

129号  
Autumn  
2014



全国まごこるケアネット



コスモス

# CONTENTS

卷頭言 人材お誘い対策

1

きぼう 「最も大いなるものは、愛＝奉仕」  
安心できる居場所として

2~3

タイムストックへの挑戦  
在宅ケアにおける時間貯蓄を進めるために

4~9

あなたの大腸はどんなタイプ?  
～健康な毎日は健康な大腸から～

10~13

孫子老だより  
～健康管理はユーモアと笑いで～

14~16

# 人材お誘い対策



特定非営利活動法人  
日本ケアシステム協会  
会長 兼間 道子



初秋の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

東日本大震災から3年半が過ぎました。皆さまから頂戴したご協力、ご支援の大きさにお礼を申し上げます。被災地域の復興の進捗状況について報道を見聞きするたびに、それぞれの立場での複雑さが増し加わっていることを知ります。大海の一滴かもしませんが、これからも、日本ケアシステム協会としての支援を続けたいと思います。

さて、現在、介護保険改正へ向けて本会を含めた団体らが共同で厚労省との話し合いを続いているところです。今年(日本ケアシステム協会イン東京)は、厚労省振興課の川部勝一様に生活支援システムコーディネーター創設について、ご講演を拝聴し、総会には市川一宏理事、藤原房子理事などにも熱い叱咤激励を受け、多くの仲間たちと希望や悩みを分かち合い交わりました。法改正を見据えて、どのような仕組を構築し、何のために誰のために何を展開するのか、その方向性を明示しなければならない時期だと痛感しました。普段言えないことも身内の気楽さから中身の濃い集まりで感動でした。今後、実践実行のために、さらなる結束が重要です。

ご承知の通り、介護認定のうち要支援者については、市町村の責任においてお世話するように改正されます。各センターにおかれでは、これまで築いてきた信用力そして歴史を揚げなおし、初心の柔軟と気概を忘れずに、さらに向こうへと歩んでほしいと思います。

法改正では、住民の「支え合い活動」が際立って協調されています。介護保険制度では財源や人的資源など、激増する高齢者対策に打つ手がないのです。健全な社会を築くために各地の「まごころサービス」つまり、日本ケアシステム協会はなくてはならない存在です。これまでも、これからも常に新たな仲間を誘い続けなければなりません。活動を担って頂ける「人」の募集確保、センターを新設したい方への対応など、これまで以上に手間暇を惜しまず、積極的な“人材お誘い対策”が不可欠です。まごころ活動を継続、提供できることで心身ともに健康な人生を歩んでいる最中だ、と自負する会員のみなさま、どうか、周りの方へも体験を語るなど、お誘いのお声かけにご尽力いただければ幸いです。

# きぼう

## 「最も大きいなるものは、愛＝奉仕」

～安心できる居場所として～

NEWSLETTER  
FROM KAMAGASAKI

飯田裕紀子

### ●Tさんの事例

喜望の家メンバーがアルコール依存症の支援に加えて、介護などのサービスが必要となることもあります。

2011年から喜望の家に来ているTさん（65歳）は、昨年頃から体が以前のようには動かなくなり掃除ができなくなつて、部屋を掃除してほしいと介護を受ける決意をされました。今年1月に介護認定のための訪問調査がありました。そのため、服の袖をうまく通せず着替えができないため、年始から風呂に入つていられないこともわかりました。喜望の家で相談し、介護認定が出るまでの間、同僚メンバーが彼と一緒に風呂屋に行き、手伝つてくれました。

2月に入り、通院時に転倒がありました。直後に「喜望の家に来たくない」と彼から話があり詳しく聞いていくと、「通所時に転倒して怪我

するのがこわいから来たくない」ということで、私とメンバーで送り迎えをしました。朝彼の姿が見えないと、仲のよい同僚が自動的に「様子を見に行つきます」と家まで確認にいってくれました。念のため脳神経外科を受診しましたが、新しい脳梗塞は見つからないという診断でした。

3月3日、朝Tさんが喜望の家の休憩室で意識を失いました。訪問看護で日頃から関わっている看護師さんがすぐにかけつけてくれて、応急処置をしてもらいました。看護師

入院中、検査で特に問題は見つからず、薬の調整と療養で身体状況がよくなり、退院できるところまで回復されました。毎日通つている喜望の家が中心となつて、脳梗塞の後遺症がある彼のサポートをするための介護・医療のサービスを準備し、5月末に退院、在宅生活を再開されました。

### ●喜望の家の役割

Tさんはこれまで、メンバーと休日に遊びの約束をして外出したり、彼の部屋に彼らがテレビを見に訪ねたりしていました。彼がスリップ（再飲酒）したときは「酒をきつて出

の報告を受け、彼のかかりつけの精

神科医から「きちんと原因を確かめるため、検査入院したらどうか」と連絡があり、3月13日から入院にな

りました。



は、週に2回でそのうち1回は看護師の方が喜望の家に来て、彼の健康チェック、リハビリ体操などをしてくれます。その際ここで一緒に過ごしている同僚が、世間話のような形でTさんの様子を看護師さんに伝えてくれています。

今回の出来事を振り返って、喜望の家では、アルコール依存症など共通の課題をもつてている仲間と一緒に過ごしている中でお互いに仲間同士の連携感が生まれ、いろいろな助け合いがされていると改めて感じました。もともと介護を受けるつながりがありました。入院中にお見舞いにいったときには彼は私たちの近況報告を聞きながらよく笑っていました。退院可能になつた後はできるだけ早く帰りたいと話され、退院の時に迎えに行つた私と喜望の家に帰つたときにはとても嬉しそうにされていました。

現在は、訪問介護、訪問看護、配食サービスなどを利用しながら、毎日元気に通所されています。訪問看護

スーパーへ帽子を買いに行きました。売り場まで行くと、ファッショングにこだわりのある彼は「これはだめだ、これがいい」と自分の好みのものを熱心に探しています。手押し車を押して移動し足もとが不安定なTさんは、エレベーターのないスーパーでは、付き添いなしでは1階売り場しか行くことが出来ません。介護点数の限られた介護サービスでは本人と一緒に買い物をするほど時間とどることが出来ないので、担当スタッフの私が時々時間をつぶつて一緒に買い物をしています。今Tさんは時計がほしいとのことで、やりくりを一緒に考えています。

