

LECだより



発行：ライフ・アンド・エンディングセンター
〒338-0001
さいたま市中央区上落合1-9-1-403
TEL 048-856-5673
FAX 048-855-1006

No.49 夏号



涼やかに暑さを乗り切りましょう

7月に入り本格的な暑さはこれからですが、TVでは6月半ばに早々と37℃を記録した地域があったと報道していました。この夏は酷暑という予想が現実味を帯びて思われます。

会員の皆さまにはお変わりなくお過ごしのことと思います。「LECだより」は、年4回3ヵ月おきのお目もじですが、49号は7、8、9月の盛夏号です。

7月は文月、七夕祭りに由来するとか。7月1日からは山開き、海開きとなり暑さにめげずにお出かけの向きも多いことでしょう。子ども達には待ちに待った夏休み。「今年はどこへ連れて行こうか」「早めに宿を取らなくては」など旅行案内を手に夫婦で相談した、遠い夏の日々が思い出されます。8月には盂蘭盆会、9月は彼岸と家庭行事が続きます。

お出かけ先では水の補給をお忘れなく。先月あたりから、TVなどで「熱中症に注意」としばしば呼びかけていますが、クーラーにあたりすぎるのも体を冷やすことになります。体温が低いと体調を悪くしがちだと先日医師の方から聞きました。加齢に伴って体温を調節する力が後退するので要注意ですね。

今年の梅雨入りは例年より10日近く早い5月29日頃、梅雨明けは例年だと7月21日頃。梅雨入り宣言から6月半ばまでは雨がなく、それでも紫陽花がとりどりの色で健気に咲いていましたが、心なしか小振りでも色も渋いように思いました。6月も半ば過ぎてようやく雨が降りました。やはり紫陽花には雨がよく似合いますね。7月の花の代表格は睡蓮だとか。立葵、昼顔、月見草、露草、朝顔、

降り注ぐ夏の日差しに負けずに咲く向日葵、白やピンクの花房が美しい百日紅、ここにあげたのはどれも漢字で書ける懐かしい花々です。様々な花を思い浮かべてみるのも暑さを凌ぐための一興かと思いましたが如何でしょうか。

賛助会員 宮下印刷(株)
黒澤さんから頂いた月下美人の素晴らしい写真をご紹介します。



第22回「大往生の勉強会」は大盛況

2ヵ月に1回のペースで開いている「大往生の勉強会」は、今年7月30日の第23回で始めてから4年半を過ぎることになります。5月に開いた22回には関東医療クリニック院長の松本光正医師を招いて「体のためだと信じて沢山の薬を飲んでいませんか？」という標題で「過剰医療・過剰投薬」についてお話しました。当日は予約の申込みが78名もあり、定員90名の集会室が満席の参会者で埋まりました。先生には沢山の著書にもあるとおり人間に備わっている自己治癒力を信じ、医薬に頼らず大いに笑って暮らそうという提案でした。先生の巧みなお話でたびたび大きな笑い声が会場を包み込みました。

当日は、前の号の「LECだより」でご紹介した過剰な降圧剤を全て止めた曾根清次さんも出席されていて、最期に皆さまの前でお元気に挨拶されました。

笑いはよく効く薬

「笑う門には福来たる」。

福にはいろいろありますが、一番は健康で長生きでしょう。

笑いはプラス思考の最高の形態の一つです。プラス思考は体の自律神経に働いて、体のいろいろな機能をよくします。

笑えば、どんな病でも予防できます。虫歯にも水虫にも風邪にもあてはまる科学です。心配というマイナス思考が風邪に対する抵抗力を弱めるからです。脳梗塞も笑いで予防できるという時代です。

さあ、笑いましょう。一日百回笑いましょう。目が覚めたら床の上でまずニコッとします。これで一回です。洗面所で鏡を見て自分の顔を見て十回笑いましょう。自分の顔はおかしいですよ。顔を見ているだけでなく百面相をつくりましょう。鼻や口を



ひん曲げてみましょう。おどけるのです。そうすると、もうばかばかしくて笑えてきます。なんでも笑いを見つけましょう。ウソ笑いでも体によいことが分かっています。小声でクスクスと笑ってもかまいません。心の中でニコッと笑ってもかまいません。笑いはどんな病にも効く万能薬です。

