

vol.48

アイアム

LOGO DESIGN by Aimi Kawagoe

自分らしく あなたらしく ~健康・介護~

LOOK&COOK ~見・聞・食のコーナー~



自分らしくあなたらしく

自分らしくあなたらしく!!をテーマに、今回は「健康・介護」に重点をおいてみました。介護する側・される側、誰にでもおとずれる加齢。どんな環境でも、自分で動ける身体、自分を楽しませる生き方をしていきたいですね。自分にとって、相手にとって、何が大事かをイメージして、私もあなたもよりハッピーに!!

編集委員リポート

男女共同参画・子ども家庭センター健康講座

「今日から始める10秒ポーズ」

～簡単な10秒ポーズで身体の基礎を作つて、健康生活を始めましょう～

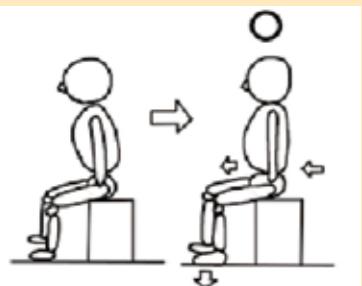
講師は、理学療法士として21年間でのべ7万人を超える中高年に運動やリハビリを指導してきた福田裕子氏。

自身の病気や仕事の経験から、健康で幸せな人生を送るためにには、早くから体と環境づくりが大事だということに気づき、介護予防事業や介護職の障害予防にたずさわり、働くカラダと持続可能な美しさの回復を支援することを目的にワークショップを開催しています。



ポイントは気持ちいいという快感!!

①「パワーポジション」 骨盤の位置を整え、腰を丈夫にする



- 足の裏をきちんと床につけ、坐骨を意識して浅く腰かける
- 「へそ」を前に見せるつもりで骨盤を立てる(腰の反りは手のひら一枚分)
- 肛門をしめ、頭を高く、背中を広く保ち、呼吸を楽に続ける

★先生から★
日常でこの姿勢を自動的に取れる
体を目指しましょう!



②「キャットキャメル」



- 四つ這いになり(膝の真上に股関節がくるように)、ゆっくりと滑らかに楽に動かせる範囲まで腰を丸める
- ゆっくりともどす
- ゆっくりと滑らかに、楽に動かせる範囲まで腰をそらす
- ゆっくりともどす

★先生から★
丈夫な腰を作っていくことが目的なので、緩やかに動作を行い、ストレッチのように伸ばしきらないこと(痛みが起こらないように)。
運動中は普通の呼吸で、はじめのうちは一日1回ゆっくりと。一反復につき最長で10秒。



家族が要介護になつたら?

～三家族の場合～

A子さん(61才)の場合

長男の嫁として介護せざるを得ない

A子さんは商家に嫁ぎ家業を手伝うかたわら、脳梗塞で倒れた義父の介護を十年余り行ないました。長男の嫁として覚悟はしていましたが、義母も高齢なのでA子さんが頼りにされました。夫は家業が忙しく、父親の介護を自分の母とA子さんに任せきりでした。急ぎの注文などが入ると、日曜も夫は働き、結局A子さんは必要な買物に外出するだけで、ほとんど自由時間はありませんでした。

長男の嫁として義母の介護もやがて自分の肩にのしかかってくるかもしれない。しかも自分も義父の時ほど若くない。夫は今度は手伝ってくれるだろうか。A子さんの不安は募るばかりです。



B子さん(59才)の場合

夫と介護をバトンタッチしたけれど

B子さんの夫は今年勤めていた会社を定年退職しました。B子さんは昨年まで夫の母(96才)の介護を一人していました。夫は定年になった日からB子さんと介護を交代したところ、「お前は今日からヒマになるのだから働きに行け」と夫から言われました。B子さんは、少しほれぞれの言葉がもらえると思っていたのにあきれてしまいました。

