

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.55



明けましておめでとうございます。2015年(平成27年)の幕開けです。

2014年は自然界でも社会的にも波乱の多い年でした。今年はどんな年になるのでしょうか？皆様にはこれからの1年を、心豊かに過ごされますようお祈りいたします。

ライフ・アンド・エンディングセンターでは、今年は新しい若い力を注入して事務局を強化し、飛躍の年にしたいと思っています。現在も事務局は小人数で頑張っていますが、マンパワーの不足は否めません。これを補い新しい基軸の事業を立ち上げていきたいと思ひます。会員の皆様にもこれまでに増してのご支援をお願いいたします。

*** 大往生の勉強会 ***

大往生の勉強会は1月29日の会で32回を迎えます。毎回多くの方のご参加をいただきました。年6回の開催ですから5年半近くになります。昨年11月19日に開かれた31回の会では特別養護老人ホーム諏訪の苑施設長小松丈祐氏を迎えて「できれば避けたい認知症、予防の方法はあるのでしょうか？」というテーマでお話しいただきました。

氏によれば認知症の方は赤子と同じように「快、不快」で様々な症状が表れるのだそうです。多岐にわたるお話の中で、私たちにも関係あるものとして聞いたのは、水の摂取が大切だということでした。人の体の水分は若い人では60%、赤ちゃんでは80%、高齢者では55～50%、48%以下になると思考力が落ちるのだそうです。1日に必要な水分は1600cc～1800cc位。排便時に失われるのは300cc、尿1回で200～300cc、自然発生300cc、睡眠中300cc合わせると少なくとも1200～1600ccが失われるのだそうです。トイレが近くなるからと水分摂取を控えるなどはしないほうが良いようです。

認知症の問題症状の出現は環境の変化や身体的な変化などばかりではなく、特に大きく影響する

のは、家族、社会との信頼関係、合わせて自分との関係だということでした。

「見方、考え方を変えれば、老人は変わる(認知症も治る)」。生きてほしいという気持ちを態度で示そうと提案されています。

最後に「認知症」と診断され投薬されている人のうち認知症真正は70人に1人だと述べられました。間違った投薬で多くの問題症状が出現しているという報告もあります。4人に1人という他人ごとではない認知症についてもっと多くの情報が欲しいと思いました。

*** 講座活動 ***

インフォメーションでもお知らせしていますが、さいたま市の公民館、地域包括支援センターなどのほか市や他県からの依頼があります。昨年11月に地方銀行関係の団体から依頼を受け福島県会津に行きました。会場への車中で聞いたところでは、町は全体に沈滞している。中でも日本酒の売れ行きがさっぱりだということでした。風評被害など3.11以来町への経済的な影響は大きいのだと現地に入り実感しました。

須齋美智子



会員の皆様、ご相談ください。

- ・もし脳梗塞や心疾患で自身の意思を表明できなくなったら、突然の事故で判断能力を失ったら、認知症になったら……………。
- ・独り暮らしなので、死後に葬儀や様々な手続きや、住いの後かたづけをどうしたらよいか。

このような相談をたくさん受けています。
今年はこのような心配事に応じて、会員の皆様には無料で相談に応じる
仕組みを作りました。
遠慮なくご相談下さい。

理事長 須齋美智子

初夢



新年の夜、元旦から2日にかけて、また2日から3日にかけて見る夢で一年の吉凶を占う初夢。

初夢が初めて文献に出てくるのは、鎌倉時代の「山家集」です。この時代は、立春が新年の始まりと考えられていて、節分から立春の夜に見る夢を初夢としていました。その後、暦上の元旦を新年の始まりと考えるようになり、現在のようになったのは明治の改暦後のようです。

初夢で縁起の良いものという、宝船の絵があります。室町時代ごろから、良い夢を見るには七福神の乗っている宝船の絵に「なかきよのとおのねふりのみなめさめなみのりふねのおとのよきかな(長き夜の遠の眠りの皆目覚め波乗り船の音の良きかな)」という回文の歌を書いたものを枕の下に入れて眠ると良いとされていました。それでも悪い夢を見たときは、翌朝、宝船の絵を川に流して縁起直しをすると良いのだそうです。しかし川に流すことも難しい現在。そんな時は、人に話してしまうと良いそうですよ。

宝船の他に縁起が良いとされているものに「一富士二鷹三茄子(いちふじにたかさんなすび)」というのがあります。由来は諸説あるようですが、江戸時代の富士信仰の拠点のひとつ、文京区本駒込にある駒込富士神社の周辺に鷹匠屋敷があったこと、駒込なすが名物であったことに由来します。

そして、富士は「無事」鷹は「高い」茄子は「成す」という掛け言葉にもなっています。更に「一富士二鷹三茄子」の後に続きもあるのをご存じですか？

四扇(しおうぎ、よんせん)、五煙草(ごたばこ)、六座頭(ろくざとう)。または四葬礼(しそうろう)五雪隠(ごせっちん)などいくつかあり、地域などにより逆夢としたり、予兆としたりするようです。

笑いは立派な抗がん剤——即効、無料、副作用なし

体を健康に保つには、心を健康に保つ必要があります。

肉体と心の関係を川に例えるならば、上流に心があります。下流に肉体があります。下流の汚れをきれいにしようと思えば、上流をきれいにする必要があります。上流から汚い水を流せば下流も汚れます。健康の「健」の字は訓読みで「すこやか」と読みます。肉体が「すこやか」という意味です。「康」の字は「やすらか」と読み、心が「やすらか」な状態を表しています。

