

特集 ニガテ、だけど知りたい！

パソコン・携帯電話を 使いこなすには

便利みたいだけど、気になるけれど、
最初の一步が踏み出せないという方へ。
シニア世代に優しくつくられている
電子機器をご紹介します。



パソコン、スマホ、タブレット。
そのカタカナの奴らの実態は？

自分が若手のサラリーマンだった頃は、書類は全部手書きだった。機械を使って文章を書くときは、ワードプロセッサだったのに。「書院」(シャープ)、「文豪」(NEC)といったワードプロセッサの名機たちと仕事をこなしたという懐かしい思い出…。

残念ですが、その多くはすでに生産中止になっています。その代わりにパソコンが大活躍していますね。

電車に乗って周囲を見渡すと、皆さん小さな長方形の形をしたものを手に持って、トントン画面を叩いたり、指先を画面の上で横に縦に動かしたり。いったい何をやっているんだ？と横目で眺めている方も多いでしょう。

子どもやお孫さんたちはみんな器用に使いこなしているので興味はあるけれど、カタカナの名前はどれもとつきにくい。でもちよっぴり憧れる気持ちもある。そんな方はぜひチャレンジしてみてください。実はそうした機器はシニア世代にとっても優しくできています。想像以上に簡単に使えるんです。

今号ではそうした「初めて」の方のために基本的な機能や便利な使い方を紹介します。



今時のスマートフォンは 初めてでも「らくらく」なんです

スマートフォンって電話なの？ パソコンなの？

スマートフォン。略してスマホと呼ばれる電子機器を日本語に言い換えたら、多機能な携帯電話といったところでしょうか。第3世代移动通信システム端末という難しい呼び方もあります。

多機能というからには、電話をかけること以外にいろいろと賢い機能がついています。例えばデジタルカメラが内蔵されているので、写真を撮ることができます。音楽を聞くこともできますし、テレビを見ることがもできます。しかし一番便利な点は、簡単にインターネットを活用できるということです。こうした機能は従来の携帯電話にも備わっていましたが、スマートフォンや最新の携帯電話では、パソコンを使いこなすような苦勞を味わうことなくインターネットに親しむことができます。

インターネットを使えば、はるばる遠方に出掛けていなくてもOK。各企業や個人がイン



ターネット上に開設しているホームページを見て情報を集め、世界中の人とつながることができます。パソコンは苦手だという方は、まずは手軽にスマートフォンを使って、インターネットなどにチャレンジしてみたいかがでしょうか。そこで富士通株式会社が開発したシニア向けスマートフォン「らくらくスマートフォン」をご紹介します。

簡単、安心、安全を徹底 「らくらくスマートフォン」

名前の通り、楽に操作できる「スマートフォン」です。携帯電話タイプの「らくらくホン」が発売された後、2012年に「らくらくスマートフォン」が発売されました。どちらも大ヒット商品です。「らくらくスマートフォン」は、先発の「らくらくホン」利用者からリサーチを重ね、改良を加え、より使いやすさを追求。年齢や身体的な機能の衰えを意識することなく、どんな方にとっても簡単に使えるスマートフォンを目指して開発されました。

次のページではどんな点が「らくらく」なのか、主な機能を紹介していきます。

らくらくスマートフォン F-12D
※「らくらくスマートフォン」は富士通株式会社が開発し、通信業者であるdocomo、au、Softbankが販売しています。契約や通信料金といった詳細は各社へお問い合わせください。
「F-12D」については、富士通株式会社サイト内の製品情報紹介ページでご確認ください。
<http://www.fmworld.net/product/phone/f-12d/>



5つの機能で使いやすい！ 「らくらくスマートフォン」

使い方は携帯電話の販売店で根気よく丁寧に説明してくれます。電子機器に不慣れな方でも使いこなせるよう工夫されていますので、私には無理と思わなくても大丈夫です。小誌編集部が着目したシニア世代に嬉しい機能をいくつかご紹介します。

その1 大画面で見やすい

最近小さい文字が見えにくい…そんな方でも安心です。とにかく文字が大きい。イラストでわかりやすさをプラス。ぱっと見ただけで、目的にあったボタンを探せます。

その2 触れるだけでは動かない

最近のスマートフォンは高性能なので、タッチパネル（画面）を持つときに指先が触れただけで、使うつもりがなかったボタンを押してしまうことのないように、使いたい機能のボタンをしっかりと押さなければ動かない仕組みになっています。押すと指先にブルブルと振動が伝わるので、ちゃんとボタンを押せたと体感することができます。

その3 聞きやすい音声に調整

利用者の耳の状態に合わせて音質を自動補正したり、相手の声がゆっくり聞こえるように調整してくれます。

その4 困ったら、すぐに質問

購入後に使い方がわからなくなった場合は「らくらくホンセンター」のボタンを押します。すると専門のアドバイザーが無料で使い方の説明をしてくれます。

その5 助けて！をブザーでお知らせ

本体についている「ワンタッチブザー」を押すと、大音量のブザー音が鳴り、自分の居場所を周囲に知らせることができます。



とにかく見やすい大画面。機能が日本語で説明されているのも嬉しい



誤作動を防ぐ工夫がされているので、しっかりと本体を持ちながら操作しましょう



持ち歩きにも便利なタブレット 一度使うと手放せません

あの薄い板で何ができるのか？

一度もパソコンを使ったことはないけれど、今からパソコンにチャレンジしたいと思っておられる方は、パソコンではなくタブレットをおすすめしたいのです。

薄い板状の電子機器で、パソコンと比較してとても軽いのですが、パソコン並みの機能を持ちながら、それらの機能をタッチパネルに直接指で触れることで操作するので、慣れればすぐに使いこなせるようになり、生活の中さまざまなシーンで使えます。そんなタブレットの中でも、アメリカに本社を置く、情報家電メーカー・アップルが輩出したiPadは、タブレット界屈指の人気者です。

スタートボタンに触れて電源を入れます。するとまず、鮮やかで美しい大画面が立ちあがります。HD（ハイビジョン）カメラを備えながらも薄くて軽い。だから手に馴染みやすいし、持ち歩きやすいのです。



iPad Retinaディスプレイモデル 価格:49,800円～ 【問】Apple Store コールセンター ☎0120-993-993

バックナンバーはこちら! 沖縄eBooks ゴールデンライフも電子書籍で読めます 「沖縄eBooks」 http://wook.jp/book/detail.html?id=229324

持ち歩けると何が利点になるのでしょうか。例えば旅先で地図を画面上に大きく広げて居場所を確認する。台所で料理をするときにレシピを大きく表示する。作り方を動画で紹介しているサイトがあれば、その動画を見ながら料理づくりを楽しむことができます。喫茶店での憩いの時間にタブレットに取りこんでいただいた書籍を読み、帰りがけに撮影した写真をお友達にメールですぐに送る。それらすべてが、パソコンよりもはるかに簡単な操作で、そして携帯電話の画面よりもはるかに大きく美しい画面で見ることができるとは、この薄くて軽い板の上に広がる世界は無限大です。使ってみると一気に世界は広がります。ぜひお試しを！



パソコンだって「らくらく」なんです

携帯電話でインターネットを楽しむだけでは物足りないという方には、やはりパソコンがおすすめでしょうか。富士通株式会社が開発した「らくらくパソコン」は、「らくらくスマートフォン」と同様に、シニア世代の使いやすいさを追求した商品です。一般的なパソコンはキーボードでの入力や、マウスを動かして操作しますが、同商品はパソコンの画面に指先でタッチすることで動かすことができます。主な調整機能は専用ボタンを押せば、すぐに専用画面が立ちあがるなど、高性能なパソコンの複雑な操作をより簡単に使える工夫が満載です。

携帯電話と同様に、電話や専用サイトに対応するサポート体制が充実しているので、諦めなければどなたでも使いこなせるようになりますよ！



FMVらくらくパソコン4 価格:専用サイト価格 147,800円～

BOOK 紹介

コンピューターおばあちゃんと一緒に学ぶ はじめてのiPad入門 iPad/iPad mini対応

iPadを使ってみたくと思った方に良書をご紹介します。同書の制作協力者は「コンピューターおばあちゃんの会」代表の大川加世子さんです。大川さんは、シニア世代の交流の場をつくりたいという思いからパソコンなど電子機器を駆使し、全国のお友達と交流を深める交流会を主催されています。大川さんやそのお友達が実際にiPadの使い方をアドバイス。電源の入れ方から始まり、メールの送り方、写真の撮り方に本の読み方と、細かに説明されていて、お1人でも快適なiPadライフをスタートすることができます。



アスキー・メディアワークス刊 (1200円+税)



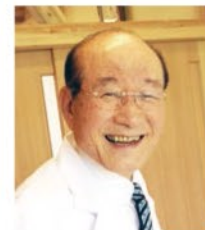
読者プレゼント 抽選で1名様にプレゼント!

