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

親が還暦になったら…親が古希を迎えたら…自分が四十五才になったら…終活を正しく理解することです。

自分が四十五才であるとすると、両親が二十才代の時に出生していたとすると両親の年齢はすでに六十才代で社会的には高齢者という括りで公的な福祉サービスを受けられるようになっています。

６５歳以上になると高齢者といわれ、更に７５歳以上になると後期高齢者として、平均寿命と健康寿命の狭間にあって粛粛と過ぎる時の流れに乗っていることになります。平成２６年版の高齢者白書では…

◆日本人・男性の平均寿命→８０・２１歳
◆日本人・男性の健康寿命→７２・３０歳
計算上健康でない年数→７・９１年
◆日本人・女性の平均寿命→８６・６１歳
◆日本人・女性の健康寿命→７７・７０歳
計算上健康でない年数→８・９１年

この年齢表によると、子供が４５才のときに父親が７２才になっていたら約８年間をいかに健康で過ごしていてくれるかは、働き盛りの子供の生活にも様々な対応の変化が求められてもおかしくない。

母親の場合では、７８才を過ぎたら、それから約９年弱の間、病気にならないことを願いながら仕事をしていなくてはならないことになる。

４５歳になったら自分自身の「終活」を考えようというのは、仕事も充実しているし、家庭経済も子供たちの進路も方向性が見えてきている時期でもあります。

平成２４年度の時点で、６５歳以上の高齢者の内、認知症患者の人数が約４６２万人と推定されています。

そして、認知症の予備軍といわれている軽度認知障害（ＭＣＩ）の人も加えると約８６２万人となり、高齢者の４人に１人の割合ということになります。

年齢を重ねるほど発症する可能性が高くなるといわれる軽度認知障害の人は、正常と認知症の中間の症状の人なのですが、日常生活には影響はなく、病院へ行って診察して貰っても認知症とは診断されないのだそうです。

しかし、この軽度認知障害の人の内、年間１０～１５％の人が認知症になっているというから、かなりのスピードで増加していることになります。

認知症予防が大切な理由がある

相続税控除額が引き下げられるという話題は、多くの人々が知るところでありますが、これまでに『相続対策』と称して金融商品を売っていた企業は、これほどまでに認知症患者が増加することなど、思いもよらないことであると考えられます。

すでに「軽度認知障害」である人に対して「相続対策」の為…という説明をして、不動産や証券、商品を売り込んでいる企業があり、営業マンの説明を理解をしないまま親が契約を結ぼうとしている事実を知って、あわてて相談にこられる事例が増えている。

毎年、軽度認知障害の人が１０～１５％も認知症になっていくという事態に、予定していた顧客数が猛烈な早さで減少していくということになります。

また、高齢者においては、収入・貯蓄や健康状態、そして生活のスタイルなどが若者世代とは大きく異なり、特に、消費者トラブルを招く事例が数え切れないほどあります。ネットやＴＶ通販では購入者が軽度認知障害であることを確認しているわけではないので、同じ物品を何度も購入していることもしばしば見かけます。

世帯主が定年で退職した当初は退職金が入ることから貯蓄額はそれなりにあるが、定期収入は激減します。必要のない小さな買い物を繰り返している内に、貯蓄はどんどん減少していきます。

軽度認知障害の親が、認知症にならないようにすることは、預貯金をいたずらに減少させないことにもなるとともに、利殖勧誘事件や高齢者を狙った特定商取引事件など被害を未然に防ぐ重要事態の回避にも結びつきます。

『認知症予防』は、終活を考えるとき、最も重要な問題であると位置づけていなければならないことに多くの人に気づいて欲しいと思います。

また、高齢の単身男性は困ったときに、身近に頼れる人がいないケースが多く、特に大都市圏ではそれが顕著であることも、親族は知っていなければいけません。

認知症になる前に、頭脳明晰なときに大切なことは手を打っておくべきで、正しい選択肢であるのかリスク・カウンセラーにご相談ください。

新年明け伸しておめでとうございます。
未年の２０１５年も『認知症予防』の啓発活動を継続し、多くの方々がいつもトキメキを感じてわくわくと躍動するようなテーマを掲げ、自分の歳を忘れてしまうように明るく楽しく活動をしてまいります。
あの時の小さな出会いが、あなたの人生の富貴への道のきら星となりますよう、精進を欠かさず努めてまいりますので、宜しくご指導いただきますようお願い申し上げます。