喜望の家ではTさんだけでなく、さまざまな障がいにより本人の生活を快適にしたり、充実させるための買い物がむずかしいメンバーがいます。しかしスタッフも日々の仕事があり、なかなかそのための時間

スーへ帽子を買いに行きました。売り場まで行くと、ファッショングにこだわりのある彼は「これはだめだ、これがいい」と自分の好みのものを熱心に探しています。手押し車を押して移動し足もとが不安定なTさんは、エレベーターのないスーパーでは、付き添いなしでは1階売り場しか行くことが出来ません。介護点数の限られた介護サービスでは本人と一緒に買い物をするほど時間とどることが出来ないので、担当スタッフの私が時々時間をつぶつて一緒に買い物をしています。今Tさんは時計がほしいとのことで、やりくりを一緒に考えています。

一人の方の事例を紹介しましたが、喜望の家が利用者の安心できる居場所の一つとしてこれからも役割を果たしていくと願っています。

一人の方の事例を紹介しましたが、喜望の家が利用者の安心できる居場所の一つとしてこれからも役割を果たしていくと願っています。

一人の方の事例を紹介しましたが、喜望の家が利用者の安心できる居場所の一つとしてこれからも役割を果たしていくと願っています。



# タイムストックへの挑戦

在宅ケアにおける時間貯蓄を進めるために

兼間道子

## ネットワーク

### ①ネットワークの特徴

ネットワークの特徴は大きく3つある。

第一は、その時代の流行と普及の度合いによって大きく左右される。開始されたばかりの時期はなかなか認められないが、いつたんネットワークが広がりはじめると加入者が急速に増大する。ネットワーク構造は、数が増殖するに従って、ネットワークの機能が高まるという特性がある。魅力が高まるとさらに加入者が増える。すなわち、一定の機能が認められたときに急成長のメカニズムが生じる。

第二は、たとえば同じ目的を持つ2つのネットワーク団体が競合する場合を想定すると、内容や質が高いからといった理由では必ずしも拡大できない。なぜなら、ネットワ

ークは横関係ないし水平的な連帶であるから。「交流」で確立された関係を断ち切つてまで、新たなネットワークに参入しようとするという側面がある。通常の消費生活を例にすると、質や内容がよければ支持を得る。ところが、ネットワーク構造は、それだけの要因では動かない。つまりいつたんネットワークが広がりはじめると、先進的技術サービスが生じると、先进的技術サービスがあるという理由だけでは別のネットワークに加わらないと、いう現象が起こる。

第三は、1人が参加するメリットが、その人のみでなくてすべての参加者に及ぶことを見逃してはならない。



値は、コンピュータの機能や便利さだけでなく、どこで誰に通信できるかということが決定的に左右する。会社には通信できるが友人にはできない場合は、どれだけコンピュータのものを設置しても、それだけではメリットが小さいということになる。コンピュータのもつ機能が、さらに開発され、あらゆる情報を入手できるようになれば、テレビやラジオと同様に一般化しはじめるのである。ネットワークが、全国

## ②ネットワークの潮流



人と人が何かの目的に向かつて水平で横断的な連帯をつくりだすことにある。市場経済から生まれる利潤追求を優先した考え方ではなく、豊かで安定した生活実感を求めて編まれるものである。

のあらゆる地域に広がれば広がるだけ、その機能が高まり、地域のニーズに応じられる。

ネットワークとは、個人が、その機能やシステムを必要とするとともに、ほかの多数の支持を得て、初めて機能するのである。性能がいくらよくても、それだけの理由では、ネットワーク構造は発展成長しない。人々が不在のところでネットワークはありえないということである。

ネットワークは、地域を越えて、人と人が何かの目的に向かつて水

平で横断的な連帯をつくりだすことにある。市場経済から生まれる利潤追求を優先した考え方ではなく、豊かで安定した生活実感を求めて編まれるものである。

高度成長がいつまでも維持することは限らない。また利潤追求、機能分化を目的とする産業論理を肥大化させるだけでは、優しい社会にならない。インフォーマルなネットワークは、フォーマルを否定するものではないが、フォーマルな諸機関

は、価値観の共有と思想的な結びつきである。ネットワークは、ひと昔前にみられた村意識を取り戻すために行われるものではない。つまり、古い共同体意識の再建ではないということである。たとえば、近隣は助け合わなければならぬといふ課題に対して、経済大国に至ったひと昔前とは社会情勢が著しく現状と、食べるものにも困窮している。人々が不在のところでネットワークは事実である。ネットワークは、既存の諸機関へ影響を与えるであろう。

ひと昔前までは、いわゆるボランティア精神を掲げた非営利団体など取るに足らない存在だとされていたが、今後は新たな分野の一つとして注目される程に成長発展するであろう。若者の間ではフリーランとかファジー、またはアルバイトなど、造語が次々と出てきている。これまでの労使関係から離れた新しいシステムが求められる時代だということでもある。

## ③時代の要請



ネットワーカーたちは、「梓にはまらない、価値ある時間を享受したい」ということで一致している。少なくとも潜在的にそのように思っている人々で形成されている。同じ

価値観を持つ者が、共通した目的を持つてネットワークしていく。職種や業種など異なる分野のネットワーク化が流行しているが資源を組むことで新分野の企画が可能になることに着目したのであろう。

ネットワークは、現在進行形によつて人々が自由にネットワークしていくもので、準備周到の後に歩み出すものとは異なる。固苦しい組織論よりも柔軟に行動することに意味がある。つまり考えてから行動するのではなく、行動しながら考えるのがネットワーク構造の特徴ということがわかる。



