You & Me 終活応援レポート たまゆらサロン

終活とは…
日々燃えながら暮らすこと
終活とは…
慈愛の心で人と磨き合うこと
終活とは…
喜怒哀楽を堪能すること
終活とは…
感謝の気持ちを綴ること
終活とは…
心豊かに人に尽くすこと
終活とは…
縁ある人に報恩を繋ぐこと
終活とは…
夢と希望を未来に描くこと
終活とは…
看取られの準備をすること

一般財団法人老後あんしんクラブ設立記念セミナー開催される

去る十一月十三日・ワークピア横浜で開催されました（一財）老後あんしんクラブ設立記念セミナーは盛況に開催されました。**【ボケ・寝たきりにならないさせない～健康に老いるための脳活性法セミナー～】**のテーマで、講師は脳外科医・山本勇夫先生の長年にわたって研究してこられた貴重な情報が公開されました。

長寿国日本の“健康寿命”が伸び悩んでいる現状、歳を重ねるごとに活力を失い、認知症や寝たきりになってしまう人は多い。

老後あんしんクラブの設立趣旨を説明する石渡理事長

一方、何歳になっても元気に仕事や趣味を楽しんでいる人がいる。

山本先生は、老後も幸せに生きられる秘訣は、“脳への刺激”と言われた。

横浜市立脳血管医療センター長において脳神経外科医として診療と研究にあたってきた経験から、元気な高齢者の生き方から“健康に老いるための脳活性化法”があると導き出されたようです。

多くのデータを引用して分かりやすく解説。ボケないようにワクワクドキドキといつも新鮮な気持ちでいることを心がけることが重要だと話されていました。

カウンセリングサロン『たまゆら』で開催している『終活応援セミナー』において毎回お話しさせていただいている、認知症にならない為には『トキメキ脳』を意識することをお勧めしていましたが、自信をもって啓発活動を続けていくつもりです。

税理士法人アイパートナーズの前代表者・石渡宏道税理士によって設立された「老後あんしんクラブ」では「老後あんしんノート」活用法セミナーを開催し、老後を安心して楽しく過ごしていただくためには「からだの健康」「こころの健康」「お金の健康」の３つの健康が必要だと考え、３つの健康の面から自分の安心な点、不安な点を把握する税理士法人ならではの講座を開催しています。

脳の活性化についてデータを基に講演する山本勇夫医師

当社『たまゆら』では、２０年にわたってリスクカウンセリングとして蓄積してきた実践事例が、「終活」におけるノウハウとして生きておりますが、同クラブと連携を取りながら一層の協力関係を進めてまいりますので、皆様からの応援をお願い申し上げます。

【山本勇夫氏・プロフィール】

一九四三年生まれ。静岡県出身。名古屋大学医学部卒業。アメリカのＴＶドラマ「ベンケシー」の影響で脳神経外科医を志し、一九七三年から四年間シンシナティー大学、フロリダ大学に留学。

帰国後、名古屋大学、東海大学などを経て、１９９２年に横浜市立大学教授就任。教授在任中日本脳卒中の外科学会（一九九九年）、日本脊髄学会（二〇〇一年）、日本頭底外科学会、（二〇〇四年）、などの学会長を歴任し、二〇〇八年から横浜市立脳血管医療センター・病院長を努める。

“輝く終活”のヒミツは女性的な感性に学ぶ！

高齢者や中小零細企業経営者のリスク・カウンセリングに取り組んで二五年。気がついてみればリスク管理に関わる業務の実績は、一昨年頃から言葉が生まれた“終活”にも大いに役立っています。

“終活”サポートのセミナーで出会った方々とお話ししていて感じるのは、終活で輝いているのは女性と言うより「女性的感覚」が強い人々の方が、輝きの度合いが大きく違うことに気がつきます。「男性的感性を持った女性」や「男性的感性の高い男性」よりも、どうやら「女性的感覚を持った男性」や「女性的感性をもった女性」の方が、輝くような“終活”を過ごしていることに気がつかされます。

