

こもれび

2024 (令和 6) 年 1 月 No.162

本年もどうぞよろしく願いいたします

新しい明日が待っている

「二〇二四年が皆様にとりまして良い年でありますように」というアナウンスの音がまだ耳に残る元日の夕方に、能登半島を震源とする大震災が起き、多くの方々の尊いのちが奪われました。またその翌日に、被災地向けの物資を運搬するための海上保安庁の航空機事故も起きました。お亡くなりになられた方々に心からお悔やみと、被災をされました方々にお見舞いを申し上げます。

このような災害、病気や事故などに遭われて亡くなられた方、またその遺族も、非常につらく悲しいことですが、どんなに時間が掛かっても受け容れていくしかないように思います。これが日常に戻る唯一の手立てであり、故人も望んでいるはずで

す。心に残る、忘れられない「ことば」のエピソードを作文にした「私の折々のことばコンテスト2023」(朝日新聞社主催ほか)から次の中学生部門の作品を紹介いたします。

「今日」一番楽しかったことは？」
母
(中2 松田一輝さん)

この言葉は、布団に入った僕たちに問いかける母の言葉。「どんなに嫌なことがあった日でも、たった一つの楽しかったことを思い出して、今日を締めくくろう。きっと明日は、もっといい日になるよ」。(中略) そういえば、昔のえらい人が、「幸せだから笑うのではない、笑うから幸せなのだ」って言っていた。明日が僕を待っている。

誰しもいつかは寿命が尽き、逆に送る立場にもなります。厳しく苦しい現実を目の当たりしている方に掛ける言葉もありませんが、避けられない災害も、いのちを終えることも、皆が等しく乗り越えていかなければならない試練であると思います。

「今日一番楽しかったことは？」と自分自身に問いかけてみましょうか。目を覚ますと新しい明日が待っているかもしれません。

高齢者あんしん相談センター旭町の一ノ瀬です。第三回は、「おひとりさま」についての後編です。（このコラムで挙げる「おひとりさま」とは、高齢者が対象です。）

【「おひとりさま」が心配なこと】

前回は①「万が一の時はどうする？」として、入院・施設入所・自宅で動けなくなった時には…などお伝えしました。

心配事その②

「認知症になったらどうする？」
今や高齢者の5人に1人が認知症と予測される時代となりました。私を含め、「明日は我が身」です。

（ちよっと「ぼやき」ますが、私も人生の半分以上が過ぎ、今回のテーマについては、今から不安で不安でしようがありません。このような相談を受けるお仕事なのですが…）

心配事その③

「万が一の、さらに万が一…」
誰にも発見されず、いわゆる孤独死となるケースが増えております。



※イメージです

これに対し、考えられる対応策は難しいのですが、前回お伝えした「自宅で動けなくなった場合」と同様に、体調の悪化を周囲に知ってもらえる、または異変をいち早く見つけてもらえることが大事かと思えます。

【「あれ」とは？】

これまでお伝えしてきた心配事に対して、大変有効なツールがあります。

ACP
アドバンスケア
プランニング

エンディング
ノート



まずはACP（アドバンスケアプランニング）「わたしの思い手帳」です。

このノートは東京都から発行されており、市役所や最寄りの高齢者あんしん相談センター等で無料配布しています。
自分が病気になるったり、介護が必要になつたりしたときに、「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え準備しておくためのノートです。病気のなかには認知症も含まれます。
なぜ書くのか？どのように書くのか？の説明や事例も丁寧に記載されています。

予測される心配事は、記憶力の低下により、一人暮らしの生活自体に支障をきたすことが考えられます。
「金銭管理」
通帳の暗証番号を忘れてしまい、生活費が下ろせなくなる。
今まで出来ていた振込みや現金での支払いが滞る。これにより、ライフラインが止まってしまふ。

「服薬管理」
薬の飲み忘れや、飲んだことを忘れて過剰摂取してしまい、病状が急変する。
この2つの管理が困難になると、さらに「健康管理」の支障へとつながっていきます。また、判断力の低下から「詐欺被害」に遭う事例も多く聞きます。



そしてこれらの心配事は「おひとりさま」であることで、他者が気づきにくい、もしくは気づいた時には深刻な状態となっていることもあります。

「自分の意思が尊重されない!」
認知機能の低下から、ご自身が伝えたいことをうまく言えなくなるケースがある

ります。そんな時に自宅での生活が困難になつたら、さてどうするか…
大変残念なことに、世の中では「認知症になると、何もわからなくなる」という偏見が依然としてあるようです。本人の意思を確認できず、この偏見のまま、行きたくない場所に連れていかれるかもしれませぬ。

