回数が減ってきました。すると体は『シットリ感』がなくなったというメッセージを出してきました。『ツルツル・スベスベ感』は残っていましたが。

そこで再度、1日に1度は納豆入り大根おろしを口にするように努め始めました。体からのメッセージは正直なものです。1週間もたたないうちに、一番状態が良かったときほどではありませんが、手のシットリ感が、ついで顔のシットリ感ももどってきました。

3. 視力の変化について

野菜摂取をこれまで以上に気をつけるようにしました。と言ってもこれまでと違うのは、納豆入りの大根おろしをほぼ1日1度は口にしようといったことでしょうか。春の頃は様々な野菜をゆでたり炒めたりして食べていました。8月に入って酷暑が続き、調理で火を使うのが嫌になり、キュウリのスライスとトマトの輪切りに塩をかけて食べていました。いつの頃からか、車の運転の時にかけるメガネも、パソコンや本を読むときのメガネも、どこかピントが合わなくなつてイライラするようになりました。

しばらくイライラしながら過ごしていましたが、ある日ひよいと古いメガネがあるのに気がつき、何の気なしにかけてみました。するとそのメガネの方が目に合うではありませんか。そこで眼鏡屋に行って調べてもらうと、日常使うメガネも手元用のメガネも4〜5年前のものの方が私の目には合うようになっていました。時々検眼をしてもらうとはじめは右目が少し違うよ、という状態でしたが、9月に入ると4〜5年前の数値に近づいていました。新しく眼鏡を新調すると、最近はずっきり見えるようになりました。

4. おわりに

私は視力に改善が見られましたが、全身性筋無力症を食事療法で治した人は、白髪が黒髪に変わったと言っていました。おそらく体からのメッセージは人によってそれぞれ違うのだから、と思いました。

幸か不幸か、新型コロナウイルスの感染症はなかなか収束せず、ボツボツでも食生活に注意を配らなくてはなりません。するとこれまで気づかなかった体からのメッセージを聞くことが出来ました。皆さまの体からはどんなメッセージが出ているでしょうか。これからもまだしばらくは続ける必要があるようです。すから、何か新しいメッセージが聞けるかもしれないと思うと、楽しくなります。しんどい、嫌だな、とばかり思わないで、楽しんでみたいと思います。大根をおろすにも手に力を入れる必要がありますが、体調を整えると同時に筋トレも出来ると思えば楽しいのではないのでしょうか。

何故そう思うようになったのか。それは高齢期に入った従姉妹の言葉からでした。「手指の先が思うように動かないので、時間がかかるしイライラする」と。しかし、同じくらいの年頃の母親からはそのような愚痴を聞いたことはありませんでした。二人の違いは何か。従姉妹は戦後の家庭科教師でしたので、便利な道具を求めてよく使い、効率の良いことが善だと考えていました。母親は明治の人間で、農業をはじめ日常生活のなかで体や手足をよく使っていていました。それを考えたら、日常生活のなかで手や体を使って筋力をつけていくことが、これからの高齢期を生きていく上で大切なことではないか、と思うようになりました。

新連載

『あひるのポコちゃん』

ペコちゃん物語 ①

辻村 真子

筆者の紹介

辻村さん(ペンネーム)は、2013年に本NPOが企画した「夢のみずうみ村」見学ツアーに愛知県から参加して下さって以来のお付き合いです。2015年の「京都ゆうゆうの里視察ツアー」にもご参加下さり、賛助会員として会報も読んで下さっていました。また、鞆の浦の旅行に来られた時、NPOにも立ち寄られたことがあります。もともとはジェンダー問題に関心を持たれ、名古屋市の女性会館の司書をされてきました。一方、NPOとの関わりだけでなく、福山市男女共同参画センター主催の講演会に講師としても来られています。

先日お会いした時に、NPOでお世話をしているヤギの話から、子どもさんと飼っていらしたアヒルの愉快的エピソードが次々出てきました。そこでうつうつしい新型コロナ下、心が楽しくなるのではないかと文章に書いてもらい、掲載させてもらうことにしました。

こんにちはあひるちゃん

わたしは真子。この時は小学二年生。家族はお父さんお母さん、年中の弟の怜で、田んぼや畑が近くに見えるK市に住んでいます。

夏休みが近づいたある日、お母さんが「デパートであひるの赤ちゃんを売っていたけど、あなたたちほしかな」と聞きました。近所のKさんというおばちゃん、はっちゃんという白いアヒルを一羽だけ飼っていて、ときどきそのアヒルとおばちゃんの楽しそうな様子を見ていたので、二人ともすぐに「ほしい!」と答えました。

