

NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
ナルク (NALC) 宝塚・川西・伊丹・猪名川

《ささえあい》

9 月号

事務所 〒666-0015 川西市小花 2 丁目 25-1 TEL・FAX 072-759-3269  
メール nalc.sasaeai@gmail.com HP [ナルク宝塚・川西] 検索



会員数 8 月 31 日 現在 150 世帯 ・ 会員 210 名 ・ 賛助会員 13 名

## 通所介護施設と家族

金杉マチ子 (川西)

認知症を題材にしたドキュメンタリー番組(\*1)が放送されていました。認知症に関して日本では第一人者と言われていた医師のお話です。

以前は、痴呆症と呼ばれていたのを認知症と改め、認知症を判定するためのテスト方法を考案し現在も使われています。高齢の方が社会とつながり、家族もホッとできる時間を提供する、通所介護施設(デイサービス)を提案して様々な面で大きな貢献をされました。

その先生が認知症になられ徐々に進行する様子と、その後の日常生活をさまざまな角度から撮られ放映されていました。

先生がデイサービスを利用している一日が放映されていましたが、無然とした様子で、先生にとって決して居心地の良い場所ではなかったようです。デイサービスに通うことを拒む先生に、ご家族が困惑している場面をみて同感してしまいました。

現在母がデイサービスを利用しており、今は二軒目の施設でお世話になっております。行きたくないと拒否する母に無理強いしたこともあり、きちんと話を聞いてあげればよかったと反省しています。幸い最近施設の方ともよい関係が築けて元気に通っていて、このような制度を利用できることに感謝、感謝です。



(\*1) 番組の内容は「認知症の第一人者が認知症になった」で検索するとNHKのサイトで読めます。

## 【自粛生活における大きなリスク [フレイル] について その①】 岩佐将志 (賛助会員: 宝塚)

依然として外出自粛や三密を控えた生活が長期化していますが、地域の高齢者にとっては、ウイルスと同等の深刻な健康問題(要介護リスクの増大)が起きています。

- ① **外出自粛** ⇨ 高齢者は、若い人に比べて筋肉量が少なく、運動量も少ないため、自宅での自粛生活が長引けば長引くほど、体力低下が顕著になります。
- ② **三密の回避** ⇨ 社会的距離をとることで、仲間とおしゃべりする機会や、コミュニケーションの量が減り、認知機能の衰えや口腔機能の低下を引き起こします。
- ③ **集いの場の減少** ⇨ 介護予防を目的に自主的に行われている高齢者サロン、自治体や施設が提供する集いの場、デイサービスやリハビリ施設などが休止し、楽しみにしていた友人との接点や、笑いの場が減少しています。



自宅で過ごす事が多くなった高齢者にとって、「新しい生活様式」の広がり「フレイル状態」ひいては要介護状態になるリスクの増大に影響します。

今回は「フレイル」や、その対策について詳しくお伝えいたします。

## 8月の入会者

事務局

- ※ <sup>しばかわひろかず</sup>柴川広一さん 川西市栄町 色々な行事に参加して楽しんでください。  
 ※ 野本美津子 伊丹市春日丘 同じ

## 行事予定

事務局

10月中旬	手配り者懇談会	14:00~15:30	事務所
2021年1月16日(土)	新春懇親会	12:00~16:00	きせらプラザかわにし

## 時間預託活動と点数

事務局

	仕事 援助	家事 援助	受託 事業	送迎	事務所 当番等	コーディ ネート	講師	活動 合計	活動 会員数
8月	68	4	22	2	49	2	0	147	18
4~8月累計	172	31	86	11	207	8	4	519	70

## 運営委員会議事録

事務局

開催日時 8月の運営委員会は例年通り夏休みです。

## 8月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事:大野) A・I・T・K・MY・MT・Mさん 大野・厚東・鶴崎さんが提供
- ・家事援助(平塚・大野) Zさん 大野佳・伊藤・北川・小倉さんが提供
- ・介助・送迎(大野) Kさん 大野さんが提供
- ・受託事業:宝塚ちどりはコロナ禍で休み(平塚) うぐいすの森は通常どおり(厚東)

## 【小さな合掌】

はなはな(川西)

なかなか収束ならずの“コロナ”は、とうとうお盆の帰省までも影響した。楽しみにしていた夏休みはアット言う間の一週間。なのでドッサリの宿題もなく、うだるような暑さばかりが残った感じである。本来ならお盆の帰省と共にオリンピック観戦をビール片手に盛り上がり、寝不足気味であつたらう(笑)。そんな中、お寺さんから一通の手紙が届いた。文面には丁寧な挨拶と、三密を避けたい旨の内容である。“なるほどな~”家族もウンウンと納得する。

毎年お盆を楽しみに待っている孫二人は、和尚さんのお唱えるお経本に興味津々なのである。

そこで、今回は二人の孫が“一休さん”に早変わり。経本を手にして思わず照れ笑い。(大人たちもクスクス)ようやく「ひらがな」が読めるようになった6歳児は兄を追いかける。(カンジーザイポーサツ...)一生懸命に唱えた念仏はご先祖様もきっと喜んだに違いない。

合掌の手は更に「コロナが早くやっつけられますように」とお願いも忘れていなかった。お念仏は、何時でも何処でも誰でも唱えることができる。

小さな合掌に「心ばかり」のお布施をこっそり用意した<sup>ばあば</sup>婆婆(笑)いつもと違うことづくしの暑い暑い夏の日。



## 【アラカルト】 “ストレスランキング”

事務局

新型コロナウイルスによる外出や旅行等の自粛により、何かとストレスにさらされ、蓄積されていませんか。そもそも“ストレス”とは一体どのようなものでしょうか。もともとは物理学の分野で使われたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。医学や心理学の領域では、こころや体にかかる外部からの刺激をストレッサーと言い、ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応を「ストレス反応」と言います。

