



# なごみ庵



暑いですね～(ー-)。さてビールが美味しい季節ですが、酒の肴は何を召し上がりますか？。実は千葉から郡山に出張してきた取引先の方に「福島でおいしい店は？」と質問されて、真っ先に紹介した福島市「鳥政」のお話をいたします。ここは私の父が若い頃足繁く通った店で、歴史も古く「ホルモン焼が絶品」のお店です。特性味噌のホルモンをキャベツ、ニラ、もやしと一緒に炒めて食べます。テイクアウトが出来るのも人気です。さらにテイクアウトの仕方も、「野菜あり」「ホルモンのみ」と選択でき“価格も安い！”ということなし。定食では、ご飯にかつをぶしがのっていてご飯もお酒もすすむ1品となっております。またサイドメニューの餃子も絶品で、もう行くしかありません(ノ\_ノ)。今年の夏バテ予防にお勧めの料理ですので、みなさん一度足を運ばれてはいかがでしょうか？。それでは皆さん、今年の夏もホルモンを食べ頑張ってください。[渡辺邦朗]



今月の「あいさつ」

## シルバーとつぷ郡山

郡山市方八町2丁目1-37

TEL 024-941-1155

FAX 024-942-2258

福祉用具専門相談員 3名  
社員数4名

◆弊社の事業内容はホームページでも  
ご確認頂けます

<http://www.silvertop.org>

## 一風変わった 町の百貨店

高齢者の心をわしづかみするダイシン百貨店（東京都大田区）をご存知でしょうか。長引く景気低迷により苦戦を強いられている百貨店業界で、8年連続黒字経営を続ける同店の戦略は面白いところがあります。

「半径500mの高齢者の顧客を100%獲得する」をキャッチフレーズにする同店の魅力は独

自性のある商品群にあります。百貨店といえは流行を取り入れた商品をイメージしますが、同店の商品はコイル式の力セックトコンロ・二層式洗濯機など傍から見るとノスタルジックな思いに駆られ

る商品がずらりと並びます。高齢者が多い土地柄を考慮し、最先端機器を置かず、彼らに馴染みのある商品のみを取り扱っています。また一方でコアなお客様しか購入しない「死に筋商品」も広く扱っています。大量仕入れができないため、価格は相場の2割ほど高くなってしまう。しかし、商品には1人1人の思いが宿ります。思いに伝える為に廃盤商品でも血眼になって探し出すのが同社の企業理念です。

こうした企業理念と商品力に人々は魅了され、ダイシン以外に買わないと言わしめるほどです。思いに伝えたいという強い意志があれば、その思いにまた伝えてくれる相手が必ずいるのです。

(事務管理部 小峯啓友)



## 【甘いもので老化が進む? 「糖化」にご注意】

# 暮らしの足し算

体内の酸素が毒性のある酸素(活性酸素)に変質することを「酸化」と言います。俗にいう「体がサビる」状態で、酸化が肌や体を老化させることはよく知られています。ところが近年、老化の原因として「糖化」という現象が話題になっていきます。

体の大部分はタンパク質で構成されていますが、このタンパク質が食事で摂った糖と結びつく「糖化生成物(AGES)」という物質が作られます。これは健康を害する劣性タンパク質で、糖化生成物が体内に蓄積されていく現象を「糖化」と言います。

近年の様々な研究によって、糖化が肌や体の老化を促進させることが明らかになってきました。酸化より糖化の方が美容と健康の大敵であるとい



う意見も聞かれます。

今のところ糖化生成物を分解する酵素は知られていません。ターンオーバーが正常なら体外に押し出されませんが、年齢と共に代謝が鈍ってくると体内に溜まり続けます。そのため糖化は「ゆっくり進行する自然の老化現象」とも言われ、肌のシミ、シワ、たるみの原因になるだけでなく、骨、血管、脳にも影響するようです。

糖化を予防するには、できるだけ糖化生成物を作らないようにするしかありません。甘いものや炭水化物を減らして野菜中心の食事に切り換え、糖の摂取を控えていく「抗糖化」の生活を心がけていくのが良さそうです。

言いにくいことを上手にいえる人は、人から信頼される。言いにくいことを言わないでいて、自分を優しいと思っている人は、いつか人を傷つける。

——皆川修一「いい言葉ねっ」とより

耳の痛いことをあえて言ってくれる人が本当の友達だ、というのは半分当たっていると思います。人は凶星を突かれると、頭では「その通り」だとわかっている

を言えるかどうかです。

でも、つい反発したくなるものです。批判的な言葉を並べて「だからダメなのよ」と責めれば相手は逆ギレして、ふたりの関係は悪くなります。

「あなたのためを思ってる」という気持ちで自分の意見の押しつけであれば、相手はそれを敏感に感じ取って不快な気分になるでしょう。「言いにくかったらどうに、言ってくれてありがとう」と感謝されたとき、あなたの気持ちは上手に伝わっています。人に意見するときには、「何を言っか」よりも「どう言っか」が大切なのです。