#### ④与えられる福祉から自立へ

高齢者というと、即、寝たきりや痴呆性老人を思いうかべてしまう。

ところが65歳以上の要介護老人は過去の推計をみても1割に満たない。高齢になつたからといって必ず要介護老人になるとは限らない。極

論だが、9割の高齢者はタイムストップの担い手になり得るというこ

とである。すべての高齢者の呼びかけに応じるとは考えにくいが、とり

「老後は多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として敬愛され、か

つ、健全で安らかな生活を保障されるものとする」。詰まるところ、元気なうちは敬愛し、自分で暮らせなくなれば措置するというもので、要是

ひと昔前の老人福祉は、「与える」という発想であった。しかし、人生50年時代と長寿を享受できる現代では、老人政策も変革しなければならない。ところが「老人福祉法」(1963年に施行)第2条で、基本

わけ、高齢者の持つ豊かな資源をおいに用いたいと考える。

ひと昔前の老人福祉は、「与える」

#### 健康な高齢者へのネットワーク方策

● 与えられる人ではなく与える人への発想の転機。

● 生涯教育、社会参加を促す。

● 価値ある時間と楽しい雰囲気を味わう場をつくる。

入ることも出ることも緩やかであり、こうあるべき、という規則はほとんどないということである。ただし無秩序だということではない。個人と全体がモザイクのように絡み合つて関係を結んでいくのである。

老後は隠居とばかり、自然に恵まれた田舎で静かに余生を暮らすのも一案であろう。しかし、日本人のほとんどは、健康な老後を社会から孤立して暮らせるほど心身ともに



いない。自らの手によって価値ある創造的な人生を送りたいと望んでいる。たとえ年齢的に老いても、人間としての尊厳を維持、向上させるために社会参加したいにちがいない。



鍛えられていない。収入があるうとなかろうと、群れをなしたいのが日本人の特徴である。

同世代の高齢者によるサービス援助は案外人気が高い。意気投合し有効に機能することは少なくない。しかし、高齢者も同じ土俵で席順に上も下もない。新しい会員が入会すると、抱擁して迎えられ、同じ仲間だと紹介する。定年退職までに受けた社会的評価は、ここでは通用しない。元大企業の重役でも多量のパワー形成をはかれるということである。資源をおおいに用いるべきではないだろうか。

もともと、高齢者自身も、若い人々のおんぶになりたいと思つて

## ⑤連帯

ネットワークは、連帯の力で横断的に働く。人の価値は、相対評価によらない。若い人も高齢者も同じ土俵で席順に上も下もない。新しい会員が入会すると、抱擁して迎えられ、同じ仲間だと紹介する。定年退職までに受けた社会的評価は、ここでは通用しない。元大企業の重役でも多量のパワー形成をはかれると、その人にかかる訓練をネットワークで育成する。いつまでも肩書きにこだわると、自分を開花できずに喜びも味わいにくい。能力を開花する

のは、人を愛するためであって、学問的な知識を詰め込むことではない。その人をありのままの姿で受け入れ、可能な活動を主体的に行ってもらう。自然に協調意識が高まっていくのを見守る。在宅福祉サービスのほかに、ボランティア活動として友愛訪問から開始する人もあれば、会報編集からやりはじめる会員もある。地域のセンター拠点で痴呆性老人の相手をする場合もある。移動

地域のネットワークは確実に広がっている。その要因は何なのか。その秘訣があるとしたら何か。ひとつ顕著なことは、皆が同じ理念に向いている前提があげられる。自分が豊かに恵まれるには、自分だけではなく、相手も同様に満たされることが大切で、ひいては全体に影響を与えるという考え方で一致している。他の犠牲をしいて享受する豊かさは恒久化しない。

## ⑥助け合いネットワーク

責任者は存在するが一人ひとりそれぞれ経営者である。人が主体的に行動するのは、楽しいからであつて、貨幣だけが目的ではない。自分

わが国は、貧困解消のために邁進してきた歴史であった。食べるための弱肉強食は避けられなかつた。これまで必要なことにはちがいなかつた。わが国の経済基準は飛躍的に発展しあらゆるほとんどの物質は手に入るに至つたが、その一方で人間が人間を支えるという考え方と実践がおろそかにされてきたことも知らないわけではない。現代社会の社会構造を開拓するためには口先だけでなく、本当の豊かさへ目を開き、人に優しい国と人を創造しなければならない時期である。

## ⑦共存共栄

新たな時代を迎える、これからしなければならないのは、「愛」に溢れた他人への配慮、人を見るまなざしを清め、強めることではないだろうか。経済優先で進めてきたことへの反省

を一人ひとりがわが胸に問いかねて、しなやかにすすめていくことが大切であろう。

ネットワークの拡大について、とくに注意しなければならないのは、自分の所属する団体のみを最良とし、他を排除しようとしないことである。ここを改革することがネットワーク発展の鍵であろう。

自分の所属する組織のみのネットワークから、さらに異なる組織の考え方方に耳を傾け、ネットワーク



分の意識を持つのが日本人の特性のようである。島国根性といわれている所以もここにある。摩擦・不和・違和感があつても、それらを越えて横断的かつ水平に連帶することが

ネットワークの根幹である。倫理、思想、哲学などまったく異なる考え方の個性が寄り集まつて、何かを表現できる流動的なプロセスがネットワークであり、グローバルな視野が必要ということになる。

## ⑧居心地がよい場所

組織のために個人が存在するのではなく、個人と個人または個人と全体が調和、連携、友だちのようにしなやかで楽しい関係を結びたいという欲求と、地域活動に参加することと人間関係が拡大し、将来の不安が少なくなるという共通認識からネットする者もある。いま地域にとって介護の担い手は疑いもなく、足りない。必要を満たす活動を



上から下におろしたり、誰かの命令によって動くのではなく素朴な形態で行う。要は共存共栄である。



自主的に強制せず、やめたくなつたらいつでも抜けられる。そのようなやり方で果たして推進できるのなあり方で、果たして推進できるのであろうか。「ネットワーク」にとつては、むしろこの点を重要視するからこそ面白いのである。ただし、秩序や枠がまつたくないというわけではない。勝手な動きのように見えて、一連の守らなければならない規定や細則、または会則はある。たとえば、床に伏す老人の援助に何月