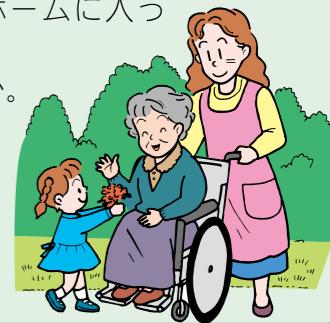
しかし友人に相談して福井駅前周辺で就職先をさがし、三ヶ月ほどでパート先をみつけました。毎日おしゃれをして電車で通勤するのは気が晴れ、久しぶりに自分のお給料で好きな物を買える喜びもできました。ただ義母の昼食は夫が作っていますが、夕食はB子さんが勤めの帰りに買物をし作っています。介護をバトンタッチしたのだから、夕食も作って欲しい。自分はいつもそうしてきたのにとB子さんは不満です。介護と家事を別と考えている夫に再びあきれています。

C子さん(65才)の場合

これからは夫婦水入らずで

C子さんの夫(66才)は設計士。数年前までC子さんは息子二人と夫の母の五人暮らしをしていましたが、家を新築するにあたり、夫の方から提案がありました。「これからは夫婦水いらずで暮らそう」と。C子さんはびっくり。息子二人はそれぞれ家庭を持ち、すでに家から離れていました。「お義母さんはどうするの?」C子さんが尋ねると夫は「母は老人ホームに入つもらう。この先介護が大変だから」ときっぱり。

確かに義母はここ数年入退院を繰り返していたので、要介護になるのは確か。悩んだ末、夫の提案どおり義母を近くのホームに入れ、夫婦二人。家を新築しました。義母も納得した上でこのことで、これでよかったです。週一回夫婦で義母の面会に行き、息子や孫も帰省すると義母に顔を見せに行きます。それでも親戚からは「かわいそう」と義母のことを言われ、福井ではあまり例のないことかも…と内心では思っています。



講座を受けて

講師は自身の経験から、老化しても転んだりしない体の基礎作りの大切さを強調されていました。参加者も「参加してよかったです」「日常的にやっていきたい」という意見が多く、講座終了後も講師に質問するなど、体を意識して健康に過ごしたいという姿勢が見受けられました。私自身、普段の運動量の少なさもあり、この講座はこれらの体の基礎作りについて大変参考になりました。健康生活は年齢に関係なく、ちょっとした動きを楽しみながら続けることにポイントがあると感じました。



脚・腕・お腹引き締め・姿勢改善中!

今回は三つの家族の介護例を紹介してみました。これから迎える超高齢化社会を乗りきるために、真剣に考えていかねばなりません。家族で一度介護について話し合ってみましょう。やがてみんなが老いるのですから他人事ではありません。

4ページで紹介している「ちょっと早めの老い支度」の著者、岸本葉子さんの実父も要介護となり、兄姉達と介護を分担しているそうです。家族で当番制などを導入するのも一つのアイデアかもしれません。



ちょっと早めの古い支度



岸本葉子 著
発行元：(株)オレンジページ

発行日：2012/10/16
価格：1,400円+税

著者は東京大学を卒業後、保険会社に就職しましたが、その後中国・北京に留学。自らの闘病体験を綴った著書が話題となり、作家デビュー。これまでに何冊かの著書があります。

タイトルの通り著者はまだ52歳なので、古い支度には早過ぎる年齢ですが、夫も子どももいない身なので“古い”に対して敏感です。すでに30代になろうとする頃から、老後のことを考えると怖かったと文中にもあり、少々驚かされます。

著者は今の日本の経済状況なども考えて、老後が不安になり、誰にでも出来る古い支度をこの本で提唱しています。一番大切なのは“もう50だから”とあきらめないことだそうです。人生の半分を少し過ぎただけなのだから、正しい知識や情報を持って、自分ができることを増やしていくべきだというのです。著者もお正月を機に自分の情報をノートに書いたり、とりあえず英語を勉強する教材を申し込んだりしています。ちなみにこのノートは『エンディングノート』といい、ベストセラーになっています。これから続けられるかどうかより、“とりあえずできる事からやってみること”が大事なのです。