がんもストレスで説明できる時代です。心が病めばがんが生まれます。心が病めばがんは進行します。このことを大阪のがんの専門医が証明しました。1991年、がんの患者さんを大阪の「なんばグランド花月」という劇場に連れて行き、吉本興業のお笑いを見せたのです。3時間、大いに笑いました。腹を抱えて笑いました。そしてその前後に、NK(ナチュラルキラー)細胞というがんの細胞を体の中で攻撃してくれる細胞について、その活性度を測定しました。吉本興業のお笑いタレントで大いに笑ったがんの患者さんたちは、ほとんど全員が、笑った後のNK細胞の活性度が増えたのです。このことは、笑いというプラス思考をすると、自律神経がNK細胞に働きかけてNK細胞を活性化させるということを証明したのです。

ぎゃくに考えると、マイナス思考をして不平・不満、怒り、悲しみ、心配、苦勞をすると、NK細胞の活性化を低下させ、NK細胞の数を減らすということを示しています。この実験の後、がんとストレス、笑いとうがんなどの論文が世界でたくさん発表されています。笑いががんの予防にも、治療にもよいということが分かってきたのです。

マイナス思考が、がんを発生させるということが分かってきたのです。笑いこそが、がんの予防であり、治療です。こう言いきっても間違いではない時代です。「破顔一笑(はがんいっしょう)」という言葉があります。うれしくてうれしくて思わず顔に表れて笑ってしまうことです。これは「破がん一笑」でもあります。笑いががんを吹き飛ばすのです。がんの治療をしている人にも、笑いは立派な抗がん剤です。即効性で無料です。副作用はありません。あるのは「福」の作用だけです。

さあ、笑いましょう。



冬の日光浴で病氣予防 札幌76分 つくば22分 那覇8分

健康な生活のために必要な日光浴の推奨時間を地点ごとに算出するシステムを、国立環境研究所と東京家政大の研究チームが開発しました。その結果、紫外線の弱い冬の12月の正午では、つくば22分、那覇8分、緯度の高い札幌では、つくばの3倍以上の76分日光浴をしないと必要量のビタミンDを生成しないことがわかり、「冬の北日本では特に積極的な日光浴が推奨される」ようです。

太陽の光に含まれる紫外線には、骨の成長に欠かせないビタミンDを皮膚で生成させる効果がありますが、特に女性はシミやしわの原因になるなど、紫外線を避ける傾向があります。しかし、どのくらいの量が有害になるのか国内で試算されてはいませんでした。

ビタミンDには、正常な骨の生育に必要な作用のほかに、免疫作用を高めたり、さまざまな病気の予防効果があることがわかってきました。ビタミンDが不足すると骨へのカルシウム沈着障害が発生して、幼児や骨格の発達期の子供たちに影響するほか、高齢者の骨軟化症、骨粗しょう症などの病気が引き起こされたり、様々ながんなど病気に罹る率が高くなるということが言われています。ビタミンDは、魚や一部のキノコなどの食物に比較的多く含まれていますが、太陽の紫外線を浴びることで皮膚の中で作り出す効果は大きいようです。

研究チームはビタミンD不足解消につなげようと、健康面の効果と有害性を比較して推奨時間をはじき出しました。まず地上に到達する紫外線の量を大気中のオゾン量などから地点と日時を算出。冬は顔と両手の甲の皮膚を露出させると仮定し、成人が1日に必要なビタミンD(約15μg)のうち食物から摂取する分を除いた10μgをつくるのに必要な時間と、皮膚に悪影響が出始める時間をそれぞれ求めました。冬の晴天の正午の場合、悪影響が出始める時間は札幌227分、つくば98分、那覇42分で、いずれもビタミンD生成に必要な時間の2~3倍でした。

一方、7月の晴天の正午だと札幌市でも8分で必要時間になり、25分で悪影響が出始めるので、夏は冬とは逆に十分な紫外線対策が必要になります。多すぎても少なすぎてもいけない紫外線。季節ごとにチェックする必要があるようです。

(国立環境研究所では全国5地点について日差しの強さに応じたほぼリアルタイムの推奨時間をサイトで公開しています)

◆◆◆◆◆ インフォメーション ◆◆◆◆◆

講座事業報告・予定

11月17日(月)

会津若松 大東銀行あおい会

終活・もしもノート

11月19日(水)

第31回「大往生の勉強会」

できれば避けたい認知症、予防の方法はあるのでしょうか？

特別養護老人ホーム施設長 小松丈祐氏

11月20日(木)

上尾市立上平公民館

人権講座「法に守られた私たちの人権」

よく知って輝いていくために、自らの人権についての意識を高める

11月22日(土)

セレモア・ガーデン会館玉川上水

もしもノートについて

11月28日(金)

ゴールデンクラブ

人生終わりに向かって



1月20日(火)

所沢シルバー人材センター

老後の安心な暮らしのために

1月24日(土)

南筒公民館

残された家族が争族にならないためにしておくこと

1月29日(木)

第32回「大往生の勉強会」

自分の意思を伝えられなくなったとき

1月31日(土)

原山公民館

終活について

2月25日(水)

谷田公民館

もしもの時のために



編集後記

あけましておめでとうございます。

2014年12月3日、午後1時22分4秒、種子島宇宙センターから「はやぶさ2号」が無事発射されました。バンザーイ！！

天候に左右され待ちに待った発射です。帰還は6年後。長生きする楽しみが増えました。

