

1 4 9
隔 月 刊

10月

http://www.netlaputa.
ne.jp/~yamanote

あたたかい介護をお届けします

まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス
 ●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301
 ☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

8050問題について

代表 服部万里子

ニュースや新聞で、「8050問題」という文字を目にするようになりました。これは、「80」代の親が「50」代の子どもの生活を支えるという問題です。もつといえ、30年前、子どもの問題とされていた「引きこもり」が長期にわたり、引きこもりの子らが高齢化していること。さらにはその親が後期高齢者となり、親子の生活が立ち行かなくなるケースが目立つようになつたことです。今や、40〜50歳代の引きこもりは61万3000人にものぼります。その内訳はというと、7年以上の引きこもりが4割にも及び、男性が77%にもなります。因みに、5月に小学校のスクールバスを襲い19人を殺傷した事件の犯人も、長らく引きこもりを続けていました。また、その4日後に起きたのが、44歳の引きこもりの息子を父親が殺害した事件。これは運動会の音がうるさいと腹をたてていた息子に対して、先の

事件が頭によぎつた父親が、「第三者に危害を加える前に」と、自ら手を下したということでした。

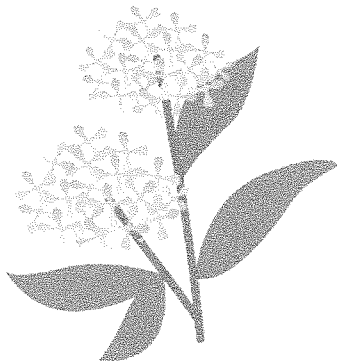
一口に「引きこもり」といいますが、要因は人の数ほどあります。「対人障害」「発達障害」「自閉症」「精神障害」等々で、「体が不自由」「目や耳が不自由」といったケースと異なり、「見えにくい障害」です。対応策としては、「早期診断」「早期治療・早期対応」「利用者自己決定支援」「介護者支援」が不可欠ですが、それと一筋縄ではいきません。個々人が人生をどう生きるかに正解はありません。どのように支援するのか、どのように寄り添えばいいのか——。ヘルパーやケアマネジャーの悩みは尽きません。

参議院選挙で重度障害の2名が当選

8月に参院選後初の臨時国会が開かれ、ALS（筋萎縮性側索硬化症）患者の男性議員と脳性麻痺を患う女性議員が大型の車椅子で初登院しました。女性議員は、現在の重度訪問介護の対象について、在宅生活ありきで、

通勤中や勤務中は認められないことに問題提起しています。つまりは、障害者の権利として、就業や就学についても対象にすべきであると「質問書」を提出しました。また、お三方共、議員活動にあたり、円滑な意思表明を可能にするために、将来的な「分身ロボット」の活用を要望しました。具体的には分身ロボットの操作による挙手などを考えています。

「障害者には保護ではなく働く機会を与えよ」とは、アメリカから始まったアビリティ運動の基本理念です。さらにいえば、障害のあるなしにかかわらず、当たり前のこととして、働く環境が整えられ、また、個々に合った働き方ができる社会の実現を皆で目指したいと思います。



■特別寄稿 『食文化考』

内藤 浩市さん(ご利用会員)

私の食文化を振り返ってみると、大きく四つのジャンル①和食②洋食③中華・麺④カレーを食し、生きてきた。それが自分自身の食文化であり、自らの嗜好を育てたと思う。食文化とは、第一は生まれ育った環境・家族・親からの文化。第二は気候・季節・温度。第三は育った風土から。その視点は、生活、すなわち、住・食・衣を考察するようになって生まれた「物差し」でもある。

①和食についていえば、日本人に生まれ育ったので、親・親族から与えられた米食を中心としたモノを食べ、生きてきた。戦後の食糧難の時代でも、母の姉妹から米を融通してもらい、米に麦や芋などを加え、さらに酢飯やおむすびなどにして食べさせてもらった。また、米を餅にして海苔を巻いて食べたりもした。おかずは、魚と煮物と揚げ物が専ら。魚は食材を刺身や焼き魚、煮魚にした。煮物はジャガイモを始め、旬の野菜を鰹節がたっぷり入った出汁で食べた。朝夕は飯を中心とした献立で、子どもたちは朝食に玉子、納豆、豆腐を、昼食はうどんのなかに天ぷらや揚げ玉が入ったりしていた。

幼少期は戦火を逃れ、父の生家に疎開。祖母の庇護のもと、従姉妹たちと囲炉裏を囲んで温かい汁を食卓させてもらった。井にもられたおかずを選んで食べ、新鮮な野菜の漬物も美味しくいただいた。だから、未だに信州味噌や当時の高野豆腐、そして漬物を好む。我が家では外食はしなかったが、鮓屋や