万能のサプリメントです。総合ビタミン剤です。速効性があり、無料です。副作用は決してありません。さあ、みんなで笑いましょう。笑いが健康の元です。老化速度もゆっくりになり、認知症の予防にもなります。さあ、みんなで笑いましょう。

アッハッハッハッ！

松本光正著

『人生いきいき笑いは病を防ぐ特効薬』より
要約抜粋



一この頃思うこと一 小豆澤田鶴子

終末期など遠い先の話だとぼんやり考えていました。LECの会員になり大往生の勉強会でいろいろ学ばせていただくうちに「そうだ残された時間は余りない、残された時間をどう有効に生きればよいのか」と気付かされ愕然としました。1月の大往生の勉強会で、曾根さんが15錠も服薬して副作用で歩行がやっとだったのが松本先生に受診、薬を2錠に減らしたらすっかり元気になり精力的に活躍していらっしやると紹介されました。その松本先生のお話を聞きたいと思っていましたので、これ以上の幸運はありません。

5月14日松本光正先生の過剰医療過剰投薬の講演は、40年余内科医として沢山の病人を診てこられたお医者様ならではの医療を、哲学的に洞察された珠玉の講演だったと思います。目から鱗でした。沢山学ばせていただきました。健診病ってあるのですね。私は10年位健診していません。

コレステロール値血糖値が高くても心配ないそうで安心しました。予防接種は接種禍が怖いので全くしません。インフルエンザ予防接種は周りの人達が受けていれば、大丈夫だろうと打算的に考えます。これから先病気になったら気休めの薬を服ませてもらえれば十分で濃厚過剰医療はしないつもりです。自分の体の声を聞き自然体で生きていくつもりです。

目下の課題は病気をしないで健康に自分の暮らしを維持していくことだと思います。併し一つだけ気になることは最期の終わりに寝たきりになることです。ポックリ病が理想ですが、体の自由が効かなくなれば寝たきり状態になるでしょう。寝たきり状態を短くすませたい、家族に迷惑をかけたくない、そのためにこれからもLECで勉強して「あーいい人生だった」と周りの人達に感謝して幕を閉じたいと思います。

私が経験で得た現実

REC監事：坂本博幸

(株)ユミカツラインターナショナル 常務
(株)桂由美ウェディングシステム

56歳で43年勤めた会社を
退職致しました。



縁あって大宮にある老人ホームに就職致しました。入所者の多くの方は「認知症」の方々です。ここで認識したことは、往年は最高レベルで職業を経験され、ご活躍された方が多数入所されていたことです。その中で介護を通じ未経験の現実を体験致しました。

家族が抱える介護の大変さは、想像以上の苦労です。家族のご苦労、日々の大変さは、病気の本人、離れているご家族、ご近所の方々には想像も出来ないことだと思います。実際に介護をされるご家族の実態も見ることが出来ました。ひとつ間違うと「家庭崩壊」もあり得ることだと思いました。そのときに経験した実務が現在、生かされているのかもしれませんが。

施設在職中に御縁があり「エンディングセンター須齋理事長」と、知り合いになりました。何かの引き合わせでしょうか。最近の傾向として幾分理解されるようになりましたが、長い間にわたって入院や施設に入所されていますと、近隣の方や昔のお友達と音信不通になります。本人が死去された場合、改めて葬儀を行う必要があるのかが、ご家族で問われるようになりました。

場合によっては、病院から火葬場への直葬も見られます。現実です。葬儀における判断。考えさせられる事が多々ありました。

次にお墓の件ですが、先祖代々のお墓を守られるご家族も減少している状況も見られません。私の両親の墓のあるお寺でも、住職の話によると、何年も来られない方もあるということです。私の友人の一人が宮城県におりますが、あの震災後も崩れたお墓はそのまま放置されている状況と聞きました。