考えられる対応策は？

（あれ？なんか変かも…）と気づくのはご自身が最初とわわれています。
人に自分の異変を教えることに対して、ためらいが出るのは当たり前です。しかし今後の生活で自分に不利益が生じる防護策と捉え、身近な相談所にお話してみませんか？

- ・ 社会福祉協議会「成年後見・あんしんサポートセンター八王子」
（八王子市役所内）
- ・ 高齢者あんしん相談センター
（市内二十一箇所）

そして対応策の一つとして有効といわれている「あれ」が、ついにこのあと登場します。

こちらはいわゆるエンディングノートですが、終活だけではなく、前向きな内容が印象的です。



この「マイ・ウェイ」は、こもれびを発行している溝口祭典さんでもらえます。（無料・おひとり様一冊まで・部数に制限あり）

これらのノートは、どちらも書くことに対して決められたルールがありません。迷ってもいい、何度書き直してもいいです。「おひとりさま」対策として、まずは手に取ってみませんか？

備えあればなんとやら



いちのせ でした

12年を迎えた終活

終活のいま

【第2回】



むとう よりこ／武藤 頼胡（1971年生・静岡県出身）終活カウンセラー協会代表理事
 終活カウンセラーの生みの親。「終活」という考えを普及するべく、全国の公民館や包括センター（行政）でのセミナー講師を年間120回以上担い、一人一人に「終活」を伝えていく。
 テレビ、新聞、雑誌などメディアへの掲載多数。自分自身も終活カウンセラーとして様々な年代の方からの相談ごとを聴いている。「全てのものとコミュニケーションの起きる場」をモットーに同じ立場、同じ歩調を大切に日本の高齢者を元気にする活動に励む。
 「現在」 NHK ラジオマイあさ！終活回・RBC ラジオマイライブ・マイタイム・日本農業新聞連載7年目
 「メディア」 NHK ごごナマ・NHK 情報まるごと・ガイアの夜明け・NHK ニュースウォッチ9・おはよう朝日です（ABC）・News Web・テレビ朝日・BS朝日・関西テレビ・TBS・テレビ東京など多数

他にも、レストランが1階にあり、栄養バランスの取れる食事を提供しています。そうそう、70歳の男性の一日に必要なエネルギーはご存知ですか？なんと2200kcalです！結構な量ですよ。これをバランスよく摂るって至難の業です。またご本人の咀嚼にあわせた食事の提供も。そしてデイサービスも併設されています。シニアマンションは財産にもなるので良いことづくしですが、やはり欠点もあります。なせ、費用が高いところが多いです。購入時の費用に加え、毎月の管理費が10万円を超えるところもざらです。



他にもシニアハウスやグループホームも増えました。今の時点で考えることは、「どんな人生を送りたいか」です。その人生を送るためにどんな住まいが良いか、こんな理屈で考えてみてください。
 私が三年間お付き合いしている、相談者さんのお話です。満80歳の女性です。月に一度ご自宅を訪問しています。いつも口にするのは「有料老人ホームの広告を握りながら「ほんととほね、こういう綺麗なところに住みたいのよ、でも高いじゃない？だから無理よね。でも今は武藤さんという人をゲットできたからここでもいいわ」とニコニコされながらおっしゃいます。どんな人生を送りたいか？は場所など具体的なことで話でなく「楽しく誰かとずっと会話できる環境にいる」なんて抽象的なことでも良いのかもしれないね。
 そうそう、長寿（健康で長生きということ）になる秘訣は、疫学研究所の十三年前の論文によると、運動や食べ物も大事だが、一番には「社会とのつながり」という研究結果がでたと書いてあります。

「いい？これやってほしいのよ、どこに行っても必ず喋ってほしい。ただし、長話でなく「一言ね」と（笑）終活の第一歩の提案2がこの「どこに行っても一言喋ってくる」です！
 さて今回は認知症への備え方、お葬式やお墓の「いま」をお話いたします。毎日に寒くなつてまいります、どうぞ元気にお過ごしください。