代表取締役　細野孟士

親の背中が語る言葉を聴き逃したくない！

親父の背中で男の働く姿を…

親の背中を見て子どもは育つ…という言葉がありますが、今でも時々両親の背中を思い出すことがあります。

小学校低学年の頃、黒い大きな自転車の荷台に自転車のタイヤチューブを繋ぎ合わせた太いゴム紐でしっかり括り付けられている茶箱の中に小さな荷物と共に入れられ、北区上十条から仲宿を通り豊島区椎名町の古物市場に連れて行かれた。

何度か行っている市場なので、車窓ならぬ茶箱の中から見る遠ざかる景色には、街を歩く人々の怪訝そうな支線が自分に注がれていることに恥ずかしさを感じていた。

前を見ても親父の背中が見えるだけで、自転車を漕ぎながら話す親父の声はよく聞き取れなかった。恥ずかしいけど後ろを見ている方が変化があって飽きずに乗っていられた記憶がある。

真夏には、ランニングシャツを着て、首に手ぬぐいを掛け、時折停止して手ぬぐいでシャツをたくし上げるようにして汗を拭く。親父の背中から腰にかけて大きく肉をえぐられたような、肌色が白っぽくなった痛々しい手術の痕があった。後に聞いて分かったことは、ヨウツイカリエスの部分を切除した痕だと分かったが、私はそれを詳しく聞く勇気がなかったが、今になって、何でも聞いておけばよかったと悔いている。

器用な親父は、古物市場で入手したプロが持つ大工道具一式を持っていて、ノコギリ引きも、カンナ研ぎも、ペンキ塗りも、木工家具作りもやってのけ、あざやかな道具使いの姿を、時には痛々しい傷跡の背中を見せながらまめまめしく作業をしていた記憶は鮮やかによみがえる。

ある頃から『ラヂヲ商店』を開業し、電熱器や扇風機の他に蓄音機、並４ラヂヲ、５球スーパーラヂヲの修理をしている後姿を見るようになった。テスターや半田ゴテを使い熟していたのを興味深く見ていた自分も、やがて中学生、高校生の時になると、自作ラヂヲや無線機作りに夢中になっていた。

お袋の背中は親離れの舞台

小学校に入る前は、お袋の背中に耳を当てながら伝わりくぐもったような母の声を聴いていたような記憶がある。

父親同様に、絶えず動き廻っていたお袋には兵児帯で背負われながら歌声を聴いていた。

４才の頃に覚えていたのが「バッテンボー」という歌声。後に分かったのだが、アメリカ映画の「底抜け二丁拳銃」の中で歌われている「ボタンとリボン」のフレーズであった。リンゴの歌や蘇州夜曲なども母親の背中で聴いて、時には店にあった手回し蓄音機や電蓄でも聴いていた。

白い割烹着を着て暗い台所に立つお袋の後ろ姿にも、また懐かしい思い出がある。

サツマイモを蒸かし、すり鉢で潰して団子状にして粉をまぶし油で揚げる芋菓子だとか、乾燥芋作りだとか、作業をしながら歌を歌う。

自分が５才になって背負われることがなくなった頃に、手を引かれて連れて行かれたのが、国電・赤羽駅から５歳児が歩いて二〇分ぐらいにある星美学園幼稚部（カトリック系幼稚園）だった。何故その幼稚園に行くようになったのかを、お袋の言葉で聴くことはなかったが、小学校に入学するまで、十条駅から一駅先の赤羽駅との通園生活が始まった。

いま思うとお袋の背中からの親離れをさせるためにしたことなのかも知れませんが、いつしかお袋の背中を卒業し、自然の成り行きのように親父の背中を見ながら少年期を過ごすようになっていたということなのかも知れません。

両親が語っていた背中の言葉

今では、自分の思い出の中にいる両親の年齢をはるかに超えてしまったが、病を克服し働く姿を見せていた親父の姿も、歌の心や食の楽しさを感じさせてくれたお袋の背中も、本当は、もっともっと多くのことを語りかけていたのではないかと思えてなりません。

