

# 終活応援レポート

第035号

発行：平成28年10月1日

**第31回・終活応援セミナー**  
**独り住まいの親の介護と高齢者施設探し**

一人でも悩まないで、輝く前を取り戻しましょう

一般社団法人 日本終活専門家サポーター協会・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 <http://www.tamayura-salon.com>

団塊の世代（1947～49年生まれ）の約800万人の人が2015年前期高齢者（65～74歳）に到達し、後期高齢者が約1,500万人となつていきます。

2025年には、75歳以上の後期高齢者が約2,200万人ま

厚生労働省の高齢者白書による近年の高齢者の姿と取り巻く環境の現状と動向についての調査では、一人暮らし高齢者の増加は男女ともに顕著であるといわれています。

一人暮らし高齢者（65歳以上）の全人口に占める割合は

◇昭和55年（1980）には男性4.3%、女性1.2%であつたものが、

◇平成22年（2010）では男性11.1%、女性20.3%と一気に倍増する傾向にあります。

「9月24日・第37回終活応援セミナー」  
**『独り住まいの親の介護と高齢者施設探し』**  
 株式会社グランディール アドバイザー 堺 剛司氏



良い施設は、入居者がイキイキしています。スタッフの善し悪しは、入居者の顔を見れば分かります。

膨れ上がる現状の超高齢化社会では全人口の4人に1人は後期高齢者となるわけです。

高齢者の4人に1人（25%）は「認知症患者」または「予備軍（MCI：軽度認知障害）」と言われています。

また、9年後の2025年には、65歳以上の『認知症患者』が、462万人から約700万人（約5人に1人）にまで増加すると言われています。

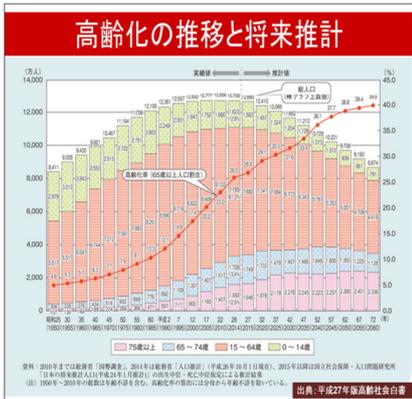
**高齢者施設探しは、熟知したプロに**

入居者とその家族にとってみれば、金額に見合った居心地のよい住空間は最低限の要求になるでしょう。しかし、勘違いされがちなのですが、毎月の利用料金の高いホームや入居時に必要な入居一時金の高額なホームが、必ずしも入居者や家族への満足度が高いというわけではありません。

利用料金の高い有料ホームは費用に見合った施設設備が整つてお

り、入居一時金の高い有料ホームは、セレブリティなサービスを入居者に提供します。

最終的に入居者が求めるのは、「快適なごく普通の生活」のためのサポートなのです。有料老人ホームを選ぶ際には費用だけを判断基準にするのではなく、そのホームで働くスタッフの姿をよく見てみなければなりません。スタッフの対応がいいホームは、入居者の表情がイキイキとしています。表面ではわからないスタッフの本当の姿は、入居者の顔を見ればわかるものなのです。



ちなみに……  
**有料老人ホームってどのくらいあるの？** (※首都圏)

都道府県	有料老人ホーム	サービス付き高齢者向け住宅
東京	765件	253件
神奈川	723件	268件
埼玉	520件	323件
千葉	415件	233件
<b>合計</b>	<b>2,423件</b>	<b>1,077件</b>

各都道府県HPより

主催：たまゆら **大人になった親子 親子から心友へ** 玉響ハッピー♥ チャリティーイベント

**緑 Joy シニアファッションショー & ミニトークショー**

11月5日は **緑** 結びの日！  
 (神話の国・縁結び観光協会制定)

**2016年11月5日(土)14時～**  
 文京シビック 小ホール チケット：1000円

**Go 緑 コンサート**  
 親子で聴いた想いでベスト  
 スペシャルゲスト **マイク眞木**さん

**115 緑日 (いいごえんにち)**  
 緑日エリアとしてロビー内を無料開放いたします。  
 ワクワクするイベントコーナーが目白押し！

**人が生まれて初めて結ぶご縁は…親と子です。**

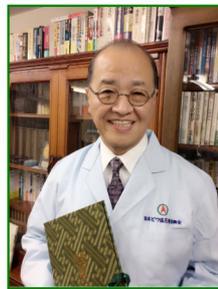


まさか、今になって役立つ体験とは！

日本ビワ温圧療法師会

## ビワ温圧療法師

平成9年6月取得



自分の会社を破産整理してから、経営者の健康が気になるようになりました。

かっつての私のように経営に行き詰まり悩んでいる人に健康について尋ねてみると、重度の『生活習慣病』や『ガン』になっていることが分かったのです。

一歳違いの弟が強度のストレスから「肺ガン」を発症し、余命一ヶ月と医師から宣告を受けましたが、その5年半前に「日本ビワ温圧療法師会」会長の島田修氏と知り合っていたことが思い出され島田先生を弟に紹介。