詳しくは64ページをご覧ください。



知って備える！ 認知症クイズ①

多くの人が「老後、認知症になるかもしれない」という不安を抱えていることが、内閣府が行った世論調査(※1)で明らかになっていきます。認知症と単なる物忘れはどう違うのか？ 認知症の予防に効果的なことは？ 治療方法は？…… 備えあれば憂いなし！今号から数回にわたり、クイズを楽しみながら認知症のことを学んでいきましょう。



もり これあき
森 惟明
高知大学 名誉教授

認知症クイズ①

次のうち、
認知症の原因になる
病気はどれでしょうか？
当てはまる答えを
全て選んでください。

- ①アルツハイマー型認知症
- ②脳血管性認知症
- ③レビー小体病
- ④ピック病
- ⑤パーキンソン病
- ⑥クロイツフェルト・ヤコブ病
- ⑦脳腫瘍
- ⑧慢性硬膜下血腫
- ⑨特発性正常圧水頭症

【答えと解説】 答え…全て

認知症にはいろいろなタイプがあります。なかでも日本人に最も多い認知症は、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」の2つです。

●アルツハイマー型認知症
認知症の中で最も多く全体の約半数を占め、70歳前後の女性に多くみられます。記憶障害が初期から現れ、物忘れを自覚できず、新しく体験したことを覚えられません。具体的には「同

じことを何回も言う」「家事や趣味など今まで

できていたことをしなくなった」などの症状が
出ます。時間、場所、人の順で把握や理解がで
きなくなります。末期になるまで感情は保たれ
運動障害はみられませんが、軽症でも「とられ
妄想」が現れるのが特徴で、症状が進むと妄想
や錯乱、徘徊などがみられます。

発症原因は、アミロイドβと呼ばれるタンパ
ク質といわれています。アミロイドβは健康な
人でも加齢と共に脳へ蓄積し、神経細胞を傷害
して脳を萎縮させることで知られています。し
かし近年の研究では、食事や運動などの生活習
慣の改善によって、アミロイドβの生成が抑え

られることもわかってきています。

●脳血管性認知症

脳血管障害が原因で起こり、全体の約2割を
占めます。50歳位から好発し男性に多くみられ
ます。比較的急性に発症し、症状は不均一で脳
梗塞発作のたびに階段状に進行します。片麻痺、
構音障害、嚥下障害、歩行障害、尿失禁、病的
反射などの神経症状を伴いますが、認知機能の
障害は比較的軽く、いわゆる「まだらぼけ」の
ため多くの場合、記憶障害は進んでいても計算
や理解力は正常です。精神症状としては、症状
が進むと、せん妄や被害妄想などがみられます。
生活習慣の改善などで予防が可能です。脳梗

塞や脳出血などの病気によって起こる認知症の
危険因子は、運動不足、肥満、食塩の摂取、飲酒、
喫煙、高血圧症、脂質異常症(高脂血症)、糖
尿病、心疾患などがあげられます。つまり、生
活習慣が病気の発症に大きく関係しているとい
えます。

●その他の認知症

認知症はその進行を遅らせることはできても、
治すことはできないというのが医療業界の見解
です。しかし、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、特発
性正常圧水頭症などからくる認知症の場合は、
原因となっている病気の治療を行うことで、認
知症もまた治療が可能です。

認知症クイズ②

次のうち、
認知症の症状は
どれでしょうか？
当てはまる答えを
全て選んでください。

- ①同じことを何度もしたり聞いたり言ったりする
- ②今日の朝食が何だったか思い出せない
- ③失くし物や忘れ物が多くなった
- ④家の鍵をかけ忘れて出掛けることがある
- ⑤知らないところに行くと道がわからなくなる
- ⑥いつも探しものをしている
- ⑦薬を飲み忘れてたり、いつの間にかたくさん余っていたりする
- ⑧財布や通帳などを盗まれたと人を疑う
- ⑨些細なことで腹が立つようになった
- ⑩ついさっきまで何をしていたか思い出せない
- ⑪テレビ番組の内容が理解できない
- ⑫買い物をしてもおつりが計算できない
- ⑬慣れた道でも迷うことがある
- ⑭服装や身だしなみがどうでもよくなった
- ⑮趣味や好きなテレビ番組に興味がなくなった
- ⑯外出が億劫になった

森先生の連載が本になりました!

ボケないための 幸福脳のつくり方

高知大学名誉教授 森惟明 著
発行:東京図書出版 発売:リフレ出版
定価1,365円(本体価格1,300円)
四六判 並製本 204頁

脳神経外科医として長年活躍している著者が、エビデンス(科学的根拠)や各種資料に基づき、具体的な「幸福脳」のつくり方を示す。認知症を予防し、幸せで充実した老後を送るためのヒントが満載。

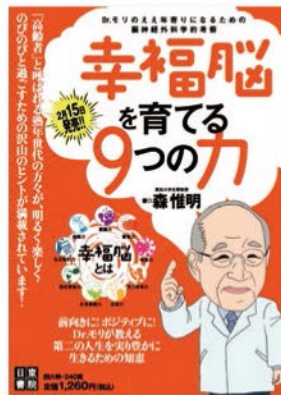
お近くの書店、
または
アマゾンにて
注文・購入
可能です



幸福脳を育てる9つの力

森惟明 著 発行:日東書院
定価:1,260円(本体価格1,200円)

本書は、Dr.Moriのニックネームで呼ばれる脳神経外科の権威、高知大学名誉教授・森 惟明教授のホームページ「セカンドライフ支援講座」を一冊にまとめたものです。「高齢者」と呼ばれる熟年世代の方々が、明るく・楽しく・伸び伸びと過ごすための沢山のヒントが満載です。



●アマゾン専用掲載頁URL
<http://www.amazon.co.jp/dp/4528013134/>



読者プレゼント
森先生の著書「幸福脳を育てる9つの力」を
抽選で3名様にプレゼント!
詳しくは64ページをご覧ください。

「答えと解説」 答え…全て

①～⑧は加齢による単なる物忘れですが、頻繁にある場合は認知症の初期症状の疑いもあります。認知症による「物忘れ」と加齢による「物忘れ」が明らかに違う点は、例えば、朝食を食べたことは覚えていのに何を食べたのか思い出せないのが、加齢による「物忘れ」。朝食を食べたこと自体を忘れてるのが、認知症による「物忘れ」です。

⑨と⑩は、性格の変化で認知症とは関係ない

ようにみえますが、認知症の周辺症状です。

⑮～⑰は、単にやる気が減退していることも考えられますが、老人性うつ病の可能性もあります。老人性うつ病の症状は、認知症とよく混同されることがあるので注意が必要です。また、栄養不足や脱水、難聴、薬などが影響して起こる軽度の意識障害にも、認知症と間違いやすい症状があります。いずれも専門医で早めに診断してもらうことが大切です。

次回も認知症について
学びましょう!





骨博士が教える

歯周病の防ぎ方

いつまでも食事を美味しく食べられることは、どなたにも共通した願いではないでしょうか。歯周病は、侮(あなど)つているとあなたの生活の質までも脅(おそ)かすことになりかねません。それを防ぐためには、毎日の地道な歯磨きとフロによる定期的なケアが効果的です。

歯周病は骨が溶ける 恐ろしい感染症

老化に伴う骨の病気で、あまり目立たないけれど忘れてはならないのは、「歯槽膿漏(しよくのうろう)」と呼ばれる歯周病です。高齢者の半分以上の人が罹患(りんぱん)しており、年齢とともに増加していきま。歯周病は歯や歯茎(はぐき)の病気で、歯の周りの組織である「歯周組織」の慢性的な炎症が原因で、骨を壊す破骨細胞(はこつせう)の異常な活性化を招

数は40代を境にして急激に減ります。入れ歯の統計を調べると、最初に入れ歯になる人は40代から出現し、80歳になると、最初は32本あった歯のうち残っているのは10本程度に減ってしまいます。

高齢者のQOL(生活の質)には食事が大きな役割を果たしており、歯を失うことで食事に対する喜びや楽しみは急減し、摂取できる食物のパラエティーも減って栄養のバランスも崩れてしまいます。歯を失うことで、会話も不自由になり、口の周りにシワができて容貌も老いが増します。さらに歯周病は、心臓や血管の病気、糖尿病などいわゆる全身性の疾患との関連も指摘されています。

歯周病を効果的に防ぐには？

歯周病を根本的に防ぐには、歯垢をしっかりと取り除く必要があります。歯垢の除去に大事なのは、歯ブラシと、歯ブラシの届かない部分に対する歯間ブラシやフロスによる口腔ケアです。一日1回以上きちんと磨けばよいというデータが出ています。口腔ケアの方法は、歯科できちんと指導を受けることをお勧めします。人によって口腔ケアには癖があり、誰でもきちんと磨けていない部分があって、これが長く