皆さま、こんにちはは武藤頼胡です。前回の続きの前に、先日の出来事を少し。
 私の自宅は大田区ですが、最近自分の会社の近くに停めている車ではなく、近くのカーシェアを利用します。先日も借りる場所まで歩いてきた時の出来事です、少し前を若いうな女性が足早に歩いていきます、そしてバッグに引っかけ持ち歩いている上着の袖が道路を掃除する形で地面についているのです。私は大きなスーツケースを引いていて追いつかない、大きな声で伝えていいものか、迷っているうちにさっさと行ってしまいました。心残りのある翌日の出来事、私が駅まで歩いていると男性が私の先回りをする形で、「あの、コートの紐が下についていますよ」とおっしゃる、見るとポケットにしまっていたはずの紐を道路に引きずっている、「あ、ありがとうございます」です。「いえー」と足早に去った。その時、私は昨日の女性になぜ声をかけてお伝えしなかったのかと心苦しくなりました。本当にごめんなさいという気持ちで一杯に。そう、思った時しつかり声を出す、伝えるって大事です。こういうことが人生の後悔になるなと思った出来事でした。

さて本題です。前回終活の第一歩として、家の中の危険度チェックをどうするか？とお伝えしました。私が始めた頃はお葬式やお墓の準備とされている方が大半でしたが、今は「よりよく生きるためにするもの」という考えにシフトされつつあります。そう、前回お話しした通り、人生100年をどう自分らしく生きるのかということ。その中で大切なのが「最後まで元気に」なので、ケガをしない住まいということお伝えしました。最近では終のすみかの選択が自宅や老人ホーム以外にもあるのがご存知でしょうか。
 シニアマンション
 聞いたことありませんか？これは高齢者専用マンションということではなく、シニアの住みやすい分譲マンションなのです。そのため本来は誰が住んでも大丈夫です。せっかく見学に行ったことがあるので大阪の物件ですが少し紹介しましょう。
 ・24時間人感センサーで生存確認トイレの前に設置してあり、一日中動きがないと警備の方が入るようになっています。



・玄関前の飾り棚
 雨の日などは通路で散歩ができるようになっていますが、どれも同じドアなので自分の家とすぐわかるように玄関の横に棚がついています。
 ・ベランダは裸足でもいけます
 バリアフリーはもちろんですが、キッチンと同じ床材を使用しておりいちいちサンダルを履かなくても大丈夫です。

専門スタッフがお葬式の不安やお悩みを解決します。

- ◆ 1月 19日(金)・25日(木)・31日(水)
 - ◆ 2月 6日(火)・11日(日)・17日(土)・23日(金)・29日(木)
 - ◆ 3月 6日(水)・10日(日)・16日(土)・22日(金)・28日(木)
- すべて10時～16時までの時間帯で行っております。

ご参加をご希望の方は、**お電話で事前にお申込み**ください。

TEL.042-642-0921 株式会社 溝口祭典 にお問い合わせいたします

会場・こすもす斎場 (八王子市元横山町2-14-19) で行います

上記の日程でご都合が合わない場合は、別の日時でのご相談もお受けいたしますので遠慮なくご連絡ください。



三休さんの2023年年末テスト 解答

- ① 真言宗の宗祖・弘法大師の師匠は空海である。(×) **弘法大師と空海は同一人物です**
- ② お線香について火は口で吹き消してはいけません。(○)
- ③ 昔、お線香は時間を計る道具として使用されていた。(○)
- ④ 茨城県牛久市の「牛久大仏」は日本一の阿弥陀如来の座像である。(×) **牛久大仏は立像です**
- ⑤ 鎌倉の大仏は盧舎那仏の座像である。(×) **鎌倉の大仏は阿弥陀如来**
- ⑥ 「けんちん汁」は神奈川県鎌倉市にある建長寺で考案されたものである。(○)
- ⑦ 一般的な葬儀で参列者が包む香典の表書きは、葬儀前は「御霊前」だが、葬儀後は「御仏前」になる。(×) **七七日(四十九日)の忌明け法要後に「御霊前」から「御仏前」に変わります**
- ⑧ 大田区にある池上本門寺は日蓮聖人が入滅した霊場である。(○)
- ⑨ 観世音菩薩の一番弟子は聖観音である。(×) **観世音菩薩の別名は聖観音です**
- ⑩ 新盆(初盆)の時に中元は控えた方がよい。(×) **新盆でもお中元を控える必要はありません**
- ⑪ 数十億年前の人々のことを考えている菩薩は弥勒菩薩である。(○)
- ⑫ 神式の霊祭の百日祭の後は、一年祭・五年祭・十年祭と続く。(○)
- ⑬ 般若心経の中の「舍利子」とは、お釈迦様の遺骨のことである。(×) **お釈迦様の弟子の名前です**
- ⑭ 築地本願寺は、京都の西本願寺を本山とする浄土真宗の寺院である。(○)
- ⑮ 「フーテンの寅さん」で有名な渥美清さんは柴又帝釈天・題経寺の檀家総代であった。(×) **渥美清さんはキリスト教徒です**
- ⑯ 曹洞宗の正式な焼香作法の回数は、二回とされている。(○)