デパートの屋上で私たちは、それぞれ一羽ずつ選びました。私は怜の選んだのより少し大きい方を選びました。種類は青首あひるというのだそうです。一羽の値段は700円ぐらいでした。

家に持ち帰ってまず名前をつけることにしました。大きい方はオスだろうとポコちゃん、小さい方はペコちゃん。お父さんは早速犬小屋のようなアヒル小屋を作りはじめました。お母さんは、農協でニワトリのエサを買ってきました。青いタライを池のようにおいてやりました。

ところが、少しずつ大きくなると、小さい方が大きかったアヒルを追い抜いてしまったので、名前もとり替えなきゃならなくなりました。

私のお仕事は、学校に行く前に野菜を刻んでニワトリのえさと混ぜてポコペコにやることです。でも、そのうちに野菜はいらなくなりました。それは、庭の草をどんどん食べるのがわかったからです。



FUJICOLOR 82

ペコを抱く真子

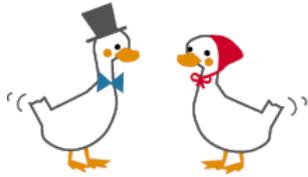
ポコを抱く怜

池の代わりのタライプール



2羽は、お父さんが一週間ほどかかって作った小屋には一度も入らず、いつも庭の片隅に寝ていました。お父さんは抱いて無理やり入れてみたけれど、そこで寝てくれませんでした。ひと月ぐらいいでおとなの大きさになりました。ポコちゃんはやつぱりオスになって、首のところは孔雀のようにキラキラした緑色で、白い首輪のような模様もあります、メスのペコちゃんはカモみたいな茶色。2羽は交代で毎日水あびをしていました。だから、お母さんは毎日きれいな水にとりかえました。庭のお花や、少し植えていた野菜も食べてしまうので、お母さんはそこらを柵で囲って2羽が入れないようにしました。反対に、狭いところの、取りにくい雑草まで食べてくれたので、「これは助かるー」とお母さんは言っていました。

お父さんがミミズを見せたら、特にポコちゃんは大好きらしく飛びついて食べました。それからはお父さんにいつもミミズがもらえるとあって、ついて歩いたり、飛びついたりしていました。(次号へつづく)



編集後記



「コミュニティルネッサンス研究所では8月18日と28日に、副代表理事と事務局の3名で所内研修を行いました。消毒、換気やスペースを広く取る等、感染症に気をつけながらの開催でした。研修内容は、『NPOから出版した本』まちづくりと地域の自立』の読み合わせと、本についての意見交流でした。

NPOの創立間もない頃のお話が聞けたり、高齢者施設で働いた経験を持つメンバーの言葉に納得したり、あるいは自分の両親の看護を通して共感したこと、また、自分の育児経験で感じた事との共通点など、様々な視点からの意見・感想を交わし、それぞれの見方の違いに面白さを感じた研修会でした。

私はこの研修で「高齢者と子どもは共通点が多い」ことに注目しました。例えば①高齢者という概念も子どもという概念も、認識されるようになったのは、わりと近代。②高齢者も子どもも1900年代に先人の努力によって生存権を獲得したこと。③高齢者も子どもも「何かをしてあげる」と「が一番良い事とは限らない。時間がかかっても本人が出来そうな事は自分で挑戦することが大事。④「待つ」ということの重要性。介護も育児も効率ばかりを求めない。などです。介護と育児の両方を経験された方には当たり前の事かもしれませんが、私にとっては新しい発見でした。

チャンスがあれば、ぜひ2度目の研修を受けてみたいと思います。
(兼)

NPOへのお便り募集!



前号の会報をご覧になった読者の方からメッセージをいただいたので、ご紹介いたします。

会報55号の「免疫力をたかめる食生活」を読み、パワーをいただきました。ありがとうございます。大根は手力ですりおろすのでしょうか。すりおろすのも力があると思いますが、一回に大根二分の一から三分の一という量にも驚きました!

私は地元の〇〇という会社のヨーグルトを、多い時は毎食摂取しています。野菜も出来るだけ多く食していますが、腸内環境を整えることがなぜ免疫力を高めることになるのか、「腸管免疫」の仕組みのお話は分かりやすく、また興味深いものでした。アニマルセラピー関連の話題も、ほっこりしました。

Yさん、感想をありがとうございます。皆様からのお便りはスタッフ全員の励みとなっています。

今回は事務局の記事や免疫力の続編、また新連載の物語など少し趣向の違う内容でしたが、いかがでしたでしょうか。「感想」「意見などをお寄せいただける」と幸いです。

お問い合わせ・申込先

NPO法人コミュニティルネッサンス研究所

電話・FAX: 084-917-5937

メール: info@crcc-fukuyama.org