精神面だけでなく体力をつけることも必要です。運動習慣をつけ、ラジオ体操などで体を動かすことによって、血流がよくなり若々しさを保てるそうです。

そして『もしものとき』を必ず考えておくこと。著者は10年前にがんで入院し、死を覚悟したそうです。せっぱつまらないうちに遺言を書いておくことをすすめています。

福井県は二世帯同居や三世帯同居も多く、地域との交流もあり、この本の中にあることがすべて自分に当てはまるとは限りません。しかし夫や子どもがいても、いつか“おひとりさま”になる可能性は誰にでもあります。おひとりさまになった時はどう生きるべきか、早めに考え、前向きに行動すべきことをこの本は教えてくれます。

男女共同参画啓発パネル展示会



男女共同参画っていろいろありすぎてよくわからない？なんて思っていませんか？そんな方は毎年6月に行われているこのパネル展にぜひおいでください。写真にもあるように子育てから介護まで幅が広い！今年度のテーマは介護と男女共同参画です。



場所：市役所1F市民ホール
期間：平成25年6月17日(月)～21日(金)
場所：アオッサ5Fギャラリー
期間：平成25年6月23日(日)～30日(日)

男女共同参画講演会「地域に“寄りそ医”20年」



講師：中村伸一氏(おおい町国保名田庄診療所 所長)
日時：6月30日(日) 13時30分～15時
会場：アオッサ6階 研修室601ABC

三国町出身でNHK『プロフェッショナル仕事の流儀』に出演された、名田庄診療所所長、中村伸一氏の講演会が行われました。自治医科大学を卒業して3年目の若い医師であった先生は地域医療の担い手として22年前、診療所の所長に赴任されました。当初は外科の専門医を目指しておられ、長く地域医療にかかるつもりではなかったそうですが、地域の温かい人々に触れるうちに「住民が地域で生き、地域で逝く」ことを支える“寄りそ医”になる決心をされました。著書の『自宅で大往生』にもありますが、亭主関白であった夫が最期の言葉として妻に「これまでありがとうございました。家で死ねて、ええ人生やった。お前も最期は中村先生に、ここで看取られて死ぬんやぞ」と言い残されたことが心に残っているそうです。講演を聴き逃してしまった方は、ぜひ著書をご覧ください。



寄りそ医
～支えあう住民と医師の物語～
中村伸一 著
発行元：
(株)メディアファクトリー
価格：1300円+税



自宅で大往生
「ええ人生やった」と言うために
中村伸一 著
発行元：中央公論新社
価格：760円+税

サヨナラの準備
～朝から！今すぐ始める～
中村仁一・中村伸一 著
発行元：(株)メディアファクトリー
価格：1200円+税

サヨナラの準備
～朝から！今すぐ始める～
中村仁一・中村伸一 著
発行元：(株)メディアファクトリー
価格：1200円+税

大学生の介護等体験記

介護とは無縁のように感じられる大学生ですが、小学校・中学校の教諭の普通免許状を取得しようとする大学生も、授業の一環として1週間程度の介護等体験を行っています。その体験を終えた大学生に感想を聞いてみました。



(20歳 女性)

私は祖母と一緒に住んでいますが、高齢者の介護は初めてで、不安に思っていました。最初は利用者の方とうまく会話をすることできないうこと、食事を落ち着いて食べて頂けないことなど戸惑うことが多くありました。しかし、相手の方は会話をしなくても側にいるだけで安心されることを教えて頂き、私の戸惑いは自分の思い通りにできないことから生まれたものだと気付きました。また、言葉のかけ方ひとつにしても、相手を尊重し、相手のペースに合わせた対応が必要だと感じました。5日間の体験で、高齢者の方も子どもたちも同じ人格を持っており、どんな相手であれ思いやりの気持ちが大切だと考えました。



