

いきいき新聞

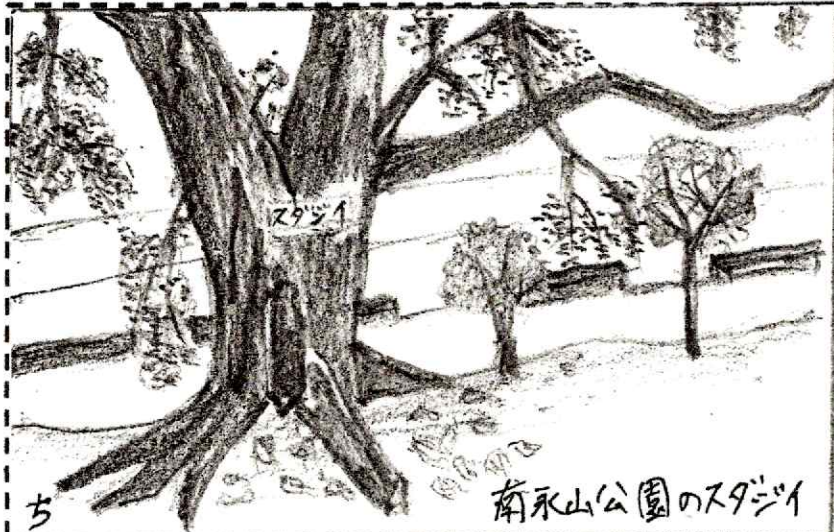
2024・5月号

VOL 239



〒206-0025
東京都多摩市永山 4-2-3-104
TEL : 042-374-3201
E-mail : fukusitei@bz01.plala.or.jp
URL : <http://www.fukusitei.org/>

特定非営利活動法人 福祉亭



福祉亭からのお願い

福祉亭はNPO法人として新たな会員も募集しております。一般会員会費は年間1,000円です。「福祉亭応援団」として、ご参加いただければ有難いです。

なお、法人の皆様には賛助会員としてご支援をお願いしております。

皆様の支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

中部地域包括支援センターだより

新年度が始まり早1ヶ月が過ぎましたが、今年度は介護保険制度改正の年でもありました。介護保険を实际利用されていない方には、あまり実感の沸かない事かと思いますが、2000年4月施行された介護保険制度は、利用者の増加に伴い、現状に合った施策や保険料徴収を行うため、3年間隔で制度改正が行われてきました。今回改正の主なポイントとしては『①地域包括ケアシステム(※)の深化・推進、②自立支援・重度化防止に向けた対応、③良質な介護サービスの効率的な提供に向けた働きやすい職場づくり、④制度の安定性・持続可能性の確保』という内容で、前回2021年度改正の延長線的な内容ですが、より現状に即した改正になっています。一方で、前回(R5.11)私がこの紙面で記載したように、介護保険は申請から結果判明するまで1ヶ月以上掛かるため、早急な利用がしづらいという点は改善されていません。そのため、普段から日常生活が困難になった際の対応について、事前に介護保険情報を集めて、どうすれば良いか検討して頂く、もしもの時に役立つと思われ

ます。介護保険の情報について、ご不明な点があれば、気軽な地域包括支援センターにご相談してみてください。

※地域包括ケアシステム…高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう医療・介護・予防・住まい・生活支援などのサービスを一体的に提供する仕組み

多摩市中部地域包括支援センター 関根 雷太

令和6年5月の福祉亭

春 わくわく・ときどき 新しい年度がスタート。地域の小学校 子どもが少なくなっていますが今年もかわいい子どもたちが入学。毎朝、校門では地域のメンバーが「おはようございます」と挨拶しながら見守ってくださっている中、元気に登校しています。

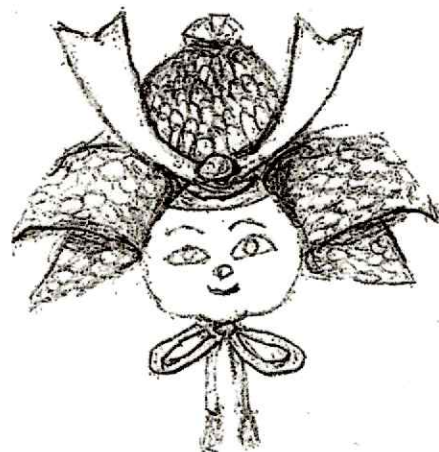
地域・学校・子ども(&保護者)と顔が見える関係に！いろいろな企画したいと考えています。