女性的感性といわれるものを挙げて男性的感性と対比させながらみるとそのヒミツが見えて違いが分かるように思います。

◆高いコミュニケーション能力

言葉や全身を使った表情などはその典型。自分の意思を相手に伝えようとすることや、相手の考えを引き出すコミュニケーション能力は女性的感性といえます。

◆主張が明確である

相手を傷つけまいと気を遣うような配慮をしつつも、自分の考え方をしっかり主張することができる。

◆開放的で・公明正大

喜・怒・哀・楽を押さえるようなこともなく、おかしいと感じたことは徹底的に追求し確認しなければ気が済まない。

◆明るい笑顔と明るい声

高いトーンで明るく笑う満面の笑顔は、周囲の人々をも和ませる力がある。武器は愛嬌。

◆目標と強い信念を持っている

育児経験が背景にあるのか、小さなことでもコツコツと続けていく感性は、編み物、手芸、貯蓄などにも反映している。

◆群れていない

大きな組織の中での活動よりも主婦の役割経験という立場で生活してきていることで、群れて行動するという経験が少ない。

◆過去の仕来りや枠にとらわれない

過去からの慣習などにとらわれないが、環境、福祉、介護などの新たな分野に積極的に取り組んでいる。

◆豊かな感性を大切にしている

感受性に敏感で、周囲の人との人間関係の中から相手の立場を考慮して行動している。

◆誠実さを大切にしている

謙虚で誠実で慎重な行動によって周囲との関係づくりにムリがなく馴染んでいける。

◆楽しい雰囲気を大切にしている

新たなトレンドに敏感で、その情報を上手に共有して生活を楽しんでいる。

◆他人の話をよく聴く

会話の中でも他人の話をよく聴き永く記憶に留めておける能力を持っていること。

“終活”とは、まさに多くの生活体験から学んだ理不尽な生き方や現象などを問題点として見つけ、それを乗り越えることによって、より快適で、美しく、自分が納得できる生き方ができた時の快感が“輝いている”と自分自身が感じられる『すてきな終活』というのではないでしょうか。

お金があっても大量生産により創り出されたものには興味を持たなくなった個人の意識が変化しつつある中で、小規模でも自分のやりたいことを同じ考えを持つ人と組んで社会で実現させたいと考える人は、大きな組織をピラミッド状に構成して、“組織の力”を以てブルドーザーのように推進してきたいわゆる“男性的感性”による社会生活には余り興味を示さない。

“輝く終活”とは、いま自分の目の前にある生活そのものが充実していなければ、輝いているとは感じることはできません。

公的資格ばかりではなく、自分にある専門性や特殊性を活かすことで、大組織から成果物が生まれる様子とは異なる小回りの効く行動と成果は「自分ができることが社会に役立っている」と実感できるものです。

それを感じられた時こそ、“女性的感性”が「自分は何のために生きているか？」の疑問も溶け、心も、身体も、経済も、生活環境も、健康な状態を保て“輝いてくる”ことになる。

一人一人が社会自律していけることで、人にも優しくなり、社会の理不尽さに悩み・苦しむ弱者に対しても正視することが出来るようになっていくと、歪んだ社会でも、個人の力を結集して一つずつ解決していけることになるのでしょう。

やがて「輝きの連鎖」は巨大なクリスマスツリーのように、輝く目映い光を放ち、心の豊かさを醸す「慈愛のシャワー」となることでしょう。

■認知症予防・新書　No.２・１３

NPO法人 認知症介入指導協会
代表理事 清輔喜美

～アルツハイマー 検査薬開発へ～

富士フイルム

富士フイルムは米製薬大手イーライ・リリーと共同で、アルツハイマー型認知症の検査薬を国内向けに開発する。脳の中に蓄積した原因物質を画像で確認でき、早期に確実な診断が可能になる。

認知力テストなどに頼ってきた従来法よりも客観的なデータが得られ、新たな治療薬や予防法の開発のスピードアップにもつながる。

開発するのは陽電子放射断層撮影装置（ＰＥＴ）での検査に使う薬。血液を通じてアルツハイマー病の原因とされるたんぱく質「アミロイドβ」と結びつき、脳内の分布を調べられる。イーライ・リリーが２０１２年に米食品医薬品局（ＦＤＡ）の承認を取得済みだ。

富士フイルムは早ければ１７年にも厚労省から製造販売承認を取得できる見通しだ。富士フイルムがＰＥＴ用検査薬を手がけるのは初めて。

（日本経済新聞２０１４年１１月４日朝刊抜粋）

■「レビー小体型認知症 前兆に注意」

認知症の約２割は「レビー小体型」とみられる。発症の１０年以上前から、睡眠時の異常行動などの形で前兆が現れる場合もわかってきた。症状は時間の経過とともに変わるので、患者の状態に適した薬の服用や治療が必要だ。