(20歳 男性)

私は、「介護」という言葉でイメージすることは「大変」や「きつい」というマイナスなものでした。しかし、介護体験をし、介護の仕事は確かに重労働でしたが、その反面おじいさん・おばあさんから感謝される喜びがあることに気付きました。その喜びを感じ取ることにより、介護関係の職業に就いている方たちは職務をやり立たせることができて理解しました。介護体験を通して、おじいさん・おばあさんが、さまざまな手段で介護者に感情を向けるということにも気付きました。泣いたり怒ったり、感情を大いに表現していて、人と人が接することの大切さを感じると同時に、コミュニケーションの難しさを感じました。

大学生は介護等体験によって、お年寄りとの関わり方をきっかけに人との関わり方にまで考えを深めているようです。相手を思いやり、感謝されることで喜びが生まれて、お互いの関係もより良くなっていく。自分の考え方が関わり方に変化をおぼし、相互の関係にも影響してくるのかもしれません。

DVD



絶賛レンタル中
主演:大地康雄
原作:小説山博「スコール」(集英社刊)
監督:南部英夫
c2005「クマインカナバー」製作委員会
販売:東映・東映ビデオ

恋するトマト

日本の食糧自給率は40%を下回っています。海外から安く食糧を輸入されると価格の点では太刀打ちできません。農業が魅力ある産業になっていないから若い人が従事しにくくなる、または農家に嫁が来なくなる。それによってさらに後継者不足になる。近い将来国内で食物を作る人が居なくなってしまうのではないか?

この映画の発端はそういうところから。農業を営む純朴な中年男、正男45歳。見合いのたびに断られ、フィリピンパブで働く女性と結婚しようと結納金を持ってフィリピンへ渡りますが、全額騙し取られて、ホームレスになってしまいます。ひょんな事から芸能プロ(といっても人身売買もするようなワル)の社長に拾われ、その片腕として働きます。羽振りはいいのですが、なんなくそんな毎日には疑問を感じています。そして出会ったのがクリスティーン。農業が好きで「土と水と太陽があればなんとかなるよ」という素朴なフィリピンの人々と触れ合ううちに本来の自分を取り戻していきます。フィリピンでは高級だという日本のトマト作りを教えてクリスティーンと親密になってゆきますが、人身売買に手を貸していることがばれて、溝ができる貧賤レンタル中をやめて日本に帰り、もう一度農業をやる決心をした正男はクリスティーンに求婚します。

映画は、もうひと悶着あってハッピーエンド。正男は「結婚」を意識してあせっていた時はうまくいきませんが、虚心に農業と向き合う姿を見せたときクリスティーンの心が動きます。人と付き合うときはコミュニケーション能力が必要ですから、そのスキルを磨くことも必要です。でも最重要なのは「心」なのでしょう。でもねえ、クリスティーン役のアリス・ディクソンがとってもビューティフル、キュートなのですよ。フィリピンNO1女優の彼女が、「おっちゃん役」ぴったりの大地康雄さんに惚れる?うん、納得できん!!

BOOK



本は映画化され、DVD も好評レンタル中
有川 浩著
発行元: (株)幻冬舎
価格: 1,400円+税

阪急電車

片道15分のローカル線で繰り広げられる、不思議な出会い。偶然同じ車両に乗り合った人々の人生と、何気ない日常に起こる様々なストーリーが少しづつ絡み合っていく物語です。

物語の中には、悩みを抱えた人々が登場します。後輩に婚約者を奪われたOL。息子夫婦とうまくいかない老婦人。セレブ気取りの奥様たちとの付き合いに疲弊する平凡な主婦。都会の大学になかなか馴染めない地方出身の男女。憧れの大学を諦めきれない女子高生など…。一見すると無関係な人々の人生が電車内で交錯し、心温まる奇跡のドラマが展開されていきます。