お墓は誰が守のでしょうか。

私は介護の世界を経験し、周囲の環境が時代と共に変貌していく姿、なかんづく介護の世界でのそれを見てきました。

欠落していく「人と人とのふれあい」。

これを大切にしたいものです。

《里山B T友の会集会報告》

6月18日(火)午後1時30分～今年度の里山B T友の会報告会を下落合コミュニティーセンターで催しました。

まず、須齋理事長から、これまでの経過報告がありました。一通りの報告の後、お一人おひとりから自己紹介をかねてご意見を出して頂き、和やかに散会しました。

1. 浜松市における霊園開発と里山B Tとのコラボレーション
浜松市伊左地にある約3,000坪の大変良い立地にある平地に、旧知の墓園紹介業者と樹木葬墓地の開発についてコラボレーションを試みました。地元、熊野神社神職の賛同も得て推進を図りましたが、氏子総代の絶対反対にあい紆余曲折の末、実現棚上げとなりました。
2. 栃木市大平町所在の会員所有地における里山B Tの取り組みについて
栃木市大平地区は大平神社がつとに有名で、大平山を巡るハイキングコースなどがあり、山桜とあじさいの名所として知られるところ。会員Yさん所有の山林は旧道「東山道」に面した所にあり、Yさんも自然葬墓地の造営を望んでいます。協同する寺との話し合いに入る直前の昨年秋、急病により中断がはまりました。Yさんが小康を得られた今年5月に交渉を再開する運びとなり、7月初めには方向が見えることになると思います。
3. 天童市丹法山成就寺の樹木と花自然葬墓地
総本山丹法山成就寺は佐藤法僕大僧正によって開かれた真言宗の寺です。継承者のない場合や自然の風光の中に眠りたいと考える方々にご紹介できます。
4. 上記のほか、さいたま市内、埼玉県内など数カ所と交渉しましたが、現在のところ実施には至っていません。



◆◆◆◆◆ インフォメーション ◆◆◆◆◆

講座事業報告・予定3月～9月

3月19日（火）

那須塩原シニアセンター 講習会
「もしもの時にそなえて」

3月27日（水）

地域包括支援センター浦和しぶや苑
「老後を考える」

5月13日（月）

春日部おづつみ園茶摘み

5月14日（火）

第22回 大往生の勉強会
「過剰医療・過剰投薬の話」
関東医療クリニック院長 松本光正先生

5月18日（土）

日本ケアシステム協会
第21回全国大会inふくしま
分科会 講師
NPO法人福島まごころサービス福島センター

5月22日（水）

さいたま市立北浦和公民館「友遊塾」
「もしもの時の備え、もしもノートの話」

5月31日（木）

さいたま市仲町公民館
高齢者学級「ひまわり学級1学期」
「現代葬儀事情」



6月9日（日）

さいたま市春岡地区社会福祉協議会 高齢者講座
「老後の安心な暮らしのために・・・」

6月21日（金）

NPO法人ワーカーズコープほけっと
「老いを迎える準備のもしもノートの書き方」

6月23日（日）

NPO法人たすけあい・ゆりの木
「老い支度・エンディングノート」

6月26日（水）

大阪経済法科大学 八尾キャンパス 公開講座
「地域生活と法—
エンディングと法(よく生きよく逝く)—」
テーマ「これからの葬送・墓地」

7月30日（火）

第23回大往生の勉強会
「心を込めて行う 家族葬 直葬・お墓の話 Part1」

7月31日（水）

所沢市吾妻まちづくりセンター「介護講座」
「もしもノート～伝えておきたいこと～」

9月30日（月）

第24回大往生の勉強会

「とまとエクササイズ」を蕨市松原会館ほかで
開催しています。



編集後記

今回のLECだよりに「第21回大往生の勉強会」の感想文を寄稿して下さいました小豆澤様、どうもありがとうございます。お陰様で充実した誌面となりました。会員の皆様、どうぞLECだよりに文章をお寄せ下さい。できましたら写真を添えて頂ければ、なお嬉しいです。勿論、写真だけでもOKです。会心の作をお送り下さい。首を長くしてお待ちしております。

この夏も昨年にも増して猛暑が予想されております。理事長の挨拶文にもありますように水分補給、適度な温度管理、等々熱中症対策をしっかりと心掛けてください。色鮮やかな花々を目で追いながらこの夏を元気で乗り切りましょう。