レビー小体型は特定のたんぱく質を主な主成分とするレビー小体が、大脳皮質や脳幹などの中枢神経のほか、全身の交感神経に多数現れる。

「ごはんの上を虫が動き回っている」といった幻視や、「男が隣の部屋からこちらをうかがい、妻を誘っている」などの妄想が現れる。

パーキンソン症状や認知障害のほか、寝ているときに怖い夢をみたり大声を出したり寝ぼけて起き出したりするレム睡眠行動障害、便秘などになる患者もいる。抗うつ剤などに過敏に反応する傾向があり、ふらついて転倒や骨折の恐れも高まる。

レビー小体は消せなくても病気の進行を食い止められる可能性がある。ドネペジル塩酸塩（商品名アリセプト）は今年９月、アルツハイマー病に加えてレビー小体型の薬としても承認され、保険適用になった。

織茂智之神経内科医は「診断をきちんとすれば治療法はあるのに、レビー小体型を知らない医師も多い」と嘆く。

レビー小体型を１９７６年、世界で最初に報告したのは小阪憲司・横浜市立大学名誉教授だ。

厚労省研究班による高齢者の認知症調査では、レビー小体型とパーキンソン症状を伴う認知症の合計は約４％だった。小阪名誉教授は「専門医が正しく診断できていないためにこれほど少ない」と指摘する。

同名誉教授は解剖の結果から、日本の高齢者の認知症の約半分はアルツハイマー病、２割がレビー小体型、１５％が脳血管性だとみる。自分や家族に睡眠障害や幻視などがある場合は、専門知識のある神経内科医に診てもらうとよい。「レビー小体型認知症家族を支える会」のホームページにある小阪名誉教授が推薦する医師のリストなどが参考になる。http://www.dlbf.jp/

（日本経済新聞 ２０１４年１１月１５日朝刊抜粋）

NPO法人 認知症介入指導協会　http://www.ninchisho-yobo.jp

日本看取り士会 会長 柴田久美子さん

【看取り士日記より・・１０】

～「なかよし」時間～

秋雨に打たれる、天空の白鷺と呼ばれる姫路城が美しい。

特別養護老人ホームしかまの里に通うようになって１２年。しかまの里の開設は１３年前。すでに、この１３年で１２２人の看取りを実践する。「やさしく、ゆったり、寄り添って」を基本に掲げ、私を講師に呼んでくださり、看取りを実践なさってきた。

今日は全体職員会議。テーマは「ターミナルを迎える家族に対する心構えの説明と見送り方」。職員のみなさんは仕事終了後、５時４０分の会議開始に急いで駆けつける。その誰もが、眼差しはお優しい。

新人の職員さんが、最期が近づいた時のお迎えの話をご存じないとのこと。お迎えとは、いよいよ死に近づいた時、すでに旅立った人々がお迎えに来るということ。私の体験では、抱きしめて看取った全ての人々にお迎えが来た。皆、すでに旅立った方々のお名前を話され、「一緒に行ったけれど、とても気持ちが良くて」と言われる。そして、ほどなく旅立っていかれたことをお話しする。

また、こんな質問もあった。

「あまり面会に来ないご家族が、最期の時に訪れて『どうしてもっと生きられなかったのか。医療は？』と険しい表情で詰め寄られたとき、どうすれば良いのでしょうか」

私はこう答えた。

「抱いていただいてください。すぐには無理でしょうから、皆さんが手を一緒に添えて抱いてもらってください。そうすれば、すべて解決します。最期のその時、『なかよし』時間と言い、旅立った人が全ての問題を解決してくださいます」。

マザーテレサは言われた。「最期の輝きの中こそ、魂の触れ合う交流の場面である」と。

何十人もの幸齢者様と向き合いながら、そのお一人おひとりの人生の完成をしっかりと支えられる職員の皆様。そして、そのお身体を使って命がけのメッセージと尊いたくさんの学びを下さる逝く方々に感謝。　合掌

シリーズ･船井勝仁の
「いま知らせたいこと･いい世の中をつくるために必要なこと」
【いのちの革命】出版記念講演会

◆日時　2014年12月18日（木）
　　18時30分～20時30分
◆会場　船井セミナールーム　3階
◆参加費　7千円(一般の方)
◆ゲスト　柴田久美子さん

【参加お申込み方法】
◇(株)船井　船井セミナールーム
◇TEL．０３－５７８２－８１１０
◇FAX．０３－５７８２－８１１１
http://www.funai-seminar.com