女子大生ミサの“彼”は友だちからも羨ましがられるほどのイケメン。一方で“彼”からのDVに悩んでいます。休日に家で過ごしていてちょっとしたことすぐにキレ、物を投げつけられたりしています。それでもミサと“彼”との間には同棲の話もあり、二人で物件を見に行くことに。偶然車内に乗り合わせたドレス姿の女性について話しているうちに、くだらない口論となり、キレた“彼”は車内でも大声を上げます。彼は怒り電車から降りてしまい、ミサはホームに取り残されます。それを見ていた老婦人が吐き捨てた言葉をきっかけに、ミサは別れを決意しますが…。

一人では、今自分の抱えている問題に気付けなかったり、何とかしたいと思っていても現状から抜け出せずに悩んでいることが少なからずあるでしょう。様々な世代の人々の悩みが描かれており、見る人それぞれが何かに共感することができるのではないかと思います。片道15分の電車での、様々な人の出会いによってよりよい方向に導かれていく物語を通して、自分を見つめ直して自分を大切にしようと思うきっかけを与えてくれるのではないかでしょうか。

え、しばらくのお付き合いでございます。女性は長生きで元気です。それはストレスの発散が上手だからという説がございます。女性は素直に感情が表にでます。おかなければ大きく笑い、ウケれば大きく拍手、悲しければ声を上げて泣いて、締めて殺せば化けて出る・・・いや失礼。それゆえ嘔家にとっては上得意様。反対に男は感情を表に出さず、ため込んでしまいます。健康と家庭円満のコツは上手にストレスを発散することだと思うのですが・・・さて、今回の断は「堪忍袋」。長屋の甚兵衛さんが夫婦ゲンカの仲裁に入つて、その訳を尋ねてみると、取るに足らないようなことをばかり。呆れながらも『堪忍袋』をこしらえてみろとアドバイスしてくれます。夫婦はそれにしたがつて袋の中に互いの不満を述べ合つてニコニコと暮らします。さあ、近所の者はケンカをしなくなつたことにびっくり。『堪忍袋』を借りに来ます。気前良く誰にでも貸していく袋がパンパンにふくれあがつて戻つて来ました。

そこへ訪ねて来たのが隣町の大店の嫁。商売は繁盛しているし、夫婦仲はもちろん、嫁姑の仲も良く、跡取り息子も生まれて、ケチのつけようもないお宅のようですが、「日常生活に些細な不満があるので貸してほしい」と。すると「クソババアくたばれー!」と大声。「どこが些細ですねん!」とびっくりしてしまいます。芸能プロをやめて日本に帰り、もう一度農業をやる決心をした正男はクリスティーンに求婚しますが…。
度は姑が不満を腹に貯めてそれが原因で死にかけているので、『堪忍袋』は姑が枕元で破裂して「クソババアくたばれ!」の一言がドッカーンと炸裂!さて姑の運命やいかに?結末はぜひ高座でお楽しみください。

レンジで簡単、ヘルシー料理 ★塩ダレ・チキン★

材料(2~3人分)

★ 鶏モモ	300~400グラム
	(下味の調味料: 塩 小1/2、酒・片栗粉 各大1)
★ 白ネギ	1本
● 水(お湯)	50cc
● レモン	大1
● 粗びき黒胡椒	小1/2
● 鶏がらスープの素	小1強
● ハチミツ	小1



レンジ加減でふくら柔らかに!帰宅時間の遅い時でもアツアツを食べてもらえる一品♪

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味の調味料を入れてポリ袋の中でよくもみます。
- ② 白ネギは斜め切りに、先端の青い部分は小口切りにします。
- ③ 耐熱皿に鶏肉を並べ、肉の間に斜め切りにした白ねぎを並べます。
- ④ ●の調味料を合わせ、③に入れ、ラップをふんわりとかけ、レンジで600W 7分間加熱します。
- ⑤ 加熱後すぐに小口切りにしたネギを加え軽く混ぜたら出来上がり♪