何日何時に出向くと約束すれば必ず現場に出向かなければならぬ。当たり前のことであろう。

ネットワーカーは現場活動を通して、自分自身も老い死ぬ存在だということを実感するだけでなく、現代社会の矛盾や改革すべき点などを自分の生活や暮らしについて開眼し、さらには社会全体の矛盾などを見る目を成長させる効果もある。

質の高い援助活動を提供したい、よいネットワークを組みたいと要求が強まれば、知識を得るために自発的に各種のセミナーに学びはじめる。

誰でも生き生きと輝いて楽しめる環境のなかへは引き込まれる。やりたくない嫌なことを強制されてやるくらい苦痛なことはない。一人ひとりが尊重され愉快だから、ネットワークは広がるのである。ネットワークは理屈や知識で呼びかける

のではなく、「楽しそうだから、連なつてみよう」という直感ないし感性ならば、タイムストックはなりたたない。人々の要求を満たすために必要な時間になるのである。

センター長、会計、事務長など一応の組織体制は整えているものの、実際の動きは、誰もがリーダーであり、誰もがメンバーである。ネット

ワーク構造に馴れない外部の人々にとっては、複雑な動きが理解しがたい集団に見えるようである。これまでのパターン化された既存組織とは軸が異なるからである。

友と友、友と仲間、仲間と地域、地域と家族などあらゆる、さまざまな連携を編みながら生活者自身が介護問題を改善に向かってネットワークを膨らませようとしている。

地域で必要なことは地域で、さらに広い問題を扱う場合は全国レベルで、人間を見るために国を超えてネットワークは拡大される。拡大することが目的ではないが、より多数



あなたの大腸はどんなタイプ?  
～健康な毎日は健康な大腸から～

毎日スッキリ出ない」「すぐにお腹がゆるくなる」「出し切つてない感じ」中高年になると、そんな悩みを抱えがちです。慢性的であるがゆえに、それを「体質だから」とあきらめていませんか?便秘や下痢などの症状は、実は大腸環境の乱れが深く関わっています。大腸は、不要になった老廃物を体の外に出したり溜め込んだりする大切な場所。その働きが乱れると、身体全体の不調にもつながりかねません。便秘・下痢の本当の原因や改善方法を症状別にチェックして、スッキリ健康な毎日をめざしましょう。

## 「便の状態」は 大腸の環境次第で 変わります

「毎日スッキリ出ない」「すぐにお腹がゆるくなる」「出し切つてない感じ」中高年になると、そんな悩みを抱えがちです。慢性的であるがゆえに、それを「体質だから」とあきらめ

**ABC**に当てはまる方はP11のページへ!

### 【便秘体質】



あなたは、どのタイプですか?



### 【下痢体質】

**DEF**に当てはまる方はP12のページへ!

おなかのお悩みは「大腸」の見直しから



大腸内に便が停滞して排便がスムーズに行われない状態のことをいいます。普通は食べた物が2~3日以内に排出されない場合を目安にしますが、実際に1日1回排便があつても、量が少ない時や小さなコロコロ状、スッキリ出た感じがない時、便がかたくて出にくい時なども便秘と定義づけられます。ただし、回数が少なくても不快でなければ問題ありません。

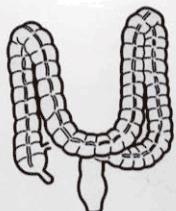
# 便秘とは?

## A

### ぜんどう運動不全型

大腸のぜんどう運動が低下して、便が出にくくなるタイプ。大腸のあちこちに便がたまり、異常発酵を起こして毒素を発生させ、お腹が張ったりガスがたまつたりもする。

- こんな方は  
要注意!
- なかなかリラックスできない
  - 運動不足を感じている
  - 便をつい我慢してしまう
  - 水分をあまり摂らない



## B

### 直腸&肛門型

便が直腸まで届いているのに排泄できないタイプ。せっかく便意を感じても我慢してしまうと便意と脳の連携がうまくいかなくなり、ついには便意が生じなくなる。

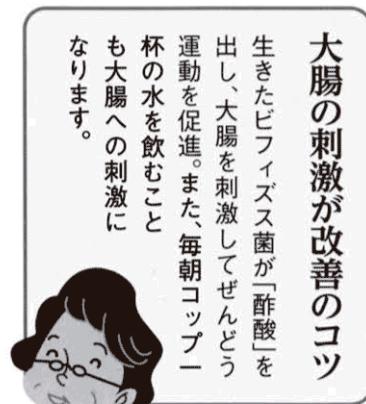


## C

### ストレス型

仕事や人間関係、睡眠不足などのストレスが続くと自律神経のバランスが崩れ、大腸の働きが弱まってコロコロ便に。便秘と下痢を交互に繰り返す人もこのタイプ。

- こんな方は  
要注意!
- ライラクや不安が多い
  - なかなかリラックスできない



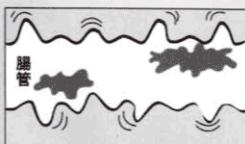
“生きた”ビフィズス菌を“大腸”に届けることが、健康な大腸づくりにつながります。



健康時の便と比較して、非常にゆるい液体状の便のことをいいます。健康な便に含まれる水分量は60～80%ですが、下痢の場合には90%以上にも。原因は様々ですが、最終的には大腸に起因することが多い、たとえ小腸で消化吸收が十分に行われなくとも、大腸が健康であれば下痢にはなりにくいといわれています。

# 下痢とは?

こんな方は  
要注意!  
●責任感が人一倍強い  
●真面目で几帳面な性格



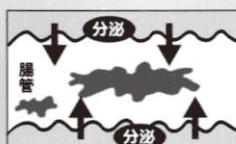
過剰な腸のぜんどう運動

F

## ぜんどう運動過剰型

緊張やストレスが原因で自律神経が乱れ、ぜんどう運動が活発になる。大腸を流れるスピードが速くなり、食べ物や水分の消化吸收がうまくいかず、下痢になってしまいます。

お酒や抗生物質、体に合わない食品を口にした場合に起こる下痢。大腸内で悪玉菌が増えることで腸管粘膜が炎症を起こし、粘膜から過剰な液体分泌が行われる。



腸粘膜から過剰の液体分泌が行われる

ストレスの原因をなくし、できるだけリラックスするのが回復のポイント。また、下痢で傷つきやすい大腸粘膜を保護するのにビフィズス菌の摂取が有効です。



## 大腸も心も優しくケア

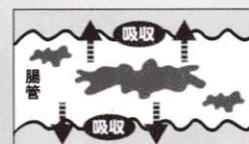
まずは大腸環境を立て直すことで。ビフィズス菌の出す「酢酸」は悪玉菌を殺すだけでなく、大腸粘膜を保護します。お酒の量や食生活を見直しも。



