

笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ通信

平成25年

9月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい
第1回

医師・作家

鎌田 實さん (65歳)

1948年(昭和23年)生まれ。東京医科歯科大医学部卒。諏訪中央病院名誉院長。チェルノブイリや福島原発事故被災者への医療支援などにも取り組む。最新作は「がまんしなくていい」(集英社)。



撮影場所: 諏訪中央病院(中庭)

**息子として、また医師としてお父さまを
実際に看取られた経験をお持ちです。**

ぼくは捨て子でした。そのぼくの父親になつてくれた恩人は、岩次郎という人ですが、晩年、糖尿病だったんです。

長く生きてほしかったから、それなりに注意して見守っていましたが、それでも父の人生です。父が望む生き方をさせてあげたかった。いままで家族のために一生懸命に生きてきた人ですから、もう我慢するだけでなく、楽しく生きてほしいなと。

不思議なもので、父親はぼくのことか心配で、息子であるぼくのことを見届けようなんて考えていたフシがあるんだけど笑、そのくらい、親として息子のことを考えていてくれた。

でも、自分の命に限りがあることに気づいて、もう我慢するだけでなく、楽しく生きようとしたんだと思います。

ぼくは内科の医者ですけど、その父の思いをできるだけ叶えてあげたかった。だから、糖尿病だけと一緒に焼き肉屋さんに行つて、ご飯は炭水化物だから少し控えて、その代わりお肉を食べよう。ビールも飲んでいいよ、とかね(笑)

**介護をされるという関係で、
どんなことが大切だとお考えですか。**

父は最後の数年は失禁状態で、おしめをつけていました。でも、おしめをつけてぼくや孫たちを焼き肉屋に連れて行く。おしめをしていても、前向きなんです。自分の人生を前向きに生きようとしていた。その前向きさが行つて、つまいなあと舌鼓をつつ。それだけでセロトニンが出るんです。別にごちそうである必要はない。家族の夕飯でも、ぶすつとした顔で食べるんじゃない、おいこいねとついあって食べる。それが介護鬱を防いでくれるんです。

セロトニンは自分を幸せにするホルモンだけど、もうひとつ大切なホルモンにオキシトシンというのがあります。これは人を幸せにしているというので、「思いやりホルモン」ともいわれます。

人のために何かをしている人って、元気でいきいきしているでしょ。これはオキシトシンが出ているんですね。オキシトシンには抗炎症作用があって、動脈硬化も炎症の一種ですから、人のために何かをすると、回り回って自分の老化を防いでくれるからですね。

どうせ介護するならば、犠牲とかいう意識でなく前向きにやる。するとオキシトシンが出て、自分のためにもなる。このメカニズムについては、新しく出した『がまんしなくていい』にくわしく書いておいたのでぜひ読んでみてください(笑)

介護でうつろむきはだめ。前向きでいい循環を作り出していきましょ。



大切ですよね。
介護される・するという関係では、いろいろなががあるでしよ。

でも、人は生まれて二年くらいは親の世話になる。親もまた晩年二年くらいは子の世話になる。当たり前のことな気がします。

息子や娘の迷惑になりたくないという人がよくいるけど、自分が面倒をみた期間くらい面倒みてもらつていいんじゃないと、ぼくはよく思います。

それに、面倒をかけたくないという気持ちがあるだけで、けっこう人と人というのは通じ合つものがあると思います。

上手にサービスを使って、子どもが全部を背負わないようにすればいいわけで、介護を通じて親子が上手に支え合い、生きていく姿を孫たちに見せるといふのは大切なことだと思います。

ただ、誰かがものすごく苦労するとか、背負うとかしないようにする、介護地獄にならないようにする。このことも大切です。

介護されている方も、支えてもらっていることにありがたつてほしい。息子さんにありがたつてほしい。息子のお嫁さんにありがたつてほしい。それ、ずっと続けることで、かえって人間関係もよくなると思います。

介護というのは、人の結びつきを結び直すいい機会なのかもしれませんね。

介護する力がないという家もあるでしょう。その場合は施設を利用すればいい。その代わり、二週間に一回くらいは食堂で親とそろって食事をすればいい。食べるのが遅くても、食べ方が汚くても、時間がかかってもつきあつて。そういう交流をしていけばいいと思います。

介護をしているとお互い煮詰まつてくることが多いでしよ。そのついでには、小さなことに感動することがすごく大事だと思う。介護しているお嫁さんが、夏が来たねと答える。夕焼けがきれいだね、ああ、きれいだと、ちよとした会話を交わす。毎日、たくさん感動できることがあるはずなんです。お金なんかかけなくていい。