き、歯を支える歯槽骨(しよくこつ)という骨が溶ける病気です。最終的には歯槽骨が歯を支えきれなくなると、歯が抜けてしまいます。私たちが歯を失う原因の半分以上が、歯周病によると言われており、とても恐ろしい病気なのです。

歯周病の原因は、口の中に棲(す)む細菌と、それが造り出す歯垢(しよくご)という物質の塊(かたまり)です。歯垢が溜(たま)って、歯茎(はぐき)に炎症(えんじや)を起こすと歯肉炎となり、歯茎が腫(は)れて出血(でっけつ)しやすくなります。歯肉炎がさらに悪化して歯と歯槽骨の間にある歯周組織に炎症が広がると、歯周炎となります。

ずっと歯垢が溜まり歯周病は悪化します。また、口腔ケアの方法を誤ると歯肉を傷つけ、かえって歯周組織を破壊してしまうことがあります。

どの歯が磨けていないのか、どうすれば改善するのかを自分で判断するのはかなり難しいことです。口腔ケアのチェックはプロに見てもらおうが正しいケアへの近道でしょう。また、普段のケアだけでは取り除けない歯垢や、それが石灰化して沈着した歯石もありますので、一年に最低2回くらいは定期的に歯科を受診して、専門の機器を使ってきれいに歯垢や歯石を取り除いてもらうのが良いと思います。

電動歯ブラシは大変便利ですが、ブラシの当て方が正しくないと磨けない部分が出るのは普通の歯ブラシと同じです。

洗口剤は、口臭には一定の効果があるようです。ただし、洗口剤のうちで確実に歯垢除去に効果があるのは、クロールヘキシジンという薬剤のみで、残念ながら現在日本で人気のある商品には入っていません。

失った歯を回復する方法の一つとして、「歯の再生」が一時マスコミで大きく取り上げられ話題になりましたが、実現性は低く、またいくら歯が再生できたとしても、そもそもそれを支える歯槽骨が良い状態でなければ、移植することができません。

すなわち歯周病とは、細菌による歯周組織の感染症です。

歯周病は、人類が誕生してから今日まで最も患者数の多い感染症であると言われています。そのため、口と口でのキスや、食事の口移し、食べかけの食べ物を与えるなどによって簡単にうつります。歯周病を患っている方の場合、愛情表現のつもりであっても、お孫さんなどの子どもと接するときは十分な注意が必要です。

歯周病は早いと10代から見られ始め、40代くらいから急激に増えます。それに伴い、歯の総

ですから歯周病に関しては、地道で正しい口腔ケアと定期的な歯科への受診が、最も重要だと思えます。



新刊書紹介

東大理系教授が考える 道徳のメカニズム

著者: 鄭雄一
発行: ベストセラーズ 価格: 840円(税込)

「なぜ、人を殺してはいけないの?」と質問してきた子どもに、我々大人たちはきちんと説明できるだろうか。人を殺してはいけないと言いつつ、戦争や死刑がある社会。孔子、アリストテレス、デカルトなど、世界の思想家や哲学者たちの道徳思想では解き明かすことができなかった「道徳の本質」に、やんちゃ盛りの子の父親であり、東大理系教授である著者(通称「骨博士」)が、理系的視点で挑む。

お近くの書店、またはアマゾンにて注文・購入可能です



読者プレゼント 抽選で5名様にプレゼント!

詳しくは64ページをご覧ください。

てい ゆういち 鄭雄一

東京大学大学院
工学系研究科教授
(医学系兼任)
医学博士





免疫力を高める眠り方⑤

冷えた体は、さまざまなバランスが崩れて不眠になり、思わぬ病にかかってしまうことになりかねません。体をあたためて、ご高齢の方にもっと元気になってほしい。あたたため睡眠は、寝たきりの方でもすぐに実践できる方法です。



おたにのりお
大谷 憲
安眠ドクター
日本睡眠医学協会
理事長

寝たきりの方でもできます

「あたたため睡眠」

私は、ひいおじいちゃんとおばあちゃんにたくさんのお話を教えられて育ちました。ご高齢の方の豊かな経験と知恵を、今の子どもや社会を担う大人にも伝えていただきたいと思っています。

しかし、ご高齢の方が元気でなければ、伝えることもできません。私がお薦めする「あたたため睡眠」は、寝たきりの方でもすぐに始められます。

健康法ですので、ぜひ実践してみてください。寝たきりの方の特徴として多いのが、手足が冷えていること。できるだけあたたためて眠るようになりましょう。注意していただきたいのは、体が自由に動かせないために湯たんぽなどでも低温やけどをしてしまう可能性があることです。ときどき体にあたる位置を確認してほしいと思います。

寝たきりの方の場合、頻繁にお風呂に入るのが難しいこともあるでしょう。その場合は手湯が便利です。片手ずつでも手湯を行うことで、体はあたたまってきます。もしベッドに座れるようであれば、足湯も有効です。

肩が冷えないように羽織るものを用意して、お茶でも飲みながらゆっくり足湯を楽しんでください。おしゃべりしながらというのも良いですね。コミュニケーションは脳を活性化し、心も体もあたたためてくれます。

また、カーテンの開け閉めを忘れてはなりません。

せん。きちんと朝はカーテンを開けて、朝日を浴びること。昼間は楽しく話をするなど、できるだけ起きるようにし、午後10時から午前2時には眠るように心がけてください。

ために、脳にも血液が回りにくくなり、その結果、脳の温度は下がってしまうと思われる。だから、ゆっくり脳をあたためれば、きっと脳細胞の活性化につながり血管が拡張して血流が改善されていくのではないのでしょうか。

現在はまだ仮説の段階なのですが、研究を進め、近い将来良い結果が出ることを願っています。体温を上げることは、さまざまな疾患に効果があるはず。期待と願いを込めて、そう考えています。

認知症はあたたためて改善する？

私はこれまでたくさん認知症の方にお会いしてきました。体をあたたためて眠るようになると、症状が緩和される方もいらっしゃいました。「これは、なぜなのでしょう？」私は次のように考えました。認知症の原因の一つとして、「脳の冷え」があるのではないかと。

認知症の方の共通点は、寝たきりの方と同様に手足、特に足が氷のように冷たいこと。つまり血流が悪いため、末端が冷え切っているのです。毛細血管に血液が流れにくくなっているためでしょう。顔色が真っ白か、青く見える方も大勢いらっしゃいます。

正常な脳の温度は、32〜34度とされています。しかし、認知症患者の脳の温度は、血流も悪くもっと低いと考えられます。代謝機能が下がる

手湯・足湯で心身ともにぽかぽか

両手・両足を並べて入れられる容器を用意し、少し熱めのお湯を張ります(やけどにはくれぐれもご注意ください)。手・足を入れたら、30分くらいを目安にゆっくりとあたためましょう。お湯が冷めてきたら差し湯をしますが、手湯の場合は片手をお湯から出さなければならぬので、できれば誰かサポートについてもらうとよいでしょう。肩に毛布やバスタオル等を羽織って行くと、より体があたたまります。



書籍紹介

免疫力を高める眠り方

著者:大谷憲 発行:あさ出版
価格:1470円(税込)



「手足が寒くて眠れない……」「体温は35度台」体を「あたためる」ことの重要性は周知されてきましたが、さらに「眠り方」が大切だということを知っていますか?なぜなら、ふつうの睡眠では体温が下がり、免疫力も下がってしまうからです。本書では、体温と睡眠に秘められた力を解説しながら、あなたが健康に生きるためのお手伝いをしています。

お近くの書店、またはアマゾンにて注文・購入可能です



続・Let'sいきいきビクス

「レッズニー」「心を届ける発声法」

先月号からスタートした新連載「続いきいきビクス」。今すぐ実践したいいきいきづくりをレクチャーします。

基本は腹式呼吸

私は普段、介護福祉施設などで「いきいきビクス」を行っています。ケアマネージャーさんに「左海さんの声は本当によく通る声ですね」と言われることがあります。声質によって通りにくい声や、小さな声しか出ない方にとっては悩みの種のように、どうしたらそんな声が出るのかと聞かれたことは一度や二度ではありません。私は子供の頃から大きな声が出るほうでしたし、女優時代に発声法の基礎を学んだこともあり大きな声が出ないと悩んだことはありませんが、皆さんにちゃんと「いきいきビクス」を

ご理解いただくために、部屋のどこにいても聞こえる声を出すよう心掛けています。はつらつとした声は、普段お仕事の間やお友達同士のおしゃべりの時でも、相手の方に元気を与え、その場を明るくするものです。日ごろからはきはきと喋りたいものですね。

気を付けたいのは、大きな声を出そうとして喉に負担を掛けること。続けていけばいつか声が枯れます。そこでマスターしたいのが腹式呼吸です。腹式呼吸はみなさんご存知だと思いますが、肺で空気を吸ったり吐いたりするのではなく、お腹で吸って吐く呼吸法です。普段私たちは肺で呼吸していますから、意識しなければ

