

# のぞみ

2023 年春季号 (4 月 1 日発行) No. 37



NPO 法人 成年後見のぞみ会

〒178-0064

練馬区南大泉 4-29-35

代表 照山 忠利

電話 080-1700-1050

Email: info@kouken-nozomi.org

## 近時雑感

3月に行われた野球 WBC (ワールド・ベースボール・クラシック) での日本代表チームの優勝は全国民に熱狂と歓喜の渦をもたらしました。特に準決勝メキシコ戦での劇的逆転サヨナラ、決勝米国戦での本塁打と豪華投手リレーなど、これ以上ないような勝ち方で頂点を極めたことは長く記憶に残ることと思います。代表チームの栗山監督の采配は実に見事でした。最後まで選手を信じ、その信頼にこたえた選手、まさに感動物語と言えるでしょう。



これまで3年余にわたって国民を苦しめてきた新型コロナウイルス感染症はようやく先行きが見えてきました。3月13日からマスク着用が「個人の判断」に委ねられたのに続き、5月8日から感染症法上の位置づけをこれまでの2類からインフルエンザ並みの5類に引き下げることが決定されました。中学生、高校生は入学してからずっとお互いの素顔を知らぬままでしたが卒業式で初めて知ったことになりました。いずれにしてもコロナ禍が終息を迎えることになれば、新年度に入っの朗報には違いありません。

他方、ロシアのウクライナ侵略は1年たっても終わりが見えません。西側諸国によるウクライナ支援にもかかわらず戦況の膠着状態が続いています。中国が先のサウジ・イランの国交回復の仲介外交に続いてロシア・ウクライナの停戦仲介に動いているようですが、今後どのような影響が出てくるのか心配が募ります。5月のG7広島サミットでは議長国としてわが国がどこまで外交力を発揮して国際情勢の改善と核軍縮の推進に貢献できるのか、注目されています。

また、ウクライナ戦争に端を発した資源価格の高騰は各国でインフレを惹き起こし、各中央銀行は利上げに走っています。わが国も物価高騰の局面の中、10年続いた日銀の黒田体制が終わり植田新総裁にバトンが渡りました。今春闘で賃金を物価高を克服する水準まで上げることができるのかも期待されているところです。

こうした中で私たちのぞみ会は3月18日、5回目となる講演会「すこやかに、美しく老いる人生100年時代の過ごし方」を開催しました。山田実筑波大教授には2年連続の登壇をお願いしましたが、あいにくの冷雨の中参加された皆さんの反応は上々でした。講演会の開催で社会に貢献できていることを実感しました。(後掲報告をご参照ください。)

また昨年10月に亡くなられた柳洋子文化女子大名誉教授を偲ぶ会が3月25日、新宿の文化学園大学にて行われ、折からの花散らしの涙雨の中70名の参列者が故人の思い出を語り合いました。同先生は10年前の成年後見のぞみ会発足時から物心両面にわたり応援してくれた方で、改めて心からご冥福をお祈りする次第です。合掌

(理事長 照山忠利)

## 2023年・健康講演会を開催しました

3月18日（日）、のぞみ会主催の講演会を開催しました。桜花の香りが漂う花冷えの朝、足元が悪い中をご参会いただきました多くの皆様に御礼申し上げます。

講師は老年学の第一人者と言われる筑波大学教授の山田実先生に、演題は「～すこやかに、美しく老いる～人生100時代の過ごし方」でした。



レジュメ資料の「100歳以上の人口推移表」を見ると、1990年（平成2年）には、数千人程度でしたが、約30年後の2021年（令和3年）には、9万人を超えて10万人に届きそうな状況です。100歳以上人口の急速な伸長に改めて驚かされます。

それでは、100歳まで長寿の方全員が、100歳に至るまで健康であったかということ、そうではありません。

平均寿命と健康寿命との差は、男性で8,7年（平均寿命81,4歳/健康寿命72,7歳）、女性で12,1年（平均寿命87,5歳/健康寿命75,4歳）であることが分かります。【令和2年版 厚生労働白書より山田実教授作成資料による】

この健康寿命の期間を少しでも長くして、いかに健康に生きるかが重要になってきます。

高齢者が健康を維持するうえで必要な3つの要素（1）適度の運動習慣（2）良い食事習慣（3）社会参加習慣について、今回も分かりやすくお話をいただきました。

また、高齢者の転倒・骨折について研究、分析結果を発表され、一番大事なことは、転倒発生の最多場所である自宅の部屋を片付けておくことにより転倒予防につながるという結論に納得がいきました。

複合運動（デュアルタスク エクササイズ）についても座席に座った状態で、実際に参加者全員で一緒に行いました。足踏みをしながら限られた時間内に野菜の名前をできるだけ多く言うというものです。他国の名前や動物の名前や花の名前に代えて行うことができます。私も中々うまくできなくて一時的に頭も体も混乱しましたが、とても楽しい時間を過ごすことができました。

山田先生が仰る通り、何度失敗しても笑って、またみんなで笑い飛ばせば良いことが分かりました。様々な形での社会参加が身体機能維持につながり、更に介護予防につながることも理解できました。健康長寿のためには、何よりも日常生活を楽しむことが一番大切なようです。



参加者の約8割の方にアンケートにお答えいただきましたが、講演内容・講師・運営のいずれも「大変満足」「満足」の回答がほとんどで、とても満足していただいた有意義な講演だったと感じています。次回も参加者に満足していただけるようさらに工夫を重ねて開催したいと思います。（佐藤 賢治）

## 認知症予防推進グループ「和・話・環（わ・わ・わ）」取材記

認知症は、脳の機能を鍛えることで発症を遅らせる可能性があると言われてしています。

練馬区では、認知症や認知症予防に役立つ具体的な方法を学び、地域の皆さんに認知症予防の方法を自主的に広める活動を行うボランティア「認知症予防推進員」が活躍中です。



今回は、地域でキラリと光る認知症予防推進グループ「和・話・環」の活動について山本代表にお話を伺いましたのでご紹介します。

「和・話・環」は字のごとく、和やかに、話し合っ、人の環（わ）をつくる。とにかく笑って、明るく、地域の人々と一緒に楽しく認知症予防の実践をしているグループです。

平成 19（2007）年に、認知症予防推進員の会の 1 グループとして活動をはじめ、平成 25（2013）年よりグループ名「和・話・環」として約 10 年にわたって活動を続けています。スタッフは、現在 9 名で全員が認知症予防推進員です。

町会、地域包括支援センター、地区区民館、敬老館、グループホーム等から依頼を受けて出張し、概ね 1 回 1 時間、10 名から 25 名程度の参加者に対して、認知症予防の情報をお伝えしながら、有酸素運動（フリフリグッパ体操）を中心に、生活の中で楽しく実行できることを提案、参加者と一緒に取り組んでいます。

フリフリグッパ体操は、筑波大学教授の征矢英昭（そや ひであき）博士が、考案されたもので、楽しみながらできる有酸素運動です。認知症予防だけでなくうつ病や転倒予防や睡眠障害などにも効果が期待できるそうです。

当日の活動プログラムは、事前に代表と事務局長が主催団体を訪問し、下打ち合わせを行い、先方のニーズに合致した個別のプログラムを企画し、実施しています。

好評で年間複数回リピート依頼がある主催団体に対しては、新鮮な企画も用意できるように日々研鑽に努めています。フリフリグッパ体操を中心に準備したプログラムを展開し、楽しんでいただくことを心がけています。ゲームでは「間違ったら皆で笑い飛ばす」を合言葉に皆さんで楽しい時間を作り出しており、