いま、十人に一人が鬱になるといわれていますが。介護鬱になることもあります。介護される側も、いままで自分でできていたことができなくなつて鬱々となる。それを防ぐには感動することが必要なんです。

介護の現場で鬱にならないようにするために、はやくはやくすればいいのじゃないか。

鬱を防ぐのが「幸せホルモン」といわれているセロトニンなんです。これは感動すると分泌されるんですね。

車椅子のおじいちゃんをラーメン屋さんに



すこやか生活
ワンポイント
レッスン



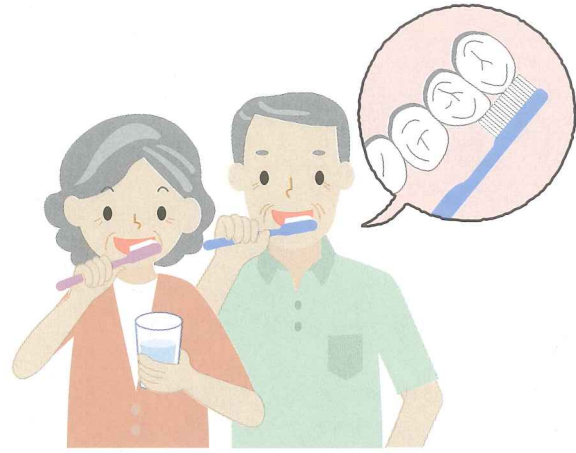
肺炎予防は、歯みがきから。

歯みがきというと、口の中をきれいにするだけというイメージですが、実は、それだけではなく健康維持のためにもとても大切なことなのです。

年

をとると気がかりなのが肺炎。風邪をこじらせてなるばかりでなく、誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}という怖い病気もあります。ところが、歯みがきをきちんとするだけで、この誤嚥性肺炎を大幅に防ぐことができのぞく存じですか。

やり方は通常の歯みがきと同じです。歯茎を傷つけないよう、丁寧にブラッシングして、ぶくぶくうがい。これだけで、口の中の細菌を大幅に



※誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌や食物が気管に入ってしまうことで引き起こされる肺炎。高齢者の肺炎の7割を占めるといわれる。



減らして清潔になり、誤嚥性肺炎を防ぐことにつながります。



薬を飲んだりするとむせやすい人は、要注意。毎食後の歯みがきをお忘れなく。

積極的に歯みがきを心がけたいものです。歯みがきは口の筋肉を使い、さらに歯茎や喉を刺激するため、それらを通じて脳の働きをよくする効果も期待できます。たかが歯みがきと思わず、毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。

とくに、咳払いをすることが多い人や、薬を飲んだ後むせやすいなどといった人は、

遠い思い出、なつかしい歌



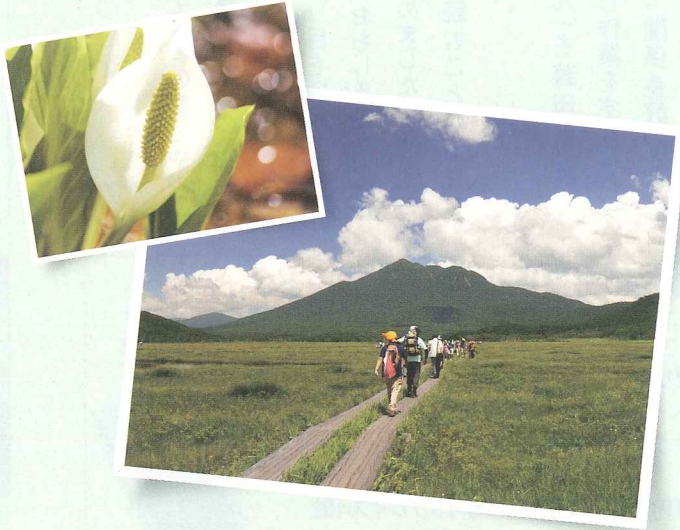
「夏の思い出」

忘れていたはずのものが、歌を通じてよみがえったり、口ずさんで、懐かしさに包まれることがあります。尾瀬に行ったことがある人もない人も、そっと歌ってみませんか。

作詞 江間 章子 作曲 中田 喜直

夏がくれば 思い出す
はるかな尾瀬 遠い空
霧のなかに うかびくる
やさしい影 野の小径^{こみち}
水芭蕉の花が 咲いている
夢見て咲いている水のほとり
石楠花色^{しゃくなげ}に たそがれる
はるかな尾瀬 遠い空