腹式にはなりません。お腹を意識して深く吸った空気に声をのせると随分違ってきます。腹筋を使うので、お腹周りもすっきりしてくるといふ思わぬ効果も期待できます。

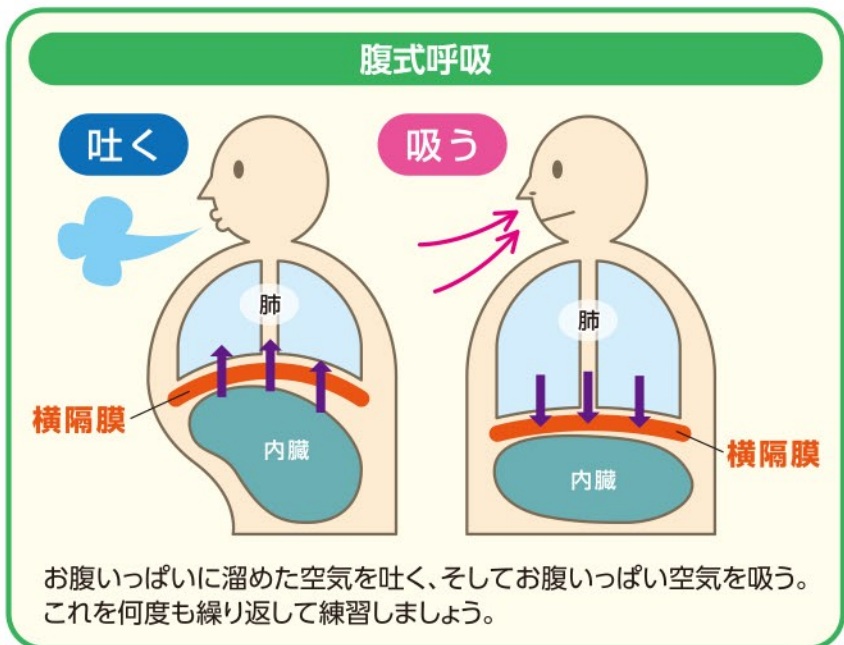
はつきり、ゆっくり、丁寧

大きな声であれば通るのかといえはそうではありません。大きな声を出すよりも、はつきり喋ることに意識を集中してください。腹式呼吸でお腹から吐き出す空気にのせて声を出しながら、「はつきり（滑舌）」「ゆっくり」「丁寧に」を心掛けると声ががらりと変わるでしょう。



左海 裕子

サイ・グローバルエンターテイメント株式会社代表取締役
いきいきビクス考案者
長年、女優・ダンサーとしてショーステージの世界で活躍。ダンススクールの主宰やイベント・舞台等の企画・演出などを手掛けるほか、運動生理学、エアロビクス理論を学び、2003年にいきいきビクスを考案。介護・福祉施設を中心に指導に当たっている。



喋っている相手の方から何度も聞き返される方や、恥ずかしくて人前で喋る時に緊張してしまふという方は、自分の声を録音して聞くことをおすすめします。スマートフォンなどでも音声の録音機能があるので活用できますし、ビデオカメラで撮影してもいいですね。

自分の声を録音したものを聞くといいのは非常に効果があり、俳優さんなど声を使ったお仕事に携わる方も訓練のために行う方法です。自分が普段どんなふう喋っているのかを確認すると「聞き取りにくい声だな」とか、「はつきり喋れていないな」と客観的に確認することができます。自分ですら聞き取りにくい喋り方であるなら、相手の方にとってはもつと聞き取りにくいはずですよ。それから喋る間とタイミングも重要なので、次の説明に入る前に一呼吸置いてみるなど工夫すると、相手により伝わりやすい喋り方になります。

人前で喋るのは誰もが緊張することです。照れてしまつてどうしても声が小さくなつたり堂々と振る舞えなければ、相手に伝わりにくいだけでなく、緊張しているあなたを見て相手も照れたり緊張したりします。緊張の空気は伝達するものなんです。ですから、まずはあなたがリラックスを。例えば2〜3人の方を目の前にしてレクリエーションを行うにしても、人前に立つてやっているんだと自覚すると気持ちが変わってきます。「いきいきビクス」のインストラクターたちにも、自分の殻を破って、自分が思いつき楽しむようにしようと言っています。まずはあなたが楽しむことが一番大事です。そして、その楽しいことを楽しいと伝えるために、腹式呼吸でよく通る声を出す訓練をしてみてください。

誰もが“いきいき”してくるいきいきビクス

体を伸ばし、少しずつ筋力をアップさせるために考えられた動作を繰り返すいきいきビクスの効果は、従来の運動のように肺機能の強化や循環器系などの能力アップだけではありません。体と一緒に心も活性化。歌やダンスなどエンタテインメント性を盛り込んだいきいきビクスで、一緒に“いきいき”しませんか。レッズいきいきビクス!

考案者:左海裕子
監修:クリニカル南台
細谷彬院長
※「いきいきビクス」は
商標登録された
健康体操
プログラムです。



お問い合わせ先



フィジカルケア
いきいきビクス

神奈川県横浜市青葉区新石川3-15-16 TMIビル402
TEL:045-914-3183 <http://www.sge.ne.jp/>



こちら西新宿

税理士よろろず相談奮闘記

27

先月から採り上げ始めた『信託』制度。多くの反響を頂戴しております。今月は信託と税金の関係をさらに発展させてみましょう。

民法上、配偶者は相続財産の大部分を取得する権利を有しています。夫婦が互いに築いた財産のため配偶者が多く取得するのは当然ですが、遺産の中には先祖代々で相続してきたものも含まれていることが、間々あります。AさんとBさんが結婚し、その後相続が発生してA家代々の財産がB家の手に渡る。A家にとって「それは許せない！」と感じてしまう相続もあるかも知れません…。

息子の嫁は許せない！

先月に引き続きMさんの登場です。

「伏木さん、信託の仕組みが強力で、財産を管理するうえで便利なことは分かったよ。それでね、『息子の相続』のことについてまで、この信託と

いう仕組みを使って何か考えられることってあるの？」

「結論から先にお話すると、可能です。遺言書の効力は、通常、ご自身の相続までですよ。遺言書に代えて信託の仕組みを用いると、息子さん・お孫さん・曾孫さん…と一定期間までに発生する相続全てについて、今のうちに指定することが出来るんです。」

「ええ！それはまたすごいね。」

「そうですねですよ、Mさん。ただし将来のことは全く分かりませんので、今考えられる想定がその時の状況に沿った内容になるかは何とも言えない部分もあります。」

「まあそうだよ。でも伏木さん、私は何もそ

どうということなの？」

「そうですねですよ、Mさん。そこがこの仕組みの最大の弱点です。全く節税が効かず、むしろ税負担が重くなる、と考えた方がいいのですよ。」

「え？それはまたどうということなの？」

「例えば先ほど例で出しました、アパートを妻↓息子↓孫、の順で取得させる信託を設定したとしましょう。この場合、妻・息子はアパートの家賃を受取る権利を取得しますが、その権利を取得する際の相続税評価額はアパートを取得する価額と全く同じになります。言い換えると、妻・息子はアパートを処分する権利を有していない（アパートは孫へ引き継がなければならないため）にも関わらず、アパートそのものの価額に相続税が課されるのです。」

「はあ。それは少し損した気分だなあ。ワケありなんだから、相続税を安くしてくれても良さそうだよ。」

「はい、Mさんのおっしゃる通りです。ここはまだ税法が追い付いていないですね。」

「なんだかね、伏木さん。いろんなお話を聞けたおかげで、やるべきことが見えてきたよ。信託に限らず、通常の税金についても相談に乗ってもらってもいいかな？」

「ええ、もちろんですよ。」Mさんのお話はまだまだ続きます。

けど、私の財産がこの嫁の手に渡ることは何とかして防ぎたいなど。その息子の相続にまで私の意思を反映させられる信託について、ちょっと聞かせてくれない？」

受益者連続型信託

「Mさんがご関心のある仕組みは、受益者連続型信託といえます。文字通り、信託について実際に利益を受ける『受益者』が連続している信託です。と言うことは、仮にMさんが、一つのアパートを信託財産としてこの受益者連続型信託の仕組みを使うと、そのアパートをまず妻に、妻が亡くなった場合は長男に、長男が亡くなった場合は孫に、という形でそのお嫁さんが取得しないルールを敷くことが出来ます。」

「おお！伏木さん。まさにこれよ。こんなことがしたかったんだ。」

「いくつかポイントをまとめますね。」

受益者連続型信託のポイント

- 信託設定から30年経過後の新たに受益者となった者の死亡時の分割まで指定できる
- 前述の例の場合、長男の相続について嫁は遺留分の減殺請求ができる
- 全く節税にならない

「ねえ伏木さん。節税にならないっていうのは

印鑑証明書を
用意するだけで
相続手続きを
一括代行50万円(税別)で
お引き受けします

【ワンパック相続】[®]

お問合せはお気軽に
フリーダイヤル ☎0120-386-189
(平日午前9時～午後7時)
(土日午前9時～午後5時)
新宿総合会計事務所
URL <http://www.s-g-a.co.jp>

※遺産総額7,000万円以内、但し超える場合は別途費用がかかります。

ワンパック相続[®]

TBSラジオ『大沢悠里のゆうゆうワイド』、
『土曜朝イチエンタ。堀尾正明+PLUS!』、
『土曜ワイドラジオTOKYO永六輔その新世界』
内で、生CM放送中!