耳の痛い意見が相手のところに届くかどうかは、その人が聞く耳を持っているかのタイミングや伝え方により異なります。つまり、相手に不快感を与えずに反対意見



シルバー

の

の

気持ち

## 「虐待」の解決には、

### 芋の煮っ転がし作戦

先日、「児童心理学」を専門とする

心理学者である東京成徳大学教授の石崎一記先生のお話を伺う機会がありました。石崎先生は、「みんなが活き活きとした生活を送るためのお手伝いをしたい！」ということをモットーに、特に「虐待を受けた子供」や「虐待をしてしまう人」、そして「子供を教育する立場の学校の先生」を中心に不安や悩みを解決できるようにカウンセリングをされているそうです。

今回のお話は「虐待」です。最近では児童のみならず、高齢者虐待も増えています。先生は私達にあるクイズを出しました。

『皆さん、虐待は自宅のどの場所で行われていることが多いと思いますか？』

1. できるだけ周囲に気がつかれないように浴室やトイレなど音が漏れない場所で行われる。

2. ベランダや玄関など周囲に聞こえるような場所で行われる。

3. 気分を害した時に、場所は関係なく行われる。

正解は2番で、「周囲に聞こえるような場所」で行われることが非常に多いそうです。この現象を分析すると、虐待を行っている人の深層心理では「虐待したくない。自分はいけないことをしている。誰かに止めて欲しい。」と思っているそうです。ですが自分では止められないというのが現状です。

『それでは、あなたが虐待らしい音や罵声に気がついたらどう対応したらいいと思いますか？』

1. 変に関わると自分にも危害を与えられてしまうことがあるので、無視する。

2. すぐに、警察や児童相談所などに電話をする。

3. 近所の人に声をかけて、何人かですその人の家に行って虐待をやめさせる。

先生は私達に少し考える時間を与えて「この問題は少し意地悪な問題でした。正解はこれにはありません。」とおっしゃいました。

そして、先生が長年の経験から推奨する方法を教えてくださいました。それは「芋の煮っ転がし作戦！」です。

「万が一、隣の家から虐待のような音や子供の泣き声が聞こえたら、夕食用に作った「芋の煮っ転がし」でも、昨日の余りの「カレー」でも何でもいいです。小さなお鍋に移し変えて、それを持ってそのお宅の玄関をノックしてください。そして、『こんにちは。毎日一人で介護するんじゃないで大変でしょう。ちょっと夕食を作り過ぎちゃったから、食べて

くれなうい。』と、明るく、何もなかったように声をかけてあげてください。皆さん！。これをやるだけでどれだけ救われるか。かなりの確立で虐待は減少します。」

昭和の時代は、隣人同士のつながりが普通にあって、「孤独」を感じるものが少なかったようです。虐待の原因の多くは、「孤独からくる不安」。不安の解消は、周囲の方とのつながりを持つことが大切だと先生は教えてくださいました。

そして石崎先生が導き出した「人が活き活きしている状態」とは、「つながりの安心感の中で（関係性）、自らの意思を活用しながら自己決定、周囲に積極的に働きかけている状態（有能）」というものだそうです。

介護をする方やされる方には、不安な気持ちを抱えた方が多いのは事実でしょう。事業者と利用者の枠を少しだけ超え「つながり」のある仕事をしたいと思いました。

(サービスマン 鈴木純一郎)

# 心得の教科書

## 【こころのエレガンス】

映画「ブラック・スワン」の

主演女優ナタリー・ポートマンさんが、エレガンスについてこう話しています。

「エレガンスであるということ

は、ありのままの自分に満足しているということ。偽りのない自分自身でいることが、私にとっての真のエレガンス」

彼女の「エレガンス」に影響を及ぼしたのはフランスの女性たちだそうです。フランスの女性は自分の魅力をよく知っていると言われます。けれどその魅力は、日本人女性が考えるものとは少し違うようです。たとえば、背中にたくさんホクロがあっても思い切り背中の開いたドレスを着たり、「鼻が大きいのが私の

チャームポイントよ」と堂々とアピールしたり。フランスの女性は、何が自分を唯一無二の存在にしてくれるのかよく心得ていて、どこまでも自分自身であろうとする。その姿勢に「パリの本質を見た」とナタリー・ポートマンさんは言います。