永山商店街のイベントには、子どもたちと楽しく出店する予定です。

5月 さつき祭り「こども駄菓子屋」、バザーを福祉亭の前で行います。

よろしくお願いいたします。

青少協・瓜生地区委員会 & 瓜生ひろば(村松)



俳句

名の変はるバス停留所さくら咲く

凡中

鯉のぼり高く泳ぐか孫の夢

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

子育ての熱き見守り燕の巢

沙南

笑ひ皺二筋増えて山笑う

光子

麗らけし俳句に飾付け吟いけり

量子

沈丁花いきなり匂う曲がり角

太郎

牙返る雲井にまごう過去の夢

花野

青い空の下で

浜崎登志子

青い空が
こんなにも深く高じものとは
知らなかった

雲が静かに流れていくのを
こんなにじっと、じっと
見上げることもなかった

この町に
いろんな人が住んでいるのも
知らなかった

なぜ生きているのかなんて
真剣に考えたこともなかった

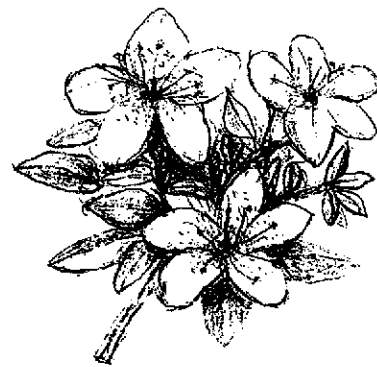
桜の花を
日本人がこんなにも
興奮するとは知らなかった

ずっと時が過ぎて
ここは地球であることを
歩きながら今しみじみと知った

そして私に
違った人生があることを知った

私に人生といえるものがあるのなら
今が私の人生であるかもしれない

私の人生をしっかり歩いている



かわぐち

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

いろいろなものが値上がりして生きづらくなってきましたね。年金は減るし、これからどう生活していけばいいのと、心配事が増えつつになってしまいそうです。だからこそ、知ってほしい病気があります。世間であまり注目されていない病気です。それは、「老人性うつ病」です。65歳以上の高齢者がかかるうつ病のことです。

口数が少なくなり、ぼーとしている。趣味や好きな事をしなくなった。こんな症状が現れても高齢者ということで、認知症でないかと医療機関を受診せず見逃していることの多い病気です。認知症と違い十分に治すことのできる病気なのです。たまたま認知症だと家族が思っ、高齢者を医療機関に連れてきたらうつ病だったということが多のです。全国で140万から150万人の高齢者のうつ病患者の多くが治療をしないままになっています。

「うつ」というのは自殺願望の強い病気です。全自殺者の4割が高齢者のうつ病と推計されています。60代より70代、70代より80代のほうが自殺率が高いのです。治そうとすれば治る病気なのです。から、おかしいなと思ったらすぐに医療機関を受診してください。

では、なぜ「老人性うつ病」になってしまうのでしょうか？

【原因】

定年や心身の不調(老い)であったり、配偶者や身内、またはペットとの永遠の別れ(これはつらい…)、子供の独立や転居、友人に会う機会が減った、人から悪口を言われた、夢中になれるものがない、重い病気に罹ったり、病気がなかなか治らないなど、いわゆる喪失感や空虚感などが最大の原因になっています。

【症状】

頭痛やめまい、食欲不振、不眠、肩こり、吐き気、耳鳴りなどの身体不調を頻繁に訴えます。内科や外科を受診して検査を受けても特に異常は見当たりません。ぼーっとして無気力になりますが、やらなければいけないのにできなかったという落ち込みや焦りがでます。ここが認知症とは違います。認知症は「やらなくてはいけない」という気持ちは薄いので、ただ、ぼーっとしている感じが強いです。

【予防法】

大事なことは、うつ病になる前にならないようにすることです。新しいことにチャレンジする気持ちを持ち、いろいろな人と会話をしたり、新しい仕事(福祉亭さんのボランティア活動などいかがでしょう?)を始めたり、趣味や習い事に通ったりして、人と社会のつながりを絶やさないように前向きな気持ちを持つことが大切です(鍼治療を受けて自律神経のバランスを整えて毎日を楽しむ暮らしすることも非常に有効的です)。