E

## 水分分泌こう進型

暴飲暴食などが原因で内容物が腸を速く流れると、水分が十分に吸収されない。特に食べ過ぎの場合は消化不良などで下痢になりやすい。



大腸で水分が十分に吸収されない

D

## 水分吸収低下型

こんな方は  
要注意!  
●つい食べ過ぎてしまう  
●消化の悪い食品を食べがち

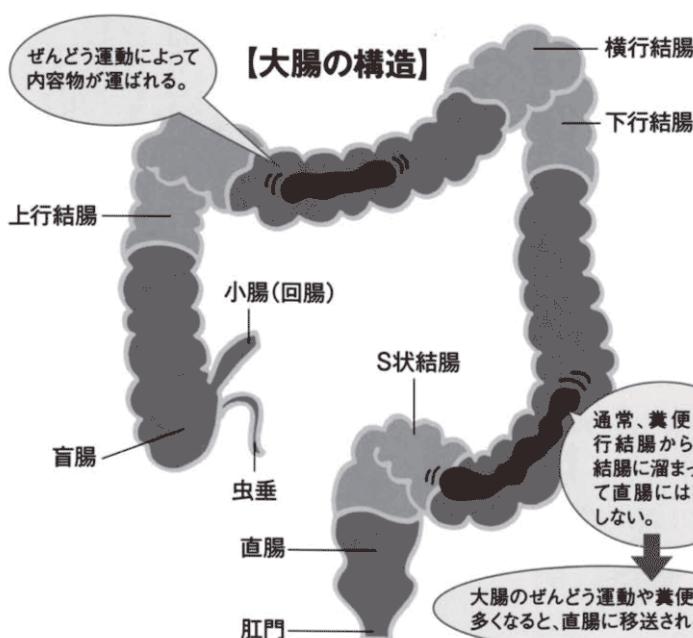
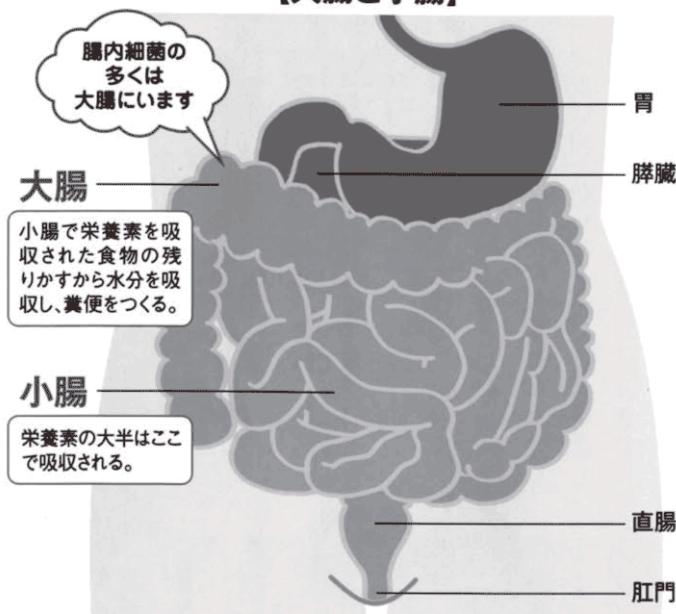
まず半日から一日は食事を控めにし、弱った大腸を休めることが大切。さらに、ビフィズス菌を豊富に摂取して善玉菌を増やすのもおすすめです。



## 弱つた大腸に休息を

## 大腸・小腸と排便のしくみ

### 【大腸と小腸】



### 消化・吸収の流れ

消化は、食べ物を口の中で咀嚼することから始まり、咽頭、食道、胃、小腸、大腸を通って行われます。食べ物は胃の中で一時的に蓄えられ、少しづつ小腸に送られて本格的に消化・吸収。吸収しきれなかつた分が大腸に運ばれます。

### 大腸のはたらき

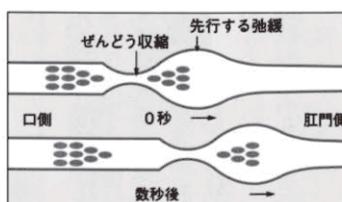
大腸の主な役割は、栄養分のほとんどない食べ物の残りカスから水分を抜き取り、便をつくることです。大腸から直腸へ運ばれる頃には、ドロドロだった残りカスは水分のほとんどが吸収されて硬くなり、便のかたちができあがっています。

### 排便のしくみ

大腸から直腸に運ばれた便がある程度の量になると、重みで直腸壁が圧迫されます。その刺激が脳に伝わり「便をしたい」と感じます。便意が起こると内肛門括約筋と外肛門括約筋がゆるんで、体外に排出するのです。

### 「ぜんどう運動」って?

腸管がリズミカルに収縮を繰り返すことで、内容物を肛門に移動させる「ぜんどう運動」。この動きは自律神経がコントロールしています。自律神経は「活動モード」の交感神経と「リラックモード」の副交感神経の2つからできています。



働きによるもの。つまり、リラックスできてこそ大腸は活発に働くのです。また、生きたビフィズス菌が出る「酢酸」もぜんどう運動を促進します。規則正しい排便には、自律神経のバランスと食生活を整えることが大切です。