放射線照射はもう限界と3ヶ月間で打ち切りとなる。弟は、その後の薬物療法をやめ、ビワ温圧灸などによる、いわゆるビワ治療を続けることを決断しました。

家庭内治療は、毎日、朝、昼、晩、夜の4回続けられました。肺の原発部分と、肺に繋がる体内のリンパに対し、ビワ温圧灸の施術をするのですが、妻や子供たちが交替して身体中のリンパ節をめがけて温圧灸の施術をしていました。その外に、ビワ酢、ビワ茶、ビワの種などを摂取していました。

約6ヶ月間の家庭内治療を続けた結果、担当医がビックリするほど肺の陰は全く無くなり、完治したのです。

この時ほど、対症療法の現代医療をも凌ぐ、根本治療の『ビワ療法』の威力に驚いたことはありません。また、島田会長との出会いの『縁』があったことにも感謝し、人の出会いには無駄な出会いはないと強く感じ、平成9年6月に熊本市に行き療法師会の合宿研修にて東洋医学の基礎から温圧灸理論と施術技法までを修得し、療法師としての資格を取得してきました。

## ビワ温圧療法とは

そもそもビワ灸の発祥の地はインドにあり、4000年の歴史を経て現代に受け継がれています。



今から1500年ほど前、仏教の伝来と共に中国の僧医によって日本に伝えられました。その当時、病に苦しむ人々を救うため、天平二年に光明皇后が「施薬院(今の病院の原型)」を創設し、その治療のために「ビワ葉療法」が用いられていました。

ビワはバラ科に属する植物です。ビワの葉にはブドウ糖、ショ糖、マルトース、酒石酸、アミグダリンなどの有機酸や去痰作用のあるサポニンなどが含まれているとのこと。

この中でも特に『アミグダリン』(ピタミンB17)が、身体の中にある不必要な物質だけを破壊するという効果的な働きがあるといわれているようです。

このアミグダリンの成分を灸という温熱・灼熱によって体内に吸収させる治療方法で、リンパに集まった悪玉細胞をやっつけるといいます。

ビワのエキスを皮膚を通して体内に注入するための筒状の器具を使用し、じわじわと温熱により皮膚がピンク色に染まるまで患部に当てて、熱いと感じる寸前で皮膚から離します。これを何度も続けて、体中のリンパや疼痛部を押さえていきます。それは何とも心地の良い治療法です。

## ビワ温圧療法師会で学んだこと

(私の受講メモより)

### 【施術による効果】

- ・温圧効果により、温めて指圧することで血行が良くなる。
- ・モグサの効果は独特の熱効果によりビワのエキスを効果的に浸透させる。
- ・ビワ葉エキス効果は、効果的に皮膚から吸収させ治癒力を増大させる。
- ・操体効果は体内の悪血を分解して排除してくれる。
- ・その他に：：：温冷効果、殺菌効果、陰陽効果などがあります。

### 【病気に対する考え方】

- ・病人は病気になるべくして病気になっている。
- ・病気になるには、それなりに自分の中に原因がある。
- ・病気になるってしまったら、病気になったことに感謝すること。
- ・病人は自分の病の状態をきちんと知っている、治癒力が湧いてくるのだ。
- ・自己治癒力を高めることは免疫力を高めることだ。



- ・痛みを感じられる人は、免疫力がある証拠だ。痛いときはシメタと思うこと。
- ・痛みを感じることに感謝して、痛いところを意識しよう。
- ・意識したところに、体中の免疫力が集中して悪い細胞と戦って治す。
- ・自分の治癒力を信じ、周囲の人はそれを応援する。直すのは自分だ。