栄養のバランスも大事です。脳の働きを活発にするためには、ビタミンやミネラル、脂質やタンパク質等をバランスよく摂取することが大切です。また、うつ病は「セロトニン」という神経伝達物質が非常に関係しています。特に一人暮らしの男性は(右項下段に続く)

地震前の台湾の旅

志摩半次郎

3月22日から台湾旅行をして26日に帰国した。それから1週間ほど過ぎた4月3日に台湾東部沖地震が発生した。それで友人からこんなメールをいただいた。「まあ！強運でしたね！台湾地震被害の報道をみながら御一行の日程がずれていたら？旅レポートは地震直前の貴重な記録ですね」。筆者が友人知人にメールで送った旅行記を読んでの返信だ。

台湾には10年前に台北などを旅したが、その時の仲間との新年会で台南行きが決まった。80歳を過ぎた男6人の旅だ。当時は旅行代理店のお世話になり、現地ではガイドに従うだけでよかったが、今回はそれぞれが航空チケットを購入、旅行スケジュールは自分たちで作った。

「台湾は日本語が通じるでしょ」。そう言う人もいるが、日本の統治が終ってほぼ80年だ。日本語教育を受けた人が街にいたのは30年前だろう。台南では駅前の大きなホテルに泊まったが、受付の女性たちとの会話も英語がやっと通じる程度。街で人に英語で訊ねても多くは首を振られるだけだった。




台湾3日目の24日は台北と台南の間に位置する中西部の台中に出かけた。往路は台中駅まで高速バスを利用したが、路線バスと違い前方に停留所名が出なく運転手がバス停の名を案内するのみだった。台中駅が近いと思った一行の1人が運転手に問いかけても話が通じない。傍で聞いていた現地の人「ネクスト ステーション」と言う。バスを降りたものの駅前ではなかった。

駅らしい建物が見えないのだ。右へ行くか左へ行くか迷った。旅行案内書にある地図を見ると、台中駅は建国路の右側に位置している。建国路に突き当たる通りの一つが民族路だが、目の前の通りに民族路という名。通りかかった男性に英語で確かめると、右の方向を指さして「ビッグ ビルディング」と言った。数分歩くと、駅舎が見え、駅前からタクシーに乗って孔子廟へ行くことができた。帰路は台湾鉄道の特急を利用したが、日曜日だったせいか指定席が売り切れ。仕方なく台南まで2時間ほど通路に立ったままだった。

4月3日の地震で台中は震度5弱、台南は震度4で大きな被害はなかった。それでも旅行中にもし地震に遭ったら交通などに影響が出ることもあろう。その際、対応できるか、自信がない。メールをくれた友人の言葉通りと思った。

.....
(左項より続き) 要注意です。一人暮らしをする高齢者は、一緒に食事をする人がいる高齢者に比べて、うつ病になる可能性が、女性で1.4倍で男性では2.7倍も高いとの研究結果も出ています。特に神経伝達物質のセロトニンが減少することが原因の一つとされています。適度な運動もしてください。とても大切です！

永山福祉亭 2024年5月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金	土
 			1 唱歌 14時～	2 スマホカフェ 14時～	3 休業 憲法記念日	4 休業 みどりの日
			5 休業 カラオケの日 13時～ ●加費 300円	6 休業 振替休日	7 お茶のみ交流	8 近藤さんの 相談日
12 休業	13 若人塾 お茶のみ交流	14 お茶のみ交流	15 若人塾 唱歌 14時～	16 スマホカフェ 14時～	17 お茶のみ交流	18 お茶のみ交流
19 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	20 ハンドマッサージ 14時～	21 お茶のみ交流	22 お茶のみ交流	23 スマホカフェ 14時～	24 うたの会 13:45～	25 お茶のみ交流
26 休業	27 若人塾 お茶のみ交流	28 お茶のみ交流	29 お茶のみ交流	30 スマホカフェ 14時～	31 お茶のみ交流	

永山福祉亭 利用可能時間 10～16時（但し、調理業務は15時45分でオーダーストップ）
 カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承下さい。定食は日替わりでご用意しております。
 毎日の定食は日替わりのメニューで温かいご飯とおかずと味噌汁がついています。お召し上がり下さい。