『第１３回・終活応援セミナー』

第１部（リスク対策編）

『事例・認知症の発症で相続対策がダメになった』

相続対策！ 不動産問題をクリアにしておくこと

転ばぬ先の杖！　自分だけは大丈夫！の危険

◇株式会社 ホロニックス総研　代表取締役

リスクカウンセラー・宅地建物取引主任者

終活カウンセラー　　細野孟士

第２部（認知症予防編）

『アルツハイマー病』は人を二度殺す

◇非営利活動法人 認知症予防協会

代表理事　清輔喜美男氏

第３部（脳の活性化イベント）

『切り花とミニフラワーポットの魅力』

◇株式会社 栄和プランニング

代表取締役　小山和之氏

『脳年齢測定ゲーム・ブレインタッチ』

認知症予防に役立つ…脳年齢のチェック

◆日時：平成２７年１月２０（火曜日）
午後２時～４時３０分

◆会場：文京シビックセンター
３階　第１会議室

◆会費：無料

第11回・茶話会
『ギターが歌う"恋"のメロディー』
～Jazz & Pops～

第２回 ぷちぷち ニューイヤー音楽会

♪日時：平成２６年１月２０日（火曜日）
午後５時～７時３０分

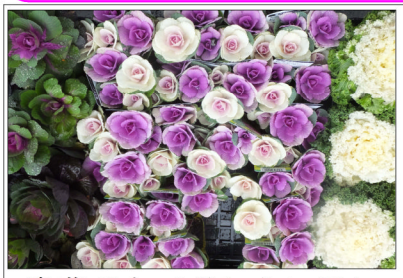
♪会場：カウンセリングサロン『たまゆら』

♪演奏：ギタリスト　小林大介さん

♪会費：無料（お菓子、紅茶付き）

お茶とワインをご用意してお待ちしています。
なお、新年会といたしまして、ご参加の皆様には、
５００円程度でお菓子のお持ち寄りをおねがいします。

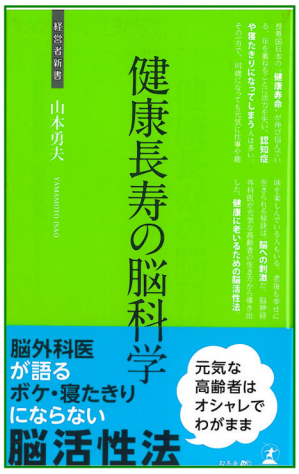
ほっと！ すぽっと！



月次カレンダーも残りの一枚。十二月に入ると園芸店には葉ボタンが並びます。花壇に…ポットに…、彩りも鮮やかなピンクや白が美しいデザインとなって飾られるのもこの季節。

クリスマスにポインセチアやシクラメンが似合うなら…、お正月には必須なのが『葉ボタン』ですね。春になると茎が伸び、黄色い菜花が咲くのも楽しみです。

チョット…ひと言



健康長寿の脳科学

著・山本勇夫　幻冬舎

横浜市立脳血管医療センター病院長・横浜市立大学名誉教授

何歳になっても楽しく人生を過ごしたいのは、多くの人に共通する願いではないでしょうか。しかし、誰もが老後を健康でいられるとは限りません。では、健康長寿の人とそうでない人を分ける原因はどこにあるのか。長年の経験と研究から「８０歳を過ぎても元気な方には、脳の刺激の仕方に共通の点がある」ことに思い至りました。（「はじめに」より）

目次を紹介しましょう。

第一章・元気に過ごせる時間は平均寿命より１０年短い。第二章・ボケ・寝たきりの原因は脳の機能低下にある。第三章・健康長寿を実現する脳の活性法第四章・脳を活性化すれば、何歳になっても人は輝く。

【長寿で元気な人の十の特徴】

姿勢が良い。好きな物を食べる。とにかく笑う。一日四十分は身体を動かす。わがままでノー天気。新しいことに臆せずチャレンジ。オシャレを気にする。好きなことに臆せずお金をかける。何事にも勤勉・誠実。色気を忘れない。

図解入りで楽しく読める本です。

カウンセリング・サロン『たまゆら』

カウンセラー勉強会
ＦＰ研究会の会場として
ＮＰＯサークルの幹事会など
「たまゆら・パートナー」の
活動拠点としてご利用をお待ち
しております。

無　料

発行：株式会社ホロニックス総研　カウンセリングサロン『たまゆら』
〒113-0033　東京都文京区本郷１-３５-１２　かんだビル５階　TEL. 03-5804-4882　FAX. 03-5804-4880