鰻屋、うどん屋から出前をとることはあり、皆揃って家で食べた。

②洋食は、小学校の給食から。コッペパンにはジャムやクリームが塗ってあった。そして、牛乳は当初、脱脂粉乳だった。おかずには、コンビーフ入りのシチューなど。大学生になると、新宿の名店で流りの洋食を食べることもあった。その後、近所にも洋食と喫茶を提供する店ができ、ハンバーグを食べながら打ち合わせしたことも。

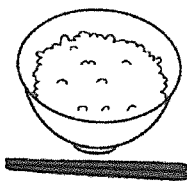
③中華は、やはり大学生の頃、長い授業を終えた後、学生向きの中華蕎麦屋で、友人と雑談しながらラーメンやチャーハン、餃子を食べ、腹を満たしてから家路についた。神楽坂の中華店の万頭の味も忘れられない。本場の味を知ったのは、研究や仕事で台湾や香港へ出かけるようになってから。加えて、横浜の中華街にも出かけるようになった。ところで、麺といえば、イタリアでは、パスタ。これはトマトソースやチーズと相性がいい。片や、日本の麺といえば、うどんや蕎麦など。好物なので昼といえば、こうした麺類が多かった。

④カレーといえば、小学校の頃、母が作ってくれたスパイスの効いたカレーが一番。大学生になり、老舗の名物カレーを味わってみたが、母のカレーには及ばなかった。思えば、子どもたちの嗜好に合うよう、創意工夫して創作してくれたのだろう。その後、インド関連の仕事などで何度か打ち合わせをすることがあり、本格的なインド料理店で食事をしたが、私の胃袋には馴染めなかった。一方、タイを訪れた際、御馳走になった屋台のタイカレーは、ココ

ナツヤシの味がして、とても美味しかった記憶がある。また、中近東では、カイロやドバイでカレーを食べたが、いずれも私の味覚に合わなかった。

私は仏教徒である。だからというわけではないが、かつては四足は口にできなかった。幼少期に信州の家では牛を飼っていたが、牛はと殺場へ向かう車が来ると、悲しそうな声で鳴き、車に乗るのを必死に抵抗するため、実に切なかった。その気持ちは、学生時代に、シカゴで巨大なと殺場を見学した時も同様で、その鳴き声には胸がしめつけられる思いだった。そして今、とりわけ豚肉を勧められる機会が少なくないが、私の胃袋は未だに肉を受け付けないように、焼肉料理に誘われても気が向かない。好き嫌いでないただけのよう、どなたかよい知恵を授けてくださればと思う。

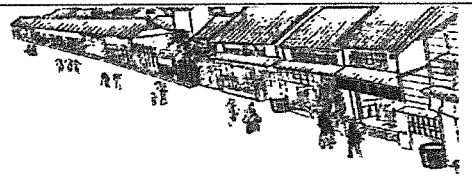
さて、エトランゼとして各国を旅させていただいた私としては、いろいろな料理を味わうことができ、様々な気候風土のなかで育まれた食文化を堪能できたことに、とても感謝している。それぞれに思い出はあるが、詰まるどころ、さっぱりとした和食が私の原点のようである。
(令和元年8月)



【編集より】原稿内容につきまして、紙面スペースならびにレイアウトの都合上、若干、文字数を調整させていただきました。なお、「屠殺」は制限漢字のため、文中では「と殺」と表記しています。

教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた「熊さん」がやってきた。【秋バテにご注意！】



熊さん『実りの秋というのに、おっかあの食欲があんまりないんですよ』

ご隠居『秋バテかな。胃が疲れているのかも知れない』

熊さん『そういえば、この夏はあまりに暑くて、冷たいものばかり口にしてました』

ご隠居『この季節になったら、飲み物は常温か温かいものを。そして、食べ物は消化がよくて、体を温める食材を採り入れるといい。ネギ、生姜、ニンニクなどを使ったスープとかね』

熊さん『涼しくなったから、水分補給はそれほど意識しなくていいんじゃないかと』

ご隠居『そこが問題で、むしろ、油断しないで、今までと同様に、こまめに水分を摂ること。そして、疲れやすくってだるいといった症状があるなら、ゆっくりと湯船につかり、体を中から温めること』

熊さん『おっかあも夏は行水ばかりだったなあ』

ご隠居『入浴することで、自律神経の乱れも整えられるし、血液の巡りもよくなる』

熊さん『まだまだエアコンに頼らなくてはならない暑い日がありそうですね』

ご隠居『寒暖差が激しくなるのもこの時期の特徴。エアコンは設定温度に注意。扇風機は直接風が当たらないよう首振り機能を使って。就寝時は腹部を冷やさないように工夫。外出時は寒暖差に備え必ず上着を持ち歩く。また、真夏に控えていた散歩などは、早朝や日が沈みかける頃に少しずつ始める。そうやって、本格的な冬が来る前に、体を動かす習慣を取り戻しておくことが大事。秋バテを解消することは病気を予防することと同じなので、そのためにも、バランスのよい食事、良質な睡眠、適度な運動を心がけて欲しい』