身体は小さな宇宙です。

人間は大自然に守られて生きていくのです。人間がいつも元気であるためには心と、身体と、経済が三位一体となってバランスよく健康でなければなりません。

貴方も健康であるために「医」の文字に秘められた仏教医学の根本にその極意を見つけてみませんか？

### 『ビワ温圧療法から学んだ事のまとめ本』

《医》の字源を掘り下げて行く。人間の身体の治療ばかりか、企業の経営改善のヒントも隠されていたことに気付きました。病気になったら「自分の身体は自分自身で治す！」ヒントを整理してみました。

いつの日か、終活応援セミナーで公開したいと考えています。

がんばれ中高年！  
東洋医学に学ぶ

医の字源が語る健康の極意

株式会社 赤ロニックス総研

## 「年寄り」と呼ばないで

総務省

総務省が発表した2015年の高齢者に関する調査では、ネットショッピングを利用し、旅行や習い事といった趣味を楽しむ活動的な高齢者の姿が浮かび上がった。こうした若々しいお年寄りの姿に、現在「65歳以上」とされる高齢者の定義を見直すべきだとの指摘も出ている。

高齢者にとつて、不慣れとされてきたインターネットは、スマートフォンネットもあつて徐々に身近になっている。ネットの利用率は70歳代で53.5%に達し、5年前の39.2%から大きく伸びた。

平均寿命が延びて、行動的な高齢者が増えつつある中、高齢者の定義が時代に合わなくなってきたとの見方がある。

高齢者の年齢は1950年代半ばに出された国連の報告書で65歳以上と定義されて以降、現在に至るまで国内の政府機関で引用されている。

秋下雅弘東大教授（加齢医学）によると、歩行速度や認知機能、病気の罹患率などの身体面は、現在の高齢者は10〜20年前と比べ、5〜10歳程度は若返っているという。

■認知症予防・新書 No.2・34  
 特定非営利活動法人 認知症介入指導協会 代表理事 清輔喜美男  
<http://www.ninchisho-yobo.jp>

るといふ。

厚労省が16年に実施した意識調査で「高齢者と思う年齢」として最多だったのが「70歳以上」（41.1%）で、現状の「65歳以上」と考えている人は20.2%にとどまった。

「75歳以上」と答えた人は16.0%もあり、高齢者の年齢を健康寿命に近い70歳を超えたあたりと考えている人が多いとかがえる。

（読売新聞9月19日朝刊より要約）

## 最高齢116歳 好き嫌いなく1日3食

国内の最高齢は、鹿児島県喜界町の田島ナビスさん（116歳）。1900年（明治33年）生まれで、昨年9月27日から国内最高齢者となった。

田島さんは、サトウキビやサツマイモなどの栽培に励みながら、7男2女を育て上げた。

現在は特別養護老人ホームに入所し、体調の良い時には、民謡や踊りに合わせて手でリズムをとることもある。

1日3食の食事をしっかりとっているという田島さん。長生きの秘訣は「好き嫌いなく、よく食べること」という。

（読売新聞9月13日朝刊より）



日本看取り士会 会長  
柴田久美子さん

## 「看取り士日記より…31」 看取りは第二の誕生

秋の空を見上げながら、看取らせていただいた方々を想う。傍らに萩の花が美しいそんな中、看取り士のNさんから連絡をいただく。

「お忙しいのに、朝早くにすみません。叔母の件ですが昨夜から血圧が下がりはじめ、痛みからか苦しい顔をするようになりました。最期を迎える時はなにをしたらいいのでしょうか？体温がなくなるまで、保冷剤などいれなくてよいですよね。しっかりと、看取り、魂のバトンを受け取ります」

私は彼女の質問にこう答える。「大丈夫です。皆様でおば様との楽しかった思い出にありますがどうを添えてお話しください。痛みは孤独。七割は触れる事で取れます。大丈夫です。手を置いてぬくもりをおば様に渡して下さい。」

保冷剤は12時間必要ありません。ゆっくり呼吸を先ずは自分がして下さいね。おば様の、そして皆様の平安をお祈りしております。共にいます」

彼女は何日も寄り添い続け、叔母さまの魂と重なつた。

「水曜日、朝の5時40分、叔母が旅立ちました。3日の夜あたりから、血圧が安定せず、酸素も最大に入っていました。おしつこの出も…足先から浮腫みも…祈る思いで、毎日付き添いました。大丈夫、