# 孫子老だより

## 健康管理はユーモアと笑いで

みなさまお変わりありませんか。

今年で50回目の秋を迎えました。

孫子老太郎です。今夏の私の誕生日

に単身赴任先からわざわざ帰省しましたが、妻も子供も、母親までも

「ハッピーバースデー」の一言もありませんでした。久しぶりの我が家ですが、まったく普段通りの時間が流れおりました。私は家族の日常

を邪魔することもなく、そつと仕事を先に戻りました。年齢を重ねると誕生日も寂しいものです。せめて愛犬でも飼つていればと思うこの頃です。妻と母親を見ているとやはり声の大きい方が得をするような気がします。来年は前もって誕生日を積極的にアピールしていく所存であります。しかしながら家族が病気もせず日々を過ごせていることが私にとつて一番のハッピーなのかもしれません。

先日、台湾に行く機会がありました。

他の近隣諸国との関係が難しくな

つていく中で最近注目を浴びているのが「台湾」です。新婚旅行でパスポートを取得した当時から20年を過ぎ2度目の申請です。近所のスープの店頭でインスタント証明写真パ

ート用1回700円とある箱の中で写真撮影をしました。出来上がりは顔色の悪い老けたおじさんでした。納得ができます他の店頭で（1回900円）再度撮影です、やはり多少老けたおっさんです。結局写真屋さんで撮つてもらい（1回2千円）

顔の修正をもらいました、さすがプロです、郷ひろみとは申しませんが野口五郎並みにはなったようになります。妻に見せるときのショット写真の方が実物に近いとのことでした。（ショックです）

空港に到着後  
金属感知器で「キンコン」と鳴らないよう祈りながら搭乗ゲート入りです、何人かが賑やかに音を鳴らしながらベルトを外したり携帯電話を預けたりとバツが悪そうです。ほとんどがおじさんでした。なんとなく

予想できた状況です。1時間30分のフライトの途中、配り始めた夜食を食べようとした時に機体がエアポケットに入り、上下に2mぐらい

ジャンプしました、阿鼻叫喚の中、通路にひっくり返った食べ物の片付やらバタバタとしていると、台湾桃園国際空港（台北）に無事到着です。

### 初めての台湾は

熱気をおびた南国の雰囲気でした。台北2泊3日のツアーの始まりは、お土産屋でのショッピングからスタートです、店内に監禁状態の中、海千山千の売り子のおばさんたちにターゲットにされた男性たちが「バイナップルケーキを食べなさい！」と脅迫的に試食後、数十個買わされたりしているのを見ていると、かわいい鳴に見えてきました。初日からあんなに買わされてどうするのだろうと思うのは杞憂です。樂しみのランチは市内のホテルで円卓を囲んだ飲茶でした。はつきり申し上げて残念な味です。近所の中華屋

「立台湾民主記念館＝蒋介石の記念館」「故宫博物院」など定番スポットを巡り、夜は、宮崎駿監督の「千と千尋の神隠し」のモデルになつた町として紹介された「九份・キュウフン」での散策です。怪しげな雰囲気（戦後の歓楽街のような佇まい）を漂わせムード満点ですが、いかんせん有名スポットです。韓国語、中国語やら騒々しい観光客が芋の子を洗いまくり状態で前に進めませんでした。

## 2日目は自由行動日です。

強制的購入土産店やおいしくない食事から大解放です。旅行グループの中で年配組、若者組のどちらに付いて行こうか悩んだ結果、若者グループに参加しました。結果これが正解でした。彼らはスマートフォンを駆使し「小籠包のおいしい店」やら「台湾カキ氷店」など次々と検索し、タクシーは高いからバスで行こ

2日目は自由行動日です。

語やら騒々しい観光客が芋の子を洗いまくり状態で前に進めませんでし  
た。

ン」での散策です。怪しげな雰囲気（戦後の歓楽街のような佇まい）を漂わせムード満点ですが、いかんせん有名スポットです。韓国語、中国

千尋の神隠し」のモデルになつた町として紹介された「九份・キュウフ

きりました。田中は「龍山寺・日本で言うと巣鴨のような雰囲気」「国立台湾民主記念館＝蒋介石の記念館」「故宫博物院」など定番スポットを経り、夜は、宮崎俊監督の「千

うなどと経済観念も持ち合わせております。「今頃の若者たちは」などと言つてはいけません、ツアーフィーの食事だけで帰国していたら台湾の食べ物は、不味かつたと日本で言いふらしていたでしょう。しかし彼らに先導されて行つた店は、小籠包をはじめとする中華料理、台湾スイーツは今まで食べた中で一番といつていひほど美味しいものでした。但し台北101（有名な超高層ビル）で飲んだアイスビール（ビールの上にアイスクリームを乗せたもの）は、あまりお勧めしません。

裏話になりますが

ほど美味しいものでした。但し台北  
101（有名な超高層ビル）で飲ん  
だアイスビール（ビールの上にアイ  
スクリームを乗せたもの）は、あま  
りお勧めしません。

めとする中華料理、台湾スイーツは今まで食べた中で一番といつていい

ツアーリアルは3泊4日で3万円～5万程度

夕方になると夜市が開かれていて食べ物から服から何でも売つていてす。市場は独特のにおいにがしました。「八角」と「臭豆腐」のにおいです。私には、馴染めないにおいでした。また一般的にトイレットペーパーは流せません（汚水管が細いそです）便器の横に汚物入れの箱が置いてありました。あつという間の台湾旅行でしたが、機会があればもう一度訪れてみたいと思いました。

で手頃です、また台湾の人は本当に親切でした。ガイドブックを広げていると「どこへ行きますか」と尋ねられたり、行きたい店まで連れて行つてもらったりと色々な場面で親

イナップルケーキですが空港で買えば1箱約千円です。（見た感じは5百円にしか見えませんが）

**我が家にも  
オレオレ詐欺が?**

(警視庁HPから抜粋)

先日、仕事中に大学生の長男から電話が掛かってきました、「もしもし俺やけど」私「どうしたんや」長男「今月、苦しいのでお金を貸してくれませんか」私「オレオレ詐欺に貸すお金はありませんし私は単身赴任ですのでも貸すほどの現金は持ち合わせていませんお母さんにお願いしてください」その後オレオレと名乗った男の母親からの電話が鳴りました「お金の事やけど○○が今月お金が足らないから・・・」私「私は単身赴任です、貸すほどの現金はありません」と繰り返し、撃退しました。以上は、最近あつた我が家での笑い話ですが、もしも電話の相手が弁護士とか警官で息子が事故・事件に巻き込まれたなど緊急な話だつたら撃退出來たか?聞かれたら正直自信はありません。たまにしか連絡しない遠方の子供や孫の事で掛ってきた電話ならこちらも心配して、あわててお金を振り込んでしまうことは、決して他人事で