全員
プレゼント

感謝の気持ちや財産の整理を一冊にまとめられる弊社特製「サンクスノート」を応募者全員へ無料で差し上げております。ご希望の方は下記フリーダイヤルまで。「ゴールデンライフを見て」とお伝えください。

新宿総合会計事務所
フリーダイヤル ☎0120-386-189
URL <http://www.s-g-a.co.jp>

伏木 栄太郎

新宿総合会計事務所 税理士
「お年寄りの味方」を
合言葉にした税務相談は、
高齢者にとって、丁寧で
分かり易いと好評である。





職員の想いがこもった「風太郎祭り」

夏のイベントと言えば、やっぱり祭り！今年の夏、お祭りを楽しまれた方も多いのではないのでしょうか。開設2年目のハートフルケア阿賀野でも夏祭りを行いました。大盛況に終わった夏祭りの様子をご紹介します。



三田 誠治

㈱東日本福祉経営サービス
サービス付き高齢者向け住宅
ハートフルケア阿賀野
介護リーダー

季節感や開放感を 感じていただきたい

祭りとは、古代では、祀り、つまり神を招く儀式。姿のない神を一定の聖域を設けて祭場とし、榊などを立てた神籬を依代として、自然や祖先への畏怖と恭敬を表す神聖な儀式だったようです。

開設2年目になるハートフルケア阿賀野でも、日頃、どうしても単調な生活になりやすい入居者様に「お祭り気分を味わっていただきたい」「季節感や開放感を感じていただきたい」そんな職員の想いのこもった夏祭りを開催いたしました。施設玄関に鎮座し、お客様をお迎えしているマスコットにちなみ、その名も「風太郎祭り」といいます。

この夏一番の思い出に残る イベントに

艶やかな浴衣姿に着替えた女性職員、甚平・法被姿の男性職員にエスコートされた入居者様をお迎えて祭りはスタート！施設のオーナー様・近隣の企業様に全面協力いただいた屋台コーナーでは、綿あめ・かき氷・ソフトクリームにイカ焼き・焼そば・フランクフルト等の定番メニューが並び、豚汁の無料サービスの大盤振る舞いも。笑顔でテーブルを囲む姿がこちらで見られ、射的や水風船ヨーヨー釣り、輪投げにダーツがある職員手作りのゲームコーナーでは、お子様に混ざってゲームに興じる入居者様の微笑ましい姿も多く、会場が笑顔と笑い声で包まれていました。祭りのファイナーレは、ボランティアで出演して

いただいた響連の皆様による力強さと躍動感あふれる新潟総踊りの舞。続いて来場者様・入居者様と職員が櫓を囲み、地元で踊り継がれる盆踊りで輪になり、大盛況の中、無事に祭りを終えることができました。入居者様やご家族からは、「楽しかったよ」「大変だったでしょ」「ありがとう」など、ねぎらいの言葉をかけていただきました。その笑顔にふれて、職員どの顔にも達成感が……。この夏一番の思い出に残るイベントとなりました。



受領委任払い制度

1割負担が原則の介護保険を使ったサービス。しかし、福祉用具の購入のように一度全額をお支払いいただくというものもありました。しかし、昨年あたりからご本人負担が初めから1割でいい「受領委任払い」ができるようになってきています。



斎藤 豊男

HARS(ハーズ)にいがた
株式会社
福祉用具専門相談員
福祉住環境コーディネーター

介護保険制度の認知度を 上げたい！

先日、本誌を見たという新潟市の方からお問い合わせの電話をいただきました。私が本誌への原稿執筆をさせていただいている理由は、介護保険制度そのものの認知度を少しでも上げ、知らずに困っている方々を一人でも減らせたらいいなと思っているからです。

今回お問い合わせいただいたのは住宅改修について。介護認定申請から住宅改修の手続き、どんな改修ができるのか、費用はどれくらいかかるのか等丁寧に説明させていただきました。今後も介護保険を使うための手続きや使い方、事例紹介等を通してお役に立つような情報発信をしたいと考えております。

購入しやすくなった福祉用具

介護保険を使ったサービスは1割負担が原則ですが、その中でも「20万円までの住宅改修」と「年間10万円までの福祉用具の購入」については、数年前までは一度全額をお支払いいただき手続きが終わった翌月に9割が支払った方に戻る(償還される)「償還払い」と言います)形でした。一時的にせよ10万円、20万円の支払いが負担になっているという方も多かったと思います。

新潟市の場合、数年前から住宅改修については登録事業者に1割のみお支払いいただき、残りの9割は新潟市が業者に支払う、という「受領委任払い制度」がありました。しかし福祉用具の購入は、介護保険制度が始まって以来ずっと償還払いのみの対応でした。昨年あたりから他府県の市

町村でも「受領委任払い制度」が始まり、新潟市でも今年の4月から利用できるようになりました。私も業者側は市に誓約書を提出したり、購入費の支給申請時に受領委任払いの同意書が必要になったりと若干の手間がかかりますが、購入される方のこれまでの負担を思えば、大したことはありません。これでポータブルトイレ等の腰掛便座やシャワーチェア、入浴手すり等の入浴補助用具は購入しやすくなったと思います。

ほとんどの業者が登録していると思います。が、福祉用具の購入をされる際には、念のために登録業者かどうかを確認しましょう。





ライフエンディングを考える⑮

今回は、ご自宅で介護を行う場合に、どのように福祉サービスを利用すればよいか、また、どのような準備をしておけばよいかなどについて、お話しさせていただきます。

「介護は、ある日、急に始まる」 ことがめずらしくありません。

①「介護を受ける人」への気遣いを忘れない

介護を受けなければならぬご本人の気持ちを理解しましょう。自分の身に置き換えて、自分がされたら嬉しいと思うことをするのが基本です。

相手のペースに合わせてみましょう。ご本人ができる事は、たとえゆっくりでも見守ってあげる心のゆとりをもちましょう。

②「介護する側」の心構え

とにかく無理をしないこと。介護はいつまで続くのかまったく予想ができません。役割分担や協力体制を整えましょう。

介護者の健康を守り、相談や愚痴を聞いてくれる相手を見つけておきましょう。介護で疲れたら上手に気分転換をしましょう。

在宅介護生活において、まず大切なことは、ご本人とご家族が「今後どのように生活していきたいのか」という生活のビジョンをはっきりと持つことです。

次に、その生活を実現するために、ご本人ができること、できないこと、ご家族ができること、できないことをよく見極めることです。そして、できないところをどのように補うか、お子様などご親族の援助が受けられるのか、近所の方々に助けていただくことはできるのか、介護保険を利用するのか、その他の公的な支援を利用するのか、を考えましょう。参考には、実際に福祉サービスを利用されている方の利用状況を見てもみましょう。※それぞれの方の状況によって必要性は変化します。あくまでも参考程度にご覧ください。



とみざわ まさのぶ
富澤 政信
株式会社ケアサービス
事業統括本部 取締役本部長
経済産業省「ライフエンディング
ステージ創出」委員

要介護2 A様 84歳 女性 独居

リウマチと腰椎圧迫骨折があり、しゃがんだり重いものを持って歩けない

「利用しているサービス」

- 介護保険
 - 週2回 訪問介護ヘルパー(買い物・掃除)
 - 週2回 デイサービスを利用(体調チェック・入浴・リハビリ)
- 自治体の公的サービス
 - 週1回 自治体で行われているリハビリ体操教室に参加
- 「別居の娘様が行っている事」
 - 隔週日曜日に訪問し、介護保険ではできないことを担当
 - 散歩や一緒に買い物をし、外食やお茶を楽しむ事もある
 - ヘルパー、デイサービスの無い日には、安全確認の電話を入れる



