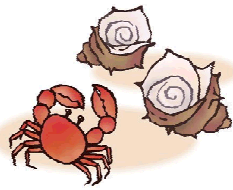




# なごみ庵

今月のごあいさつ

お世話になっております。今年もとても暑い夏がきましたね。皆様、体調は大丈夫でしょうか。私は暑いのが非常に苦手な人で、昨年同様、今年もすでに減入っております(-\_-;)。ところで夏といえば皆様何を思い出しますか？ 私はこうみえて体育会系なので、猛暑の中とにかく走り続ける夏の辛い合宿や、一年で一番恋愛が盛り上がるはずの花火大会で好きな娘にフラれたり、あまり良い思い出がありません(ー;)しかし、今になって私の失恋経験談が役に立つ時が来たんです(笑)。あるケアマネさんから「利用者様のご夫婦の馴れ初めや、若い頃の懐かしい色恋話など聞いてみると、場が和んで良いですよ！」とアドバイスを頂きました。さっそく実践してみたところ、皆さん、本当に笑顔を見せてくださいますね。やはり心がドキドキするような話に華を咲かせることが、笑顔で明るく過ごすための秘訣のようです(荒井 亮太郎)



## 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>

## 若年性認知症で 困る事とは...

65歳未満の人が発症する「若年性認知症」の患者家族をサポートする体制が拡充しつつあります。高齢者と区別した若年性専門の支援施設が登場しました。ボランティア活動など社会参加の場を提供します。

さいたま市浦和区にある支援施設「アクティープ和」では、若年性認知症をもつ40代〜60代の男性らがパンフレットやおりの制作に励んでいます。制作されたそれらは、商品として販売し彼らの賃金として還元されます。

「高齢・障害・求職者雇用支援機構」の調査によると、認知症発症後の離職率は80%以上にのぼります。

性別では6割強が男性です。若年性認知症の大きな問題は、一家の働き手が失職することで生じる経済的困窮です。この実情を受けボランティア活動によって得た謝礼金は、正當な報酬として受領してもよいことを昨年、厚生労働省は各都道府県に通知を出しました。

若年性認知症は老人性認知症と比べると、なかなか理解を得られにくいところがあります。うつ病の症状と似ており早期発見も難しいとも言われています。

今回紹介した支援施設のように、特定の疾患を持つ利用者に対するサービスの誕生がますます活発になる事でしょう。福祉も医療同様により専門化していることが伺えます。

(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必要があります。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で」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「何を言っか」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

# とびぽ

# の 気持ち

## みなさんのエアコン設定

### 本当に大丈夫???

「適切な室温は?。」と聞かれ

今年も日本列島猛暑が襲い、毎日体調変化が著しい季節になりました。昨年の東日本大震災により、今年も節電を励行する取り組みが行われています。昨年同様、介護者がこの時期例年よりも不安に感じることも多く、「高齢者の体温・水分管理」であると言われています。

### 「室温28度は適切?」

「適切な室温は?。」と聞かれ、たまたま28度の方が答えるのではないのでしょうか。家電業界やファッション業界で標語のように謳われている28度設定ですが、介護施設や在宅介護の場合は異なります。高齢者が体の体温維持機能や温度適応能力が加齢とともに低下す

内温度は28度以下と記載があるのみです。言い換えれば我慢できる室内温度は28度までという意味になります。

### 「食べ物から水分補給を」

大手食品メーカーのアンケートによると、体温調整を行うために介護者が気をつけていることの上位は、「こまめな水分補給」、「手の届くところに水分を置く」です。積極的な水分補給を行っていることは明らかです。しかし、トイレが近くなることを嫌がり水分補給を嫌がる利用者がたくさんいます。そこで工夫してもらいたいのが1日の食事です。毎食ご飯1杯、汁物1杯、お茶1杯で少なくとも350ccの水分を補給できます。主菜・副菜に豆腐やトマトなどを選べばさらに水分摂取量を増やす事ができます。

### 「かくれ脱水」

脱水症は、炎天下の野外で激しい運動や労働をしたときだけに起

るものではありません。脱水症状を発症する潜伏期間の「かくれ脱水」はいつでも起こります。なかでも注意したいのは、①屋内、②夜間というシチュエーションです。脱水症の多くは実は屋内で起こります。特にマンションのように気密性の高い集合住宅では、風通しが悪くなり、かいた汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくいため熱中症のリスクが上がるのです。

夜間も熱中症の危険度が高まります。特に暑い季節のコンクリート製の住宅では、風間にコンクリートにこもった熱が夜間に放熱されるため、気温が上がりやすくなります。

備えあれば憂いなし、知識もありません。症状を訴えることができない高齢者には、誰かが気づいてあげるしかありません。今月のシルバーとびぽの気持ちですが、少しでも皆さんの役にたてれば幸いです。

(事務管理部 小峯啓友)

# 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

り背中を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

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

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ひとは言えないかもしれませんが。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」と聞いて思いだ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。

夏もご用心!  
蚊取り線香、  
火事のもと!

日本の夏の風物詩でもある蚊取り線香は、現在様々な形をしています。

きます。

【渦巻きタイプの取扱い】

多くの方がイメージする渦巻きタイプの線香に火をつける蚊取り線香は、取扱いに注意する必要があります。高齢者世帯の蚊取り線香が原因で火災になるケースは毎年見られます。風流ではありませんが、台座が不安定な点、消し忘れを防止できない点があります。そのため高齢者に適しているとは言えません。そこで最近の主流を紹介しましょう。

【フンツシュ式】

火気を使用せずフンツシュするだけで薬剤が部屋に広がり、効果が長時間持続できます。電気式の場合、部屋の四隅に置いて一定の時間ごとに薬剤を自動で噴霧する事もで



【吊り式】

「害虫を見る前に防ぎたい」というニーズに応えた虫よけ剤が現在人気です。窓際につるして置いておくだけで害虫を防ぎます。殺虫成分を使用せず、虫の嫌がる天然ハーブ成分を使用しているのが特徴です。

高齢者の生活や家族の形式にあわせた商品を使用し、安全で快適な環境を提供しましょう。この夏ももうひと踏ん張りです!

(事務管理部 小峯啓友)

管理者の独り言

誰もが憧れるPPK(ピンピンコロリ)。病気に苦しむことなく、元気に長生きし、病まずにコロリと死ねたら、こんな幸せな人生はないだろう。PPKには、10の法則があるらしい。(○・△・×をつける)

- ① よくお出かけする。(△)
- ② 毎日お酒を飲む。(○)
- ③ かかりつけの内科医、歯科医がいる。(○)
- ④ 財布は自分が握る。(×)
- ⑤ 仕事をしている。(○)
- ⑥ ボランティア活動をしている。(×)
- ⑦ 自分は健康だと思う。(△)
- ⑧ 夢を持つ。(△)
- ⑨ 前向きに生きる。(△)
- ⑩ コレステロール値が高め。(○)

【私の採点は】  
○ (2点)・・・ ②、③、⑤、⑩  
△ (1点)・・・ ①、⑦、⑧、⑨  
× (0点)・・・ ④、⑥

合計すると「12点」、何とか平均点を少し上回る。ところで、世間一般的に、亭主が先立ち、女房が残っても、女房はしっかりとPPKするらしいが、女房が先立ったときは、亭主は直ぐに後を追うらしい。自分も、もし独居にでもなったら、○は②と⑩くらい、残りは全て×の可能性あり。PPKはまず無理だろう。恐るべし「無縁社会日本」。



常務取締役 円谷 英明