【お詫び】⑫の問題の「神式の霊祭で百日祭のあとは、一年祭・五年祭・十年祭と続く」ですが、文中で**三年祭**が抜けていました。大変失礼いたしました。これにより、参加者全員に粗品をお届けいたします。



ヒートショックって、何?!

高齢者は要注意

寒くなると「ヒートショック」という言葉を耳にする機会が増えてきます。今回は、その「ヒートショック」について取り上げてみます。

※ ヒートショックとは?

急激な温度変化によって血圧が大きく変化し、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを引き起こすことで、特に冬場に多い現象です。

※ 高齢者は要注意

年齢が上がると血圧を保つ機能が低下するので、高齢者(65歳以上)は特に注意が必要です。持病がなく元気な方でも、急激な気温の変化は体に大きな負担となります。

※ 持病がある方はより注意が必要

糖尿病・脂質異常・高血圧の人はヒートショックを起こす危険性が高いとされているので、特に注意が必要です。なぜなら動脈血管が硬くなることで血管の機能が低下するためです。

※ 家庭内で最も起こりやすい場所は?

一番多いのは浴室です。暖かい部屋から、寒い脱衣所に行くだけでも血管が縮み、血圧が上がります。次に湯船につかると急激に血管が広がり血圧が下がります。湯船につかっている時のヒートショックは、意識をなくし溺水につながり、さらに死に至る可能性もあります。

※ トイレや洗面所にも注意!

トイレや洗面所には暖房器具がないことも多く、暖房の効いた部屋から寒いトイレや洗面所に移動する時にヒートショックを起こしやすくなります。

高齢者は、深夜や明け方にトイレに行く際も、体を冷やさないようにすることが大切です。

※ もし、ヒートショックが起きたら?

浴槽でぐったりしているのを発見したら、まず湯船の湯を抜き溺水の危険を回避してください。声をかけても返事がない時は、すぐに救急車を呼びましょう。呼吸の確認ができない場合は、救急隊が到着するまでの間に人工呼吸2回と胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回を繰り返してください。意識があり会話が可能な状態であっても、体のどこかに痛みがあったり、呂律がまわらない等の症状があれば躊躇せず救急車を呼んでください。

セミナーのご案内

「喪主の心得」

葬儀はいつおこるか誰もわかりません。万が一の時に慌てないように、葬儀のことを考えてみませんか。喪主にならなくても、葬儀のことを少しでも知ってご葬儀に臨めるのは、大きな安心になります。親子や兄弟姉妹での参加も大歓迎です。

日時 2月17日(土) 午前10時～11時

定員・参加費・会場 10名 / 無料 / こすもす斎場2階 (八王子市元横山町2-14-19)

講師 上原 武史 (式典部主任・一級葬祭ディレクター)

「終活のすすめ」—— エンディングノートを書いてみよう

終活って言葉をよく聞くけれど、具体的に何をすれば良いかわからないという声を耳にします。実際にエンディングノートの書き方をご説明しながら、一緒に終活のことを考えてみませんか。参加者には、本紙に寄稿している武藤頼胡先生監修のエンディングノート「マイ・ウェイ」(1,100円)を差し上げます。

日時 3月28日(木) 午前10時～11時

定員・参加費・会場 10名 / 無料 / こすもす斎場2階 (八王子市元横山町2-14-19)

講師 上原 武史 (式典部主任・一級葬祭ディレクター)

映画「おくりびと」の世界を体験 — 現地の埋葬による葬儀前の納棺も実演します—

納棺に関する様々な疑問・質問にお答えします。希望者は実際にお棺に入る入棺体験も可能です。遺族にならないと経験できない納棺の儀式をぜひ体験してみませんか。

日時・1回目 4月14日(日) 午前10時～11時

日時・2回目 4月26日(金) 午前10時～11時

定員・参加費 7名 / 無料 ●まちゼミでもご案内しています

会場 こすもす斎場2階 (八王子市元横山町2-14-19)

セミナーのお申し込みはお電話で、事前にお申込みください。

TEL.042-642-0921 株式会社 溝口祭典