我が家にも  
オレオレ詐欺が？

(警視庁HPから抜粋)

は無いと思ってください。

### 犯行手口例①

#### (息子や孫を装う場合)

息子や孫を装い、「風邪を引いて声が変なんだ」「電話が変わったので登録しておいて」と電話の後、会社のお金が入ったバックを電車に置き忘れた。友達の借金の保証人になつていて支払わなければならぬなど、お金が急に必要になつたと告げて振り込みを依頼したり、バイク便に取りに行かせるなどの指示をします。また警察官や銀行員を装つてあなたの口座が詐欺に使われていますとか拾得物の中からあなたのカードが出てきましたと言つて通帳やキャッシュカードを受け取りに来たり暗証番号を聞き出したりします。被害者の8割が60歳以上のお年寄りで詐欺被害の総額はなんと360億円8600件にのぼります。

(平成24年度調べ)

はがきなどを利用して架空の事を口実として料金を請求する「架空請求詐欺」や融資を申し込んだ人に対し保証金として現金を振り込ませる「融資

保証金詐欺」税務署や役所を名乗り税金や医療費を返還します、今日が締切

日ですとあわてて手続きをさせようとする「還付金詐欺」など手口は、さまざま

ざまです。これらの詐欺被害にあわな

いためにも、家族の連絡先などは把握

し、いつでも確実に連絡が取れるようにしておきましょう。また役所などが

ATMを操作させお金を返すことはありません、また独居世帯などすぐに

相談できる人が身近にいない場合は、

慌てずに警察に電話してください。ま

た家族のATMの利用限度額の引き下げ手続きや、もし電話が掛つてきた

ら家族しか知らない合言葉を決めた

り、留守番電話機能を利用して相手のわかる人へはこちらから掛け直すよ

うにしたり、別居している親に連絡をとつて注意を促したり近況を報告し

たりして詐欺被害の防止と詐欺にあ

つても最小限の被害で終わらせるこ

とが出来るようにしておきましょう。

### おもしろ川柳

タバコより 体に悪い 妻のゲチ

ゴミだし日 すでにいかねば すぐられる

おこらすな ママのいかりは パパにくる

(第一生命サラリーマン川柳)

厚化粧 そう言うあんたは 薄毛症

お醤油は? そこにあるでしょ 昔から

ほうれい線 出ないようになると おちよば口

愛してる あなたのもうう サラリーを

ざまあみろ 母子置き去りの 雨ゴルフ

冷蔵庫 奥に行くほど ミステリー

「遅くなる」昔 「どうして?」今 「どうぞ!」

オレオレに 亭主と知りつつ 電話切る

かじられた スネで支える 身の重さ

物忘れ 昔からだと 負け惜しみ

還暦は シルバーシートを 浅く掛け

離れ住む 子らに病む日も 無事と書き

来てやつた 貰つてやつたで 50年

共白髪 まっびごめんと 妻茶髪

退職後 犬の散歩で 知る近所

あちこちの 骨が鳴るなり 古希古希と

老人の 記憶を試す 特別便

年寄りに 渡る世間は 戻ばかり

(シルバー川柳より)

みなさまのご健康を心よりお祈り申上げます。孫子老太郎

<p>介護保険業務の 様々なご要望にお答えします</p>	<p>はじめまして <b>まいとうんメール便</b> です 高松メールセンターからのご案内</p>	
<p>介護保険トータルシステム「Rely II」 <b>株式会社 アール・シー・エス</b></p>	<p>0120-800-263 南タウンネット メール便… ハガキ 封書 カタログ など <b>激安価格で 配達します</b></p>	
<p>高松市林町 2217 番地 15 香川産業頭脳化センター TEL:(087)869-8811 FAX:(087)869-8822</p>	<p>お問い合わせは ごちらから <b>(有)タウンネット 高松メールセンター</b> 高松市朝日町4丁目10番60号 TEL.087-813-0426 FAX.087-813-0436 E-mail takamatsu@carol.ocn.ne.jp http://www.shikoku-mp.com/</p>	<p>www.sanuki-taberu.net 株式会社 ウエイ企画 〒760-0062香川県高松市堀上町7-2 TEL:087-837-1159   FAX:087-897-3007 コーポレートサイト http://www.network-way.com</p>
<p>あいおいニッセイ同和損保代理店</p>	<p>カウネット(kaunet)代理店</p>	<p>総合印刷・イベント事業・マニュアル制作 デジタルコンテンツ企画制作</p>
<p><b>(株)フリーエージェント</b> 八田 和忠 *損保・生保・社会保険労務士* 扱っています。</p>	<p><b>(有)田所商店</b> OA 機器・スチール製品・紙文房具等 ☆少量から承ります。</p>	<p>株式会社 <b>高松 東京</b> <b>成光社</b> PRIVACY 17000081(01)</p> <p>〒760-0065 高松市朝日町5-14-2 TEL 087-823-0222 FAX 087-823-0211 www.seiko-sha.co.jp</p>
<p>高松市伏石町 2028-2 TEL 087-816-8123 FAX 087-815-1171</p>	<p>高松市古馬場町 2-13 TEL 087-821-7515 FAX 087-821-2774</p>	<p>消防設備土の店</p>
<p></p> <p><b>四国中央医療福祉総合学院</b> 愛媛県四国中央市中之町1684-10 TEL (0896)24-1000 FAX (0896)24-1007</p> <p><b>学生募集中</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●理学療法学科 (3年制) ●作業療法学科 (3年制)</li> <li>●言語聴覚学科 (3年制) ●看護学科 (3年制)</li> <li>●介護福祉学科 (2年制)</li> <li>●介護福祉士養成科 (通信: 6ヶ月)</li> <li>●社会福祉学科 (通信: 1年8ヶ月)</li> <li>●精神保健福祉学科 (通信: 9ヶ月 / 1年8ヶ月)</li> </ul> <p><b>社会&amp;精神保健福祉士国試対策講座受付中 !!</b></p> <p>詳細はホームページ: <a href="http://www.rwf.ac.jp">www.rwf.ac.jp</a></p>	<p>香川銀行は平成25年2月1日、創立70周年を迎えます。</p> <p></p> <p>地域とともにこれからも。 香川銀行 トモニホールディングス</p>	<p><b>四国防災設備 有限会社</b></p> <p><b>消防設備保守点検</b></p> <p>〒761-0612 香川県木田郡三木町水上1833-6番地 TEL (087)898-3913 FAX (087)898-8801</p>