両親が病で倒れたときから、両親を前から見るようになり背中を見る機会がなくなった。

老いた姿を正視できなくなってしまったころ、もっと背中に廻って沢山の話を聴きだしておけば良かったと思う。

親父やお袋の恋愛ばなしも、自分が生まれたときのことも……。

親父に手を引かれて歩くお袋の姿を、後ろに回って見たとき、自分は何を感じるのだろう。

■認知症予防・新書　No.２・１４

NPO法人 認知症介入指導協会
代表理事 清輔喜美男

～脳と動脈と筋肉を若返らせる～

―筑波大学・久野譜也教授―

寒くなる季節を迎え、ふだんあまり身体を動かさない人はますます運動不足になる。だが寝たきり予防など高齢者の健康維持には「歩行」と「筋力トレーニング」の両方のセットが大切だ。歩くのは少しずつの累積でも意味があるので、まずは取り組むことが重要だ。

高齢者がいつまでも元気に健康を維持するには、脳と動脈と筋肉をどう若返らせるかがキーポイントだ。それに必要なのが有酸素運動と筋トレだ。有酸素運動とはウオーキングやジョギングなど比較的時間を継続して出来る運動のことだ。

日本人の高齢者が寝たきりになる原因は認知症、脳卒中、転倒・骨折の３つが大きな比率をを占めている。

脳は認知症にかかわる。動脈硬化などは脳卒中につながり、筋肉が衰えれば転倒して骨折する恐れも高まる。これらを改善できれば、寝たきり予防にも役立つ。

有酸素運動は血管の健康にとって重要で、筋トレは筋力の維持につながる。脳と認知症に関しては、運動でアルツハイマーが治るという意味ではないが、一部軽度認知症では有酸素運動と筋トレの組み合わせが予防に有効という研究報告も世界的に出てきている。

日ごろ何もしていない高齢者にとって手軽な有酸素運動は歩くことだ。目標はまず１日に合計で８０００歩だ。これは一度にまとめなくても、細切れに分けてもよい。

毎日８０００歩である必要もなく、１週間の合計でみても構わない。車を利用するより電車など公共交通機関を利用する方が歩数が多くなる。

高齢者は病気の予防だけでなく、生活の機能を維持することも課題になる。生活機能は移動能力が大きい。移動能力はすなわち筋力なので歩くだけではだめだ。

筋肉はエネルギーを消費する基礎代謝に大きく影響しているので、筋肉が減ると肥満につながる恐れがある。

運動不足の解消が必要と分かっていても、意欲を自分でなかなか高められない人は多い。

動機となる事柄は人によって様々だろうが、個人レベルの動機付けにも役立つような研究の進展も今後期待される。

（日本経済新聞２０１４年１１月１６日朝刊要約）

特定非営利活動法人 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・・・１１】

～モナリザのような微笑み～

紅葉が美しく、凛と空気の澄んだ新潟の旅を終えて帰ってみると、前回看取り士養成講座で学んでくださった研修生さんからのレポートが待っていた。

彼女はホスピスの看護師として働く女性。彼女の文章の中に、下記のような感動的な文章があった。

終末期のＡさん（４８歳女性）の担当になった。話し合いの結果モルヒネの持続投与となり、主治医と私でＡさんの元に行き、主治医がＡさんに「モルヒネを始めます」とだけ告げ、部屋を出ていかれた。Ａさんの前で足がすくんだ。

モルヒネの説明や問欠的に眠る方法などを細かく説明し、それでも持続して深く眠りたい時はもう一度話をしてほしいと、最後までＡさんが選択できるように話をした。

最後までＡさんに生きる希望を持って欲しかったことと、最後まで意思を尊重したい思いがあった。

Ａさん自身若く、母親の悲嘆も強かったので、どうしたらいいか毎回戸惑っていた。それでも、やさしく、やさしく、やさしく、やさしく春風のように、モナリザの微笑で、を繰り返し唱えながらＡさんの部屋に向かった。