夏がくれば 思い出す
はるかな尾瀬 野の旅よ
花のなかに そよそよと
ゆれゆれる 浮き島よ
水芭蕉の花が 匂っている
夢みて匂っている水のほとり
まなこつづれば なつかしい
はるかな尾瀬 遠い空



歌のこぼれ話

この歌が作られたのは、昭和24年。NHKのラジオ番組で初めて放送され、日本中に尾瀬ブームを呼びおこしました。しかし作曲者の中田喜直は尾瀬に行ったことはなく、初めて尾瀬を訪れたのは作曲の40年後だったといわれています。

JASRAC 出1308619-301

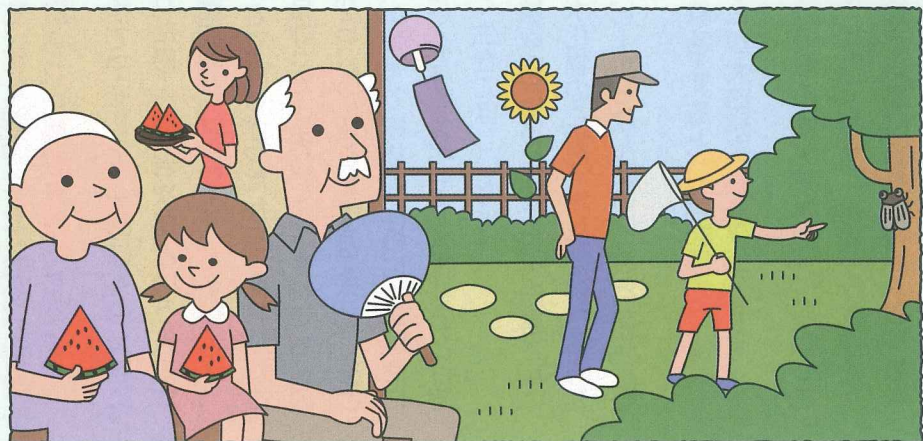
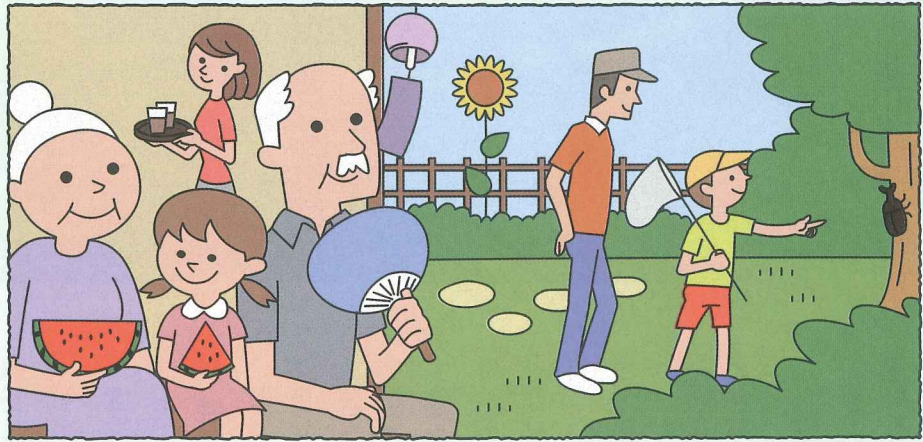
今月のクイズ



楽しく脳を活性化

まちがいさがし

頭の体操、はじめませんか。上下の絵をよく見比べると、間違っているところが6つあります。じっくり絵を見て違いを探していると、脳の血流が良くなるそうです。ぜひ楽しくチャレンジしてみてください。



答えは裏表紙をご覧ください。

ドクター青木晃のアンチエイジング講座



お肉を食べて元気にへ前編

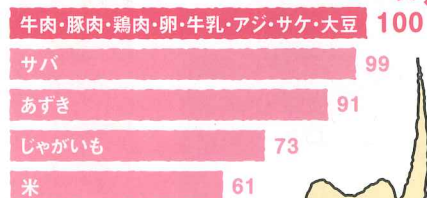
年齢を重ねるとともに敬遠しがちな肉類ですが、実はお肉には長寿の秘密が隠されているようです。お肉と長寿の関係について探っていきましょう。

健

康で長生きする人には、適度な肉食を取り入れている方が多くいらしゃいます。昨年末92歳で亡くなるまで女優として活躍された森光子さんもお肉が大好きな方でした。

お肉を食べるときはよく噛みますよね。噛むことは、脳の活性化を促し、唾液を分泌させ歯周病菌を退治します。さらに研究データによると、お肉をあまり食べない人はたんぱく質の一種である「アルブミン」の血液中の値が低いことがわかっています。アルブミンが低くなると、歩行速度が遅くなったり、心臓病の発症率が

●主な食品のアミノ酸スコア



肉はトップスコア!