要介護5 B様 88歳 男性 妻(85歳)と同居

心臓ペースメーカー、長期入院により下肢筋力低下、寝たきりの状態

「利用しているサービス」

- 介護保険
 - 毎月 福祉用具貸与(車椅子・介護ベッド)
 - 毎日2回 訪問介護ヘルパー(排泄介助・水分補給)
 - 週2回 訪問入浴(入浴・シーツ交換・着替え)
 - 週1回 訪問看護
- 自治体の公的サービス
 - 紙オムツ支給 訪問理容 訪問歯科 訪問マッサージ
- 障害者支援
 - タクシー券
- 「同居の奥様が行っている事」
 - ヘルパーが使う物品の準備(タオル・使い捨て手袋など)
 - 朝晩の歯磨き、排泄介助、顔や手を拭く、
 - 食事の準備と介助、薬を飲ませる
 - 掃除、洗濯
- 「別居の息子様が行っている事」
 - 週1回訪問し、奥様の愚痴の聞き役と介護の手伝い(天気が良ければ車いすで散歩)
 - ケアマネジャーとの連絡、サービス利用時の契約、処方薬を薬カレンダーにセット
 - 緊急時、急変時の連絡先



住所/東京都大田区新蒲田3-15-7
電話番号/03-5713-1611
FAX/03-5713-1650
URL/http://www.care.co.jp/

サービス内容

居宅介護支援・訪問介護・訪問入浴・介護
レンタル販売・通所介護・認知症対応型通
所介護・特定施設入居者生活介護・ハウスク
リーン・遺品整理・遺品供養・湯灌サービス・
ラストメイク・葬儀相談・葬儀ご紹介など

介護の問題はだれしもが通る道で、遅かれ早かれこの問題に直面します。いざという時に備え、事前に情報を得ておきましょう。各自治体の地域包括支援センター・区役所等に相談窓口があります。介護サービスを上手に利用して、無理なく介護生活を送れるようにしていきましょう。





そんな心配ですか？ 行く末のこと

高齢者や体の不自由な人々が、弱みを見せても安心して生活できる社会環境づくりをテーマに、シニアライフアドバイザーとしての経験を交えて、日々考えることをお伝えします。

おかじま さだ お
岡島 貞雄

シニアライフアドバイザー
NPO法人 想像文化研究組織 (ICI)
福祉あんしん機構神戸あんしんサポーター
生活支援員(地域福祉権利擁護事業)
高齢者施設・認知症・成年後見制度普及
活動・心の問題など電話相談やカウンセリングにより高齢者問題に取り組む。



心配し過ぎて幸せですか？

先々のことを必要以上に心配して、こころを痛めている方がたくさんいます。特に女性で一人暮らしの方に多いようです。先々のために色々考えることは、確かに大切なことです。しかし心配ばかりし過ぎると、気分が暗くなるだけで何も良くなりません。

心配する気持ちをどのように明るい方向に持ってゆけるかを考えることが、幸せへの近道です。自分の将来の病気や認知症の心配ばかりしないで、自分が何をすれば楽しいか、生きがいを見つけることができるか等、将来の夢に

して心を尽してください。夢の実現について考えれば、その先に心配ごとの解決策があるかもしれないし、新しい友人ができて世界が広がり、自然に不安が解消するかもしれません。悪い事ばかり心配し過ぎると気分がうつになりやすいものです。友を信頼し、社会の制度、福祉を勉強することが大切です。それらの社会資源を希望の杖として、今後の明るい将来を夢見てください。

人生は、まだまだ希望があります。いくつになっても生きがいはあるものですし、それを見つければ誰でもない自分自身です。

「心配」と「準備」は同じではありません

自分の将来に対する準備と、心配してただ不安に思うことは同じではありません。将来に対する準備は建設的なものです。しかし、「認知症になったらどうしよう」「その時の生活の場はどうすればいいか」など日々思いめぐらせるだけでは、何も変わりません。

私は、将来の準備はできるだけ前向きに、建設的に計画することをお勧めしています。心配には際限がありません。悪い方へ悪い方へ……と考えが進んで行くものです。そうすると深く

考えすぎて、自ら新しい心配ごとを増やしてしまうでしょう。友人のおしゃべりや、遊びなどをたくさん取り入れ、日々楽しみながら将来の準備をしてください。一人でいなくて街へ出ましょう。人の集まりに参加してください。

外の世界に触れば、様々なことが自分に向かない、気にいらないと思うことがあると思いますが、それが社会と関わるということ。一人で家にこもってはいては得られない、素晴らしいことだと思います。

自分を知ることが不安解消の第二步

これからの人生を建設的に計画するためには、まず自分を知ることが大切です。しかし、自分のことは自分ではなかなか判らないもの。第三者に自分を見てもらうことも必要だと思いますし、自分の強みや弱みなどをゆっくりと冷静に分析してみてください。

これからの生活について、人にアドバイスを求めることもあると思いますが、ただ「なんだか不安」「心配事がいっぱい……これからどうしたら？」という漠然としたアドバイスを求め、解決策にはなりません。他人は、あなたにはなれないからです。

まずは落ち着いてゆっくりと、自分を見つめなおすことから始めましょう。

様々な制度は、自立への「助け」と心得る

成年後見制度と介護保険制度は、同時に(平成12年4月)施行されました。素晴らしい制度だとは思いますが、両方とも利用しないで暮らせることが、本当は一番幸せでしょう。制度について勉強しておくことは必要ですが、頭から頼ろうと考えるしないでください。人生の最後は自分一人になることを覚悟して、できるだけ自立した生活を送るための計画をすることが大切です。

一般に自立とは、ある程度の経済力があり、心も体も健康で社会と共生し、自己の危機管理ができるということです。様々な制度は、それが何らかの理由で不足した場合に頼り、自立した生活の助けになるものだと思ってください。

私は、例えば身体が不自由でも判断能力が定かなくとも、経済的に不足があったとしても、生活を工夫し「自分を生きている」人は、「自立している」と考えています。ですから、成年後見制度や介護保険制度を利用しながらも、自分らしい「自立した日常」を送ることは可能だと思っています。

* * *

最後に、自分を心配性だと思っているあなた、愚痴の相手はいますか？前向きで建設的な愚痴であれば、成長につながります。60歳や70歳で年齢を気にして、それがどうしたというのでしょうか。まだまだ、することは山ほどあると思います。若い時には見えないうえに、見ると私と思いませんか？新しい発見に努めてください。

年齢は、こころ次第で望む年齢になれるものです。

NPO法人「想像文化研究組織 (ICI)」

新しい高齢者文化をつくるために、生、老、病、死の問題に向かい合い、高齢者の心身の健康増進に寄与することを目的とした組織です。想像力がそのための鍵になると考えています。シニアライフアドバイザー岡島氏をはじめ、大学研究者やジャーナリスト等、多様な人材で構成されています。(2013年5月20日、NPO法人に認証されました)

この活動には、私たちの運動に賛同する方ならどなたでも参加できます。催しに参加するほかに、実際に運営活動を共にする、アイデア出しで援助するなど、参加の方法は自由です。それぞれの生き方に合わせて、ユニークな参加をお待ちしています。

想像文化研究組織 (ICI)
ホームページ <http://www.jttk.zaq.ne.jp/badmc104/>

●お問い合わせ
現在メール・FAXで受け付けております。お名前、メールアドレスを必ずご記入の上、可能であれば住所、電話番号もお知らせください。

●想像文化研究組織事務局
〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中5-1-522-414
e-mail: icip@uemura2010@gmail.com Fax: 078-857-6325

老いを美しく生きる

どんなによいこと、正しいことでも、
夫婦間の同意なしに内緒で行なえば、
よい結果は得られません。
隠し事は災いの元、と心得てください

第7回

隠しごとはトラブルのもと

あるテレビで「男に隠しごとをしている女性5000人に聞きました」という番組があり、大いに興味がわきました。

その結果は、①ヘソクリ、②自分の過去、③男関係、④高価な買物、⑤酒、タバコ、⑥手抜き料理、⑦ギャンブル、の順となっており、私は一人で納得したものです。

一番多かったヘソクリですが、ヘソクリとは主婦が夫に内緒で貯めたお金で、万一に備えて家計からへそくることをいいます。中には「ヘソクリ上手はやりくり上手」と自慢する人がいますが、あまり感心したことではありません。なぜなら、ヘソクリは、元来、隠しごとであり、目的や動機が不明朗だからです。

ある主婦が、いつ夫と別れてもいいうようにとせつせとヘソクリをして、ようやく300万円貯めました。そんな折、夫が脳溢血で倒れ、わずか10日間で急逝しました。突然の不幸に、妻の不甲斐無さを詫びたくて買った仏壇が、ちょうど300万円だったといっています。

これは偶然、金額が一致したのかもしれませんが、お金をもっとも敏感な生きものであることは、すでにご承知のほうです。世間で

も、ヘソクリが貯まったところに暗い出来事が生じて、ちょうど貯まった分だけのお金が出ていくという例は、めずらしくありません。

どうせお金を貯めるなら公明正大に、「100万円貯まったら家族で旅行を」「家を改築してもっと住みよくしよう」などと、楽しみながら貯めるのがお金に恵まれる秘訣です。

隠し事が不幸を招く

夫婦間の内緒ごとが不幸をもたらすのは、ヘソクリだけではありません。生命保険をめぐって、こんな例がありました。今は各種保険が花ざかりですが、中には「保険は絶対に嫌だ」という人もいます。E子さんの夫はそんな人でした。