いろんな場面があったが、Ａさんと話ができる最後の場面で、Ａさんは心楽しそうに素敵な笑顔を見せてくれた。

やさしく、やさしく、やさしく春風のように、Ａさんのためにと思って唱えていた言葉は実は私の背中を押し、私の心を支えていてくれた。

一人一人と素直に向き合い、謙虚で正直に関わりを深め、旅立つ人が幸せな最期を迎えられるよう努力していきたい。

人間の最期は魂がむき出しになる時。美しい音楽を聴いたときに涙が流れるように、真の微笑みがＡさんの心に届く。看取りの現場に必要なものは、明るさ、静けさ、温かさ、微笑みと教えられる。

こうした現場での看取り士の方々の温かい心が、旅立つ人々の心に重なり、お一人おひとりの命の輝きが最後までそこにあることに感謝。　合掌

【幸せになれる　柴田流体内内観】
◆誰もが愛されたあの空間を感じて、心の重荷を下ろしてみませんか。
◆究極のリラクゼーション・新感覚の体験
◆悩み事が解消され、心も身体も元気になります。
【４泊５日コース】
◇３月８日(日)～１２日(木)
５月１日(金)～５日(火)
【２泊３日コース】
◇３月１０日(火)～１２日(木)
５月３日(日)～５日(火)
【１日コース】
◇２月２５日(水)、３月１７日(火)、５月１０日(日)
【問い合わせ先⇒なごみの里】
TEL/FAX 086-728-5772
http://nagominosato.org/

『第１４回・終活応援セミナー』

第１部（予防・対策編）

司法書士（後見人・任意後見人）が見た！

『認知症になってから書いた遺言書は無効？』

悲惨な失敗事例に見る！…相続対策、事業承継の問題点
任意後見人制度の正しい理解と活用法をご存知ですか？

◇星野リーガル・ファーム
司法書士・行政書士　星野文仁

第２部（終活事情編）

「葬祭流儀」編集長が見た！

『これまでの終活。これからの終活。』

良き人生の終焉を迎えるための終活マガジン「葬祭流儀」
発刊に至る想いとこれから伝えたいこと

◇「葬祭流儀」編集長　原山祐一

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２月１０日(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１５回・終活応援セミナー』

第１部（予防・対策編）

『借金返済ができない、認知症患者の債務整理』

◇株式会社ホロニックス総研　代表取締役　細野孟士

第２部（終活事情編）

『お墓から見える社会と家族の世相変化！？』

◇石萬石材店　12代継承者　飯塚正基氏

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』

『脳年齢測定ゲーム・ブレインタッチ』

◆日時：平成２７年３月１１日(水曜日)
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

ほっと！すぽっと！

白、ピンク、藍色の三つの球根が入ったヒヤシンス。部屋中に香りが広がり、お客様にもその存在をしっかりアピールしていました。

あっという間に満開になったので、切り花として保水剤『花の恵』に生けて飾りました。

『ヒヤシンス』の名前の由来は、ギリシャ神話に出てくるアポローンが投げた円盤がヒュアキントスの頭に当たり亡くなった処に咲いた花なのだと聞いて記憶していましたが…。

火の用心

チョット…ひと言

火の用心さっしゃれませ～

昨年後半から新年までの僅か三ヶ月余りの間に、私の知人から火事の知らせを受けることになるとは、未だかつてなかったことだった。

昨年秋には、消防車のサイレン共に消防服を着用した沢山の消防隊員がご近所の家に駆けつけてきた。何事かと思ったら、認知症の高齢者の火の不始末で失火したが大事にはならず事なきを得たようだった。

昨年の暮れのこと、知人のアパートに住む成年のタバコの不始末が原因で、二階建てのアパートが半焼したという知らせを受けた。

年が明けて、高齢のお客様から電話があり、雪国にある別荘で親族が年越しをしていたが、連日の厳寒に耐えられず昼夜にわたって暖炉に薪を焚き続けていたら、床が焦げて抜け落ちて、建物が全焼したということだった。

タバコの火の不始末から火事になるなんて本当にあるんだ…と改めて知りました。ずいぶん前に私の知人が、来客をバス停まで送りに行った間に仏壇の蝋燭が倒れて出火していて、家に戻ったら消防車が消火活動をしていた。よく見たら自分の家が全焼していたというショッキングな話もある。線香一本、マッチ一本が火事の元になるのだから、火の始末は特に気をつけたいですね。

カウンセリング・サロン『たまゆら』

ミーティングルームとしてご利用を！

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

プロジェクターを設置しました。

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