大丈夫。一緒にいるからね。ずっとずっと、一緒にいるからね。身体を摩りながら、話しかけました。

私の言葉が聞こえたのか、何度か首を動かしてきて、ちゃんと、聞こえてる。と感じました。瘦せた身体を摩りながら、涙がとまりませんでした。

私がいるから、1人じゃないよ。一緒にいるからね。ただ、ただ話しかけ、祈りました。

呼吸の間隔がだんだん、ゆつくりとなり、生ききる姿をみせていただき、生まれてきてくれて、ありがとう。と感謝でいっぱいになりました。

私の為に、生ききることを、命がけで教えてくれた叔母。呼吸がとまり、温かい身体をだいて、ありがとうを何度も何度もいきました。目でみるもの、耳で聞こえるもの、匂い、体で感じる全てが、心地よく幸せな気持ちになりました。

今も、これからも、ずっとずっと、私の心に叔母がいてくれる。ありがとう、ありがとうございます。と感謝し

先日お会いすると、Nさんは今まではないほどの清々しい氣をまとって私の前にあらわれた。

看取りが再誕生であると教え導いてくださったお二人に感謝  
 合掌

### 【お問い合わせ先】

一般社団法人日本看取り士会  
 一般社団法人 在宅ホスピス なごみの里  
 〒701-1145 岡山市北区横井上1609-2-107  
 TEL 086-728-5772 FAX 086-239-3992  
 Twitter: @ShibataKumiko  
<http://mitorishi.jp/>  
<http://nagominosato.org/>

## 『第38回・終活応援セミナー』

ご縁を結ぶ 未婚の子供さんを持つ親の交流会  
ご存じですか！子供の結婚が親の人生、  
さらには“終活”に大きく影響することを！

少子高齢社会における“終活”は、子供の『結婚問題』を解決しておくことが大切です。結婚問題を…家族で考え、家族で取り組むノウハウをお話します。

講師：結婚相談所 プライダルスワン  
代表 片山美津代氏

- ◆日時：平成28年10月14日(金曜日)  
午後2時～4時00分
- ◆会場：文京区民センター  
3階 3-C会議室
- ◆会費：無料
- ◆持参品：筆記用具、お相手を探している  
お子さん写真(現像済みの写真)

## 『第39回・終活応援セミナー』

### 『認知症サポーター養成講座』

あなたも講座を受けて

「認知症サポーター」になりませんか？

認知症を自分自身の問題と認識してとらえ、友人や家族に正しく伝えられる大切さ。認知症を「病気」として正しく理解をし、認知症の方が出来ない部分を補う『杖』になりましょう。「認知症サポーター」になって、地域活動に、家庭で、ビジネスにお役立てください。



◆講座内容…標準教材によって進められ、認知症に関するグループ討議を行っていただきます。(正味時間約90分)  
修了者には、認知症サポーターの証となるオレンジ色のブレスレット「オレンジリング」が交付されます。

◆講師：正看護師、介護支援専門員、認知症コーディネーター  
高齢者あんしん相談センター本富士 分室  
分室長 渋谷晴美氏

- ◆日時：平成28年11月21日(月曜日)  
午後2時00分～4時00分
- ◆会場：文京シビックセンター  
3階 会議室1
- ◆会費：108円(標準教材・テキスト代)

## 『第40回・終活応援セミナー』

◆終活応援ノート・書き方講座

ありがとうの言葉で綴る私の思い！

『たまゆら終活応援ノート』

書けば書くほどワクワクしてくる！不思議なノート！

Reスタートプロデュース  
安部由美子氏



- ◆日時：平成28年12月12日(月曜日)  
午後2時～4時00分
- ◆会場：文京区民センター  
3階 3-D会議室
- ◆会費：無料

## たまゆら・茶話会(会場：たまゆらサロン)

11月3日(木)、11月16日(水) PM2時～4時30分

◆素肌美メイク講習会……(定員5名)

◆講師：佐藤ケイ氏(シニアメイクプロデューサー)

◆参加費：3000円～(たまゆら限定価格)

(鏡、メイク用品は各自ご持参)



- NHK「ためしてガッテン」に出演。  
「化粧の法則」制作協力及び出演。<7才若返る体験を…>
- 隠す文化のメイク法を脱し、  
「見せる・魅せる」メイクです。  
これまでのメイクの常識を覆す、  
「ポイント・ナチュラル・セルフ」の体験を！

## カウンセリング・サロン『たまゆら』

無料



- ・複雑な相続のご相談に
- ・高齢者施設の入居相談
- ・ご家族の認知症予防のご相談
- ・不動産トラブルのご相談
- ・事業承継・継続のご相談に…
- ・専門家の勉強会・研究会の拠点に  
皆様のご利用をお待ちしております！



リラックスしてお話しいただけます