良質なたんぱく質の基準「アミノ酸スコア」。食品に必須アミノ酸がバランスよく含まれているかどうかを調べたもので、100が最高値です。

※「五訂増補 食品成分表2010 資料編」
「改訂日本食品アミノ酸組成表」より

高くなるリスクがあります。70歳以上の日本人の6人に1人はアルブミンが低い状態であると言われてはいますが、これは肉類を避け、ある意味偏った食生活のせいなのかも知れません。また、左図のように、食事で摂るしかない必須アミノ酸をもっともバランス良く含んでいる優等生がお肉なのです。次回は、お肉の成分がわたしたちの体に与える影響を見ていきましょう。



青木 晃

1961年東京都生まれ。1988年防衛医科大学医学部卒。防衛医大、東大医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。「老化が病気を引き起こす」という観点からアンチエイジング（抗加齢）医学のフィールドにおいて早くから活躍。横浜クリニック院長。

お客様の声

どうされましたか? Q & A

Q 母親の介護を自宅ですることになりました。初めてのことでとまどっています。いろいろと相談をしたいのですが、窓口がわかりません。どこに相談すればよいのでしょうか?

A 地域ケアプラザにある「地域包括支援センター」で相談窓口を設けています。専門の相談員が無料で、必要な情報のご提供や関係機関との連絡や調整を行います。また、下記の「ほっとライン」でも相談を受け付けておりますので、お気軽にお電話ください。

平成25年1月号の感想

● 思いがけない生活の変化が猛暑の夏にやってきて4ヶ月が過ぎました。家族ふたりの生活をサポートする役割にもそれなりに馴れてきて「ちゅーりっぷ通信」にしっかりと目を通したのは、この1月号が初めてです。「おもしろみかん」は全く知らなかったので楽しめました。「かぶ」のスープは早速!と、一気に読むことができました。(戸塚区・Y様)

● 今月号の「おもしろみかん」を義母と一緒にやってみました。ふたりで同じ作業をすることはコミュニケーションにもなり、関係良好。さらに1歳の息子が喜び、二石一鳥です。(港北区・K様)

● 私の住んでいる金沢区柴町では、みかんが穫れます。柴シーサイドファームには、みかん狩りもできる場所があります。味もなかなかいいですよ。(金沢区・A様)

皆さまからのお便りをお待ちしています。

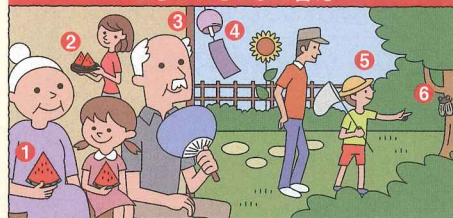
編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りをくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーベをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。



〒221-0055

横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部

まちがいがさしの答え



①おばあさんの持っているスイカの大きさ ②お母さんの運んでいるもの ③風鈴の向き ④ひまわりの位置 ⑤男の子の帽子 ⑥木に止まっている虫の種類

今月の協会ニュース



社会福祉法人
横浜市福祉サービス協会
理事長 谷内 徹

紙面のマイナーチェンジや発行形態の変更などがあつたものの、約10年間続いた「ちゅーりっぷ通信」を今年4月に休止し、申し訳ありませんでしたが、今回、大きく衣替えした再開号をお届けします。

すべてカラー版とし、インタビュー記事なども充実させました。制作スタッフは、皆さまのお役に立てて、へ頼に笑みの花が咲き、オトナの好奇心をくすぐり、「ドモモ心も忘れないう」という欲張りな志を掲げています。もちろん、皆さまはそのようなことは気にせず、気楽に手に取っていただければ幸いです。

「通信」ですから、叱咤も激励も感想もどしどしお送りください。スタートは隔月となりますが、皆さまからの「返信」を栄養にして毎月発行に成長できるよう、どうぞよろしく願いいたします。

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき...ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか?

☎045-450-3194

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

☎0120-701-782 FAX 045-450-3158

*受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00/13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切に共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階

☎045-450-3110 FAX 045-450-3115

ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>