幾度か生命保険に入るチャンスもありましたが、夫は生来の健康体が自慢でとうとう定年退職まで加入しませんでした。そんな夫の態度に見切りをつけたE子さんは、3年前に内緒で多額の保険に加入したのです。

後日、そのことが夫に知れて、「オレを殺す気か！」と怒鳴られ、夫婦げんかをしたあげく保険は解約。E子さんは、かなりの損金

を出したと、くやんでいました。

また、妻に内緒で保証人になったばかりに失敗した例もあります。ひところは大勢の社員を雇い、成功者とたたえられていたT氏もその一人で、事業を息子たちに譲り、夫婦で悠々自適の生活を送る予定でした。

しかし独断で知人の保証人になったばかりに家屋敷、財産のすべてを失ったのです。

男性は得てして義理やプライドにこだわる人が多く、「一生のお願い!」「男と見込んで…」などと泣きつかれると、ついつい同情したり、男気を出したりして、妻に内緒で保証人を請け負ってしまうケースが多く見受けられます。これは、不幸を自らの手で背負い込むようなものですので、注意が必要です。

なぜ内緒にするのか

要は、どんなによいこと、正しいことでも、夫婦間の同意なしに内緒で行なうことは、よい結果を得られないということです。プラス(夫)とマイナス(妻)の接触が悪いと電気は点灯せず、エンジンがかからないばかりか、摩擦により加熱や出火、爆発などの原因にな

るのと同じです。

では、なぜ相談をせずに内緒や独断でやってしまうのでしょうか。それは、相談すれば必ず反対される、きつと怒られるなど勝手に思い込んでいるからです。それよりも、真剣に怒り、本気で反対するのは夫婦だからこそと思い、相手を信じて行動したいものです。

若いときは多少の無理もきき、がんばる余力でなんとか挽回することもできるでしょうが、高齢期の夫婦にはそれだけの時間も体力も残されていません。ですから大事なことはまず「夫婦でよく相談する」習慣を普段から付けておくことです。

そして、他人にどうおもわれようとも、「夫が喜ばないことは絶対にしない」、「妻が反対することは決してやらない」という夫婦のルールを確立しておきたいものです。

喜びも悲しみも分かち合う

ある時、久しぶりにお会いした名古屋のTさん(67歳)が、すっかりやつれてふけ込んでいたので驚いて尋ねると、3年前に夫に内緒で子宮ガンの手術をしたのが原因で、今で

は正座もできないほど患部がはれてしまつて歩けないとのことでした。

これまでもガンに効くという漢方薬や新薬を次々に買い求め、夫に内緒で月14、5万円を薬代に使っていたといっています。「自分で働いて貯めたお金だから」と、しきりにおっしゃっていましたが、お金のことより、病気について長い間、夫に黙っていたことに私は驚きました。

どんなに内緒にしても、夫婦の間でいつまでも隠しおせるものではありません。そのうしろめたさが、精神的にも、肉体的にも、経済的にも取り返しのつかない大きな不幸を招くのです。年を重ねた夫婦だからこそ、苦しい時、困った時は互いが助け合い、励まし合つてより幸せな人生を歩みたいものです。

 **読者プレゼント**
木村先生の著書「プレゼント」!
詳しくは64ページをご覧ください。



木村 重男
1933(昭和8)年生まれ
80歳
社団法人倫理研究所
参与。文部科学大臣から
社会教育功労賞を受賞。
著書に「夫婦の玉手箱」
「豊かな人生を拓く玉手箱」
など多数。小誌「木村重男の
小さな悩み相談所」を連載中。

らく朝

お笑いの健康手帖

楽しく健康を維持するための秘策おしえます【その八】

食べ物、生活習慣、メンタルについて、らく朝ならではの視点による、肩の力の抜けた心にも身体にも優しい健康コラム。さあ、もつともつと、大いに笑おうではありませんか。

立川らく朝（たてかわらくちょう）
落語家、医師（日本内科学会認定内科医、医学博士）、表参道福澤クリニック院長、笑い健康学会理事
2000年、46歳にして立川志らく門下入門、プロの落語家へ。健康教育と落語をミックスした「ヘルシートーク」、「健康落語」、「健康断」、「健康一人芝居」という新ジャンルを開拓。
ホームページ <http://rakuchou.jp/>



ドクター

落語家

ら、じゃあ栄養をつけようと、鰻の肝焼きをつまみに熱燗3本飲んで、家に帰ってグワ〜と寝た。はたして次の日、起きてみたら熱も下がって風邪はすっかり治っていた。「さすがは鰻の肝と熱燗だ」とやたら感心して、それ以来、風邪のときには鰻の肝焼きと熱燗が私の定番となった。それから何年もたつて、そんな自分の定番などすっかり忘れていたころ、やはり38度くらいの熱が出

た。ふと昔のことを思い出して、「そうそう、鰻の肝焼きと熱燗だよ」と、熱のある身体を押して鰻屋へ。肝焼きをつまみに無理やり熱燗を3本飲んで、フラフラになりながら家に帰った。「きつと明日の朝には治っているぞ」と床についたが、さあ心臓が踊って眠れない。次の日の朝起きてみると、何のことはない、前日よりもつと悪くなっていた。



これはショックだった。風邪が悪化したからではない。私の風邪の特効薬伝説がもろくも崩れたからだ。熱があるのに熱燗という、いかにも乱暴な治療法が自分でも気に入っていた。しかし、それも20歳代という若いうちだからこそのもので、40歳を過ぎた身体にはもはや通用しないのだと思うと、妙に情けなかった。あれからまた10年以上が経った。最近、もしまた熱が出たら、もう一

風邪をひいたときに

風邪をひいたときに一体どんなことをするのか訊ねてみると、人によっていろいろ異なる治療法があつて面白い。生姜湯を飲むとか、葱をたくさん食べるとか。まあこれは昔から言われてきた民間療法で、生姜も葱も体をあたためるのだから理にかなっているわけだ。

医者になって数年たった頃だから、20歳代の後半だったろうか、39度近くの熱が出た。これが病院の患者であれば、インフルエンザか肺炎か、あるいは結核の疑いはないかと、あれこれ診断に思いをめぐらすところだが、自分のこととなると「どうせ風邪でしょ」で終わっちゃう。

風邪は薬では治らない。自分に備わった免疫力で対抗するしかないか度あの定番にチャレンジしてみようかと密かに思っている。言われなくても分かっている。まさに無謀で、無意味で、野蛮な試みである。しかし、これはリベンジである。肝焼きと熱燗の名誉回復のためでもある。そんなことを思いながら、私は今日も晩秋の道を足早に歩いているのであつた。

立川らく朝 独演会のご案内

第11回 らく朝築地独演会
健康落語、古典落語など

- 11月18日(月)
 - 築地本願寺ブディストホール
 - 19時開演 全席自由
 - 前売2000円 当日2500円
- お申込みはオフィスらく朝
03-6661-8832まで



BS日テレ毎週土曜日21時54分～
ミニ番組「Dr.らく朝の笑いの診察室」放送中

油揚げのおろし味噌チーズ焼き・皮の花飾り

油揚げは焼いて香ばしく、皮は梅酢で赤く色づき綺麗です。

★材料 / 2人分

- 大根 8cm
- 油揚げ 2枚
- とろけるチーズ 2枚
- 白みそ 大さじ2
- 小葱 少々
- 炒り白ごま 適宜
- 梅酢 適宜
- 酢 適宜

1人分
230kcal
塩分
1.6g



★下準備

- A 大根は葉を落として皮を桂剥きにし、おろしてザルで水気を切る。
※葉、皮、おろし汁は捨てずにとっておく。
- B 梅酢と酢を混ぜて、とっておいいた大根の皮を漬ける。
- C 油揚げは熱湯に通して油抜きし、水気を切る。
- D 小葱は小口切りにする。

★作り方

- ① 大根おろし、白みそ、小葱を混ぜて油揚げに塗り、チーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ② 4等分に切って器に盛り、炒り白ごまをかける。
- ③ 梅酢につけた大根の皮を花形に巻いて飾る。

大根おろしドリンク

とっておいいたおろし汁を使って美味しいドリンクに。

★材料 / 2人分

- 大根おろしの汁 200cc
- 米酢 大さじ1/2
- ガムシロップ 2個
- レモン汁 適宜

★作り方

材料をすべてよく混ぜ、グラスに注ぐ。



1人分
45kcal
塩分
0.01g

桜えび入り菜飯

大根の葉と茎を入れて、彩り美しく。

★材料 / 2人分

- 大根の葉と茎 1/4本分
- ご飯 2杯分
- 桜えび 10g
- 梅干し 1個
- 塩 少々
- 黒ごま 適宜



1人分
161kcal
塩分
0.9g

★作り方

- ① 大根の葉と茎は茹でてよく絞り、細かく刻んで塩でもんでおく。
- ② 桜えびはフライパンで炒り、梅干しは細かく刻んでおく。
- ③ 温かいご飯に①、②を混ぜ、黒ごまをかける。

若さを保つ! 健康料理 体にやさしい

いくつになっても、食べることは楽しみであり体を作るために大切なこと。いつまでも若々しく元気であるために、簡単に作れておいしいレシピをご紹介します!