ご利用ください。

● E-mail (電子メール) ●



[magokoro@hyper.ocn.ne.jp](mailto:magokoro@hyper.ocn.ne.jp)

● URL (ホームページ) ●



<http://www.jp-care.gr.jp>

編 集 後 記

朝夕は過ごしやすくなり、彼岸花が咲き始め、北からは冠雪の便りが届いています。今夏は気象記録を書き替えるほどの雨で、水害や土砂災害が多発しました。被災された方々に、一日も早い平安な日々が訪れますよう祈るばかりです。

介護保険制度の改正で「まごころケアサービス」のさらなる活動が期待されています。そして、人的資源の担い手として特に団塊の世代に熱い視線が注がれています。いかにして地域活動に興味関心を持っていただき、ともに一步前に踏み出してもらえるか考えましょう。妙案があればご教示ください。

**全国まごころケアネット**  
**特定非営利活動法人 日本ケアシステム協会**  
**まごころケアサービスセンター**

センターの名称	住 所	Eメール	TEL	FAX
本 部	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-815-0771	087-815-0773
まごころケア旭川	〒070-0037 北海道旭川市7条通8丁目セントラル7条ビル202号室	magokoro@tmt.ocn.ne.jp	0166-26-8639	0166-74-3172
まごころケア塩釜	〒985-0043 宮城県塩釜市袖野田町39-2	jmss@cocoa.ocn.ne.jp	022-362-2030	022-362-3303
まごころケア仙台 はなまる広場	〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷3丁目4-11	finamo_1_s@yahoo.co.jp	022-253-2627	022-253-2627
まごころケアサービス 福島センター	〒960-2262 福島県福島市在庭坂宇南林60-2	magokoro@safins.ocn.ne.jp	024-573-7539	024-591-5441
まごころケアサービス 二本松センター	〒964-0903 福島県二本松市根崎1-9	kuwabara.masaaki@ivory.plala.or.jp	0243-22-0112	0243-22-0112
まごころケア国見	〒969-1761 福島県伊達郡国見町大字藤田字南54-2	magokoro923@yahoo.co.jp	024-585-5923	024-585-5924
まごころケア千葉	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1-23-15 グランドウール第2 107号		043-274-9711	043-274-9718
まごころケアひまわり	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1丁目21-21		043-275-1872	043-275-1872
まごころケア横芝	〒289-1738 千葉県山武郡横芝光町鳥喰上2283		0479-82-1762	0479-82-1835
まごころケア京田辺	〒610-0331 京都府京田辺市田辺北川144番地	sqkg13630@leto.eonet.ne.jp	0774-64-3722	0774-64-3722
まごころケア神戸 なんきんまめ	〒651-2311 兵庫県神戸市西区神出町東1188-348	nankinmame@gol.com	078-965-3424	078-965-3428
まごころケア加古川	〒675-0062 兵庫県加古川市加古川町美乃利409-28	tera1954-masa@beige.plala.or.jp	0794-24-9150	0794-24-9150
まごころサービス 岡山センター	〒703-8232 岡山県岡山市関19番地1	magokoronowa@mx4.et.tiki.ne.jp	086-278-2926	086-278-2966
まごころサービス 倉敷センター	〒706-0001 岡山県玉野市田井3-12-18	rappyon@h9.dion.ne.jp	0863-31-6640	0863-31-5110
まごころケア高松	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-865-8001	087-865-8039
まごころケア国分寺	〒769-0102 香川県高松市国分寺町国分1284-1	ajisai@eagle.ocn.ne.jp	087-874-6625	087-874-6685
まごころケアにこにこ三豊	〒767-0001 香川県三豊市高瀬町上高瀬1883-1	nikoniko-mitoyo@shirt.ocn.ne.jp	0875-73-6750	0875-73-6751
まごころケア丸亀	〒765-0032 香川県善通寺市原田町1317-7	tyusan.n-377-p4376-o@wing.ocn.ne.jp	0877-64-0278	0877-64-0279
まごころケア屋島やすらぎ	〒761-0111 香川県高松市屋島東町1414	ma11ka1584yasuragi@swan.ocn.ne.jp	087-843-9590	087-841-3853
まごころケアはぴねす・ まんのう	〒766-0021 香川県仲多度郡まんのう町大字四條615-4		0877-75-4322	0877-75-4343
まごころケアサービス 大川センター	〒761-0904 香川県さぬき市大川町田面1198	okawa@samariya.or.jp	0879-43-3191	0879-23-2712
まごころサービス 徳島センター	〒770-0923 徳島県徳島市大道3丁目22-1	magokoro@coral.plala.jp	088-624-6578	088-624-6585
まごころケア ぽっかぽか川之江	〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町1660-1	tani280610@yahoo.co.jp	0896-56-2623	0896-56-2623

**「日本ケアシステム協会」会報**  
 平成26年9月30日 発行No.129

発 行 所 〒761-8052 高松市松並町802番地1  
 TEL 087-815-0771 FAX 087-815-0773  
 編集発行人 兼間 道子  
 郵 便 振 替 口座番号 01610-0-92689  
 印 刷 所 (株)成光社

**まごころケア高松**  
 NPO法人 長寿社会支援協会

〒761-8052 高松市松並町802番地1  
 TEL 087-865-8001  
 FAX 087-865-8039