あるがままの自分に自信を持つこと。そのために努力や工夫をすること。そして何より自分自身であることを楽しむこと。それが「こころのエレガンス」なのではないと思います。

あるがままの自分に自信を持つこと。そのために努力や工夫をすること。そして何より自分自身であることを楽しむこと。それが「こころのエレガンス」なのではないと思います。



## 次の文章、どこかが変？

休日は暇に飽（あ）かして、ひねもす読書にふけている。

- ① 誤りは含まれていない
- ② 「暇に飽かして」が誤り
- ③ 「ひねもす」が誤り
- ④ 「飽かして」と「ひねもす」が誤り

暇があるのをよいことに多くの時間を費やすことを「暇に飽かす」と言います。インターネットを検索すると「暇に任せて」がたくさんヒットして、「暇（があるの）に任せて」という表現もまったくの間違いとは言えないかもしれません。言葉は時代で変化します。しかし、慣用的には「暇に飽かせて」の方が正しいことは覚えておいたほうがいいでしょう。

「ひねもす」は「終日」と書き、朝から晩まで一日中という意味です。というわけで今回の

正解は①。この文章に誤りはありません。

ところで、「ひねもす」と聞いて思い出すのは与謝蕪村の句です。

「春の海ひねもすのたりのたりかな」

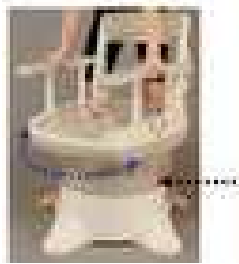
春の海は一日中ゆったりとうねっていて、まことにのどかなことだという意味で、蕪村の代表句です。ちなみに「のたりのたり」とは「のんびり、だらだら」を意味する擬態語（ぎたいご）。たまには、ひねもすのたりのたりと休日を過ごしたいものですね。

## 最も身近でデリケートなポータブルトイレを考える。。。

自宅で排泄を支援する福祉用具といえばポータブルトイレですが、メーカー各社商品一長一短あります。

### 【簡単高さ調整】

ポータブルトイレは一般的に購入時に適した座面の高さを専門スタッフが調整します。しかし、身体状況が変化しても座面高は購入時のままということがよくあります。一度トイレをばらさないといけないからです。そこで紹介するのが、「アウーネ」です。同商品はトイレをばらさずにトイレを図のようひねるだけで高さ調整が可能です、手も汚しません。



### 【消臭剤いらすー！】

排泄には匂いにつきものです。多くの消臭剤がありますが、紹介する「ラップポン」はその名の通りラップを使用して、匂いの発生源である排泄物を包み込むことができます。主に水が使用できない災害時に効果を発揮します。



排泄は最もデリケートな部分です。特にポータブルトイレの使用はプライバシーと空間の確保が難しいです。利用者の安全かつ自尊心を傷つけない介護を心がけたいですね。

(事務管理部 小峯啓反)

## 管理者の独り言

最近、TVやネットで、高収入の吉本芸人の「オカン」が生活保護費を受給していたことが話題になっている。NHK以外の民放局は、ほとんど見たことがない「年寄」の筆者には、極めて乏しい情報でこのようなものを書いて恐縮なのだが、くだんの吉本芸人など一度も見たことも無いし、名前も初めて知った位だから、涙の反省会見をおこなったというので、まあそんなところであろう。それともう一つ、かつて「ミス東大」と称えられた自民党の某女性参議院議員が自分のブログで、この吉本芸人を実名で採り上げ、批判したことで、制度の問題を指摘するのであれば、何も実名を挙げなくても良いのではないかとネットバッシングされているそうである。この有名な某参議院議員には、ファンも多いのだろうが、何となく態度がデカイような気がして、筆者はあまり好きなタイプの政治家ではなかったのだが、同じ考えの人が多かっただけのせいであろう。まあ、これもたいした問題ではない。一番問題なのは、以前から言われていることだが、保険料を40年間まじめに納付した人が受給する国民年金よりも、1円も保険料を納めていない人が受給する生活保護費のほうがはるかに手厚いことであろう。しかも、ネット上では不正に受給する抜け道の情報が流布されているらしい。まじめに生きている人がバカを見るような国の制度はまことに困ったものだ。まあ、国の制度を市井の一個人が論じてみても仕方が無いので、次の選挙では、自分の考え方と共通点の多い政党に投票しよう。同時に、これからの自分の社会生活では、モラルや倫理観で人様に後ろ指を指されるような生き方をしないよう十分注意しよう。



常務取締役 円谷 英明