油揚げのおろし味噌焼き&皮の花飾り・桜えび入り菜飯・大根おろしドリンク

大根1本を余すところなく使って、4品作ります!



3品合計
1人分 436kcal
塩分 1.9g
調理時間
約30分



鈴木 邦子

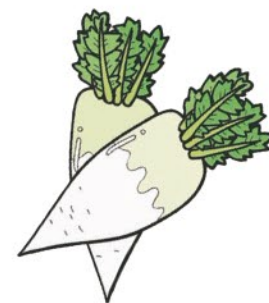
料理研究家。
認知症予防講座講師。
東京練馬野菜
ぎょうざプロジェクト委員。

ホームページにて「体にやさしい健康料理レシピ」2000品以上を紹介、毎日更新中。
料理教室・食育講座・小学生&育メン&子育てママ講座・講演会などを通して、食の大切さを楽しく明るく伝え続けている。
著書「春夏秋冬の体にやさしいレシピ集」等
<http://www5.plala.or.jp/ksunoffice/top.html>

お知らせ

毎月第一日曜日 13時~16時
「体にやさしい健康料理」教室を開催しています。
(練馬区勤労福祉会館にて)
参加者は20代~80代の男女の皆様
(男性の多い教室です)。
互いに教え、教えられ、楽しい雰囲気のある教室です。
ご興味のある方は、下記へお問い合わせください。
ホームページにも詳細があります。

連絡先はサン・オフィス Tel・Fax:03-3921-7317



★美味しい大根の選び方
肌が白くきめ細やかで、全体に張りがあり葉がピンとしているものを選びましょう。

大根は、別名「自然の消化剤」と言われるほど、消化作用に優れた野菜です。
葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜で、部位によって味が異なります(葉の近くは甘く、先端は辛い)。ビタミンCが豊富で、消化を助けるでん粉分解酵素「ジアスターゼ」を含んでいます。この消化酵素は生で食べると有効です。

使用した食材の
豆知識



お便り募集中

今月号の「ゴールデンライフ」はいかがでしたか？
ご意見や感想をお聞かせください。
いただいたお便りは紙面に掲載させていただく場合がございます。ご住所、お名前、年齢をお書きください。
ペンネームや匿名での掲載をご希望される場合は、その旨を明記ください。
「木村重男の小さな悩み相談所」へのご相談、
「心の窓」へのお便り、「幸せ♥シャッター」へのお孫さんのお写真投稿もお待ちしております。

※掲載する際、内容を損なわない範囲で文章を変更・削除させていただく場合がございます。
※いただいたお便り・お写真等の返却はいたしません。

お便りの宛先
●郵送の場合
〒155-0031
東京都世田谷区北沢1-28-17 コートウスタリア303
株式会社クリエイティブGC 「ゴールデンライフ」編集部
●e-mailの場合
goldenlife@create-gc.jp

読者プレゼント【応募方法】

- 郵便はがきに
- ご希望の商品名をいずれか1つ
 - 幸福脳を育てる9つの力
 - 道徳のメカニズム
 - 豊かな人生を拓く玉手箱
 - 今月号の中で読んで良かったと思う記事2つ
 - 一番印象に残った広告
 - 今月号に対するご感想・ご意見があればご記入ください
 - 本誌の入手場所(名称がわかる場合は明記してください)
 - 郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、ご応募ください。

【個人情報の取り扱いについて】
本誌に投稿や読者プレゼント等でお寄せいただいた個人情報は、個人情報保護に関する法令を順守して厳重に管理し、応募者への確認、当選者への発送に利用させていただきます。また、お寄せいただいたご意見・感想等を本誌の広告・宣伝活動に使用させていただく場合がありますが、その場合、お名前は匿名とし個人情報(お名前・連絡先等)は公開いたしません。ご本人様の同意がある場合を除き、個人情報を第三者に開示または提供することはいたしません。

応募締切
2013年11月30日消印有効
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます
宛先
〒155-0031
東京都世田谷区北沢1-28-17-303
株式会社クリエイティブGC ゴールデンライフ編集部
「読者プレゼント11月号」係

広告掲載のご案内

紙面への広告掲載を承っております。
ぜひ貴社の広告宣伝活動にご活用ください。
詳しくは、お気軽にお問い合わせください。



広告掲載のお申込・お問合せ先
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-27-19
株式会社クレオ 営業部 担当:中村
TEL 03(5771)8013 FAX 03(5771)8015
E-mail goldenlife@kreo.ne.jp

【本誌は下記の施設・機関へ無料で配布しています。】

[2013年4月号実績/全国11,649ヶ所]

- 高齢者施設: 10,409件
 - 居宅介護支援事業所
 - 訪問介護事業所
 - 地域包括支援センター
 - 高齢者用住宅
 - 介護付有料老人ホーム
 - 住宅型有料老人ホーム
 - 健康型有料老人ホーム
- 病院・調剤薬局などの医療機関: 171件
- 介護学科・社会福祉学科がある大学と専門学校: 43件
- 協賛企業・その他: 1,026件

ゴールデンライフ ホームページ ▶ <http://www.kreo.ne.jp/goldenlife/>

■本誌の一部または全部を著作権法の定める範囲を越えて無断で複写、複製、転載、データ化することを禁じます。

QRコードはこちら



Golden Life
ゴールデンライフ
2013年11月 vol.38
2013(平成25)年11月発行

発行 紅屋オフセット株式会社
〒112-0002 東京都文京区小石川2-5-5
Tel 03(3815)5111 Fax 03(3815)5132 <http://www.beniya-print.co.jp>
編集・制作 株式会社クリエイティブGC
(D:小林架寿恵 AD:平林真実 DTP:藤田康秀)
印刷・製本 紅屋オフセット株式会社

お便り
メモってます！
(千葉県 I様より)

毎月どの記事も自分に関係したテーマが多いので、ワクワクしながら楽しみにしています。参考になるところはノートに書いておきたいようにしています。

お便り
一歩踏み出せそうです
(福岡県 M様より)

最近色々あって落ち込んでいて、子供たちも成人したし第二の人生を...と考えても、さしあたって何をしたらいいのか?と前向きに考えられず悩んでいました。でも、ゴールデンライフを読んで諸先輩方の人生経験を読んでいるうちに、少し勇気がわいてきました。菊池孝之さん(輝く人/2013年9月号)の「思い悩むことが一番大変なこと。だからできるだけ悩まない」という言葉が心に沁みました。

★11月は豊穡の象徴ともいえる新米が出回る時期。さらさらしたご飯は、それだけで食卓が豊かになります。お米に含まれる糖質は、脳を活性化させる大切な栄養素。バランスの良いおかずと合わせて、秋の恵みを味わいましょう！(編集部)



読者プレゼント 全て応募のきまりは65頁をご覧ください。

抽選で
5名様に
プレゼント

東大理系教授が考える 道徳のメカニズム

著者:鄭雄一
発行:ベストセラーズ 価格:840円(税込)

「なぜ人を殺してはいけないの?」「なぜ、いじめはいけないの?」と質問してきた子どもに、我々大人はきちんと説明できるだろうか。人を殺してはいけないと言いながら、戦争や死刑がある社会。いじめはいけないと言いながら、領土問題や人種差別のある社会。道徳とは何か?小誌人気シリーズ「骨を学ぶ」でおなじみ、やんちゃ盛りの双子の父親でもある骨博士の鄭雄一氏が、理学的視点で「道徳の本質」に挑む!



抽選で
3名様に
プレゼント

豊かな人生を拓く 玉手箱 美しく老いる 生活の知恵と99のヒント

著者:木村重男 発行:紅屋オフセット株式会社
価格:800円

老いは一人ひとりちがった姿であられます。いくつになっても、「いい年の取り方をしましたね」といわれるには、いかに自分らしく明るく元気に生きるかということです。つねに自分の立場や役割を自覚して、今を大切に日々精進しましょう。



抽選で
3名様に
プレゼント

幸福脳を育てる 9つの力

著者:森惟明 発行:日東書院

本書は、Dr.Moriのニックネームで呼ばれる脳神経外科の権威、高知大学名誉教授・森 惟明教授のホームページ「セカンドライフ支援講座」を一冊にまとめたものです。「高齢者」と呼ばれる熟年世代の方々が、明るく楽しく伸び伸びと過ごすための沢山のヒントが満載です。