ストレス反応は心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。これらストレスの程度を表したのが「ストレスランキング」です。その一例は下記のとおりです。

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 配偶者（夫・妻）や恋人の死 | 6 配偶者・恋人・子どもの暴力 |
| 2 親族の死          | 7 自分の病気やけが      |
| 3 親しい友人の死       | 8 多忙による心身の過労    |
| 4 家族の病気、けが      | 9 失業・リストラ       |
| 5 離婚            | 10 配偶者や恋人の浮気    |

高齢者がストレスを抱えるきっかけは、配偶者や兄弟姉妹との死別、家族の病気や介護といった悪いライフイベントを体験するからと言われています。

それでは、抱えたストレスを解消するにはどうすればよいのでしょうか。人によって違うかも知れませんが、次のようなことが推奨されています。

- 友人に話をきいてもらう（女性に多い）
- 配偶者に話を聞いてもらう（男性に多い）
- スポーツなどをして体を動かす（男性に多い）
- カルチャーなど趣味の集い等に参加する



## 健康コーナー 【ためいき健康法】

事務局

ため息がふっと出るのは、心配事や悩みを抱えているとき。

そんなときの体は、胸やお腹の筋肉が緊張して硬くなり、呼吸が浅くなっている。呼吸が浅くなると、血液中の酸素が不足気味になる。それを補うため、体は交感神経を働かせて血管を収縮させて血圧を上げ、全身への酸素供給を維持しようとするわけである。

「交感神経」は自律神経の一種。血圧や心拍数を高めて体を活性化する作用を持つ。一方、体をリラックスさせるのは、「副交感神経」である、両者はいわばアクセルとブレーキの関係である。

自律神経のバランスを保つのは健康の基本です。

心配事を抱えた人の自律神経は、どうしても交感神経優位に偏りがちなのである。「ため息」はこの偏りを解消してくれます。息を「はあーっ」とゆっくり長く吐くことで、浅くなった呼吸が深くなり副交感神経がしっかりと働いて体調を整えてくれるのです。

皆さん健康のために大いに「ため息」をついてください。

※ テレビによく出演されている、小林弘幸ドクター（順天堂大学医学部教授）の本より。



pinta.jp - 67589158

10 年も前の話です。

65 歳ですべての仕事を終え残り人生の生きがいは何を見つけるか……。一番に思っていたのが観光ボランティアガイドでした。

十分な歴史の勉強もせずに、地域の神社の初ガイドを行った時「この神社の祭神はギョトウ天皇です」と説明して先輩のガイドに大目玉を喰らったことを思い出します。

新型コロナウイルスによる苦難のこの時期、今！現れてほしいのは疫病を防ぐ牛頭天皇です。牛頭天皇は天照大神の弟で須佐之男命と同体とされ、神仏集合で神と仏とは切っても切れない関係から、仏教では薬師如来の垂迹神すいじやくじん（仮の姿）であると言われていています。

京都祇園の中心は八坂神社です。祇園とは平家物語の冒頭にも登場する「祇園精舎」に由来しています。祇園精舎の守護神は牛頭天皇であって八坂神社もかつては、祇園社と言われていました。7 月の祇園祭はこの牛頭天皇の力で疫病を払うために行われたものです。

異常な熱帯夜が続く夜、クーラーの音で眠れず「牛頭さんの出番」を待つよりも大金を掛けて開発中のワクチンの完成を待った方が安心ではないかと思うようになりました。



## 文芸コーナー

【断じてこれを行えば、鬼神もこれを避く。大事を断然と欲せば、先ず成敗を忘れよ】

吉田松陰 一日一語



『訳』

決心して断行すれば何もものもそれを妨げることには出来ない。大事なことを思い切って行おうとすれば、まずできるか出来ないかということをお忘れなさい。

【言葉の由来】

『気の毒』

今では、他人に対する同情を表す言葉ですが、もともとは自分の心が痛むことや当惑する意味で使っていた。「気の毒」は「気の薬」という言葉からきているのです。「気の薬」とは、精神衛生上プラスになることい、逆に、精神衛生上よくないことを「気の毒」と言ったのです。自身自身への言葉だったものが、他人の困りごととも自分の心を痛めるということから他人への同情を表すようになっていったのです。

【俳句】

『みんなやパンデミックの世に生きる』

杉木妙子

【短歌】

『車庫入りを誘導の男ひとに日は刺さる飲み水ポケット声なく旗をふる』

松野綾子

## 『編集後記』

コロナも怖いですが、ある面では熱中症の方が怖くて就寝中に死んでしまうことがあります。

8 月はコロナ、熱中症の恐怖から逃れるために、巣ごもりで高校野球の交流戦を見ていたある日、会社の上司で最も尊敬し可愛がってくれていた横浜在住の 92 歳の先輩から暑中見舞いを頂戴しました。

コロナにも熱中症にも負けず元気で散歩したり(早朝・夕刻：計約 5 km)、ボケ防止のために積どく状態であった本を引っ張り出して読書三昧で元気一杯充実した毎日を送っている。「営業一の元気者だった貴君も頑張りや」と激励を受け、お陰で懐かしく嬉しい夏の一時を過ごせました。 平塚記