現場 - ING

- 外の工事音で朝早く目がさめたとのこと。寝不足で少し顔にむくみがありました。夜伺ったときは治まっていらつしやいました。戦争のこと、野球のことなどお話されます。夜間について、「誰か泊まりで来てくれたら安心できるんですけどね」とおっしゃっています。
- お友達からの電話に会話が弾んでいらつしやいます。花を生け終わった後、手元に財布がないことに気づかれ、一緒に探したところ、手提げの中にあり、共々、安堵しました。
- 訪問すると、掃除がはかどるようにと、前もって諸々準備しておいてくださいます。いつもお疲れの様子で、専ら寝室で休まれています。ご高齢ということもあって、無理をなさらないようにと申し上げています。
- 声量はいつもと変わらないのですが、方向感覚が心もとなかった。夏疲れが出ているようにお見受けしました。それでも、いつものように、たくさんお話しされました。
- 入浴され着替えられてサツパリしたご様子でした。毎回冷蔵庫と一緒に確認します。いろいろ忘れてしまいますが、おしゃべりが大好きで楽しんでいます。
- 台所で調理中、拭き掃除中は、ヘルパーが作業しやすいようにと、別室に移動してくださいました。門から玄関までの植木や花がきれいに手入れされていました。
- 電気代を支払に行きましたが、「この夏はクーラーを多めに使ったので、普段より高めだった」とおっしゃっていました。ここにきて、にわか涼しくなり、散歩しやすくなったと喜んでいらつしやいます。

地域生活支援事業「まごころこめこめ倶楽部」は、高齢者、障がい者、そのご家族が気楽に交流できる居場所づくりを目的とした、まごころサービスのボランティア事業です。

お琴の演奏とADL体操を楽しむ会

【日時】11月22日(金) 13時半〜15時(開場13時)

【会場】新宿けやき園1階(百人町4の5の1)高田馬場駅より徒歩8分

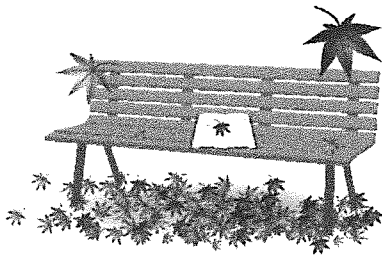
【出演】琴演奏・生田流宮城会主宰・原はつ子氏(他、原はつ子社中)、体操指導・西川タキ氏(ADL体操認定指導員・介護福祉士)

【会費】100円

【定員】40名

【後援】新宿けやき園

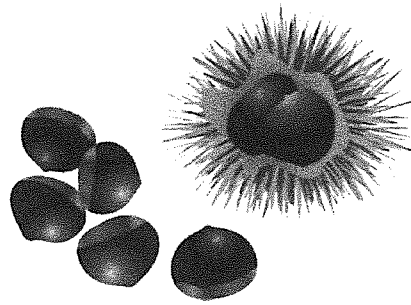
【協力】新宿社会福祉協議会
【申し込み・問い合わせ】03(3205)6813事務局迄



賛助会員としてご支援いただきありがとうございます

- 村口 進様
- 相場 裕美様
- 高木 朗雄様

(順不同・令和元年9月現在)



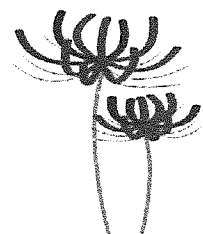
訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらつしやいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

**活動実績報告・活動時間
(平成31年4月〜令和元年7月)**

	平成31年4月〜 令和元年6月	令和元年7月	合計	月平均
移動支援	981.5	318.0	1299.5	324.9
介護保険	1263.0	490.0	1752.9	438.2
回復・リフレッシュ	140.0	35.0	175.0	43.8
自費マイプラン	1044.5	383.0	1427.5	356.9
重度訪問介護	538.0	210.5	748.5	187.1
居宅介護	2351.5	748.5	3100.0	775.0
同行援護	1600.0	573.3	2173.3	543.3
日常生活支援	581.3	194.0	775.3	193.8
総合事業				
総計	8499.8	2952.3	11452.0	2863.0

編集後記



総務省統計局は「敬老の日」にちなみ、我が国の高齢者の姿についてまとめています。総人口1億2671万人のうち65歳以上が28.1%、3560万人、70歳以上2618万人で、90歳以上が200万人を超えました。総人口が減少する中、高齢化率は上昇を続け、2042年には3935万人とピークに達し、2065年には2.6人に1人が65歳以上になります。別の視点から高齢者の就業者数を見ると、2017年に過去最多の800万人を超える勢い。労働力人口の11.8%が高齢者となり、就業率は主要国で最高です。現職の4割が「働けるうちはいつまでも」と回答し、「70歳まで、もしくはそれ以上」という回答と合計すれば、8割が高い就業意欲を持っていることが伺えます。健康寿命を有効に生かす方策、具体的には、日本の貴重な技術と知識を繋ぐ仕組み作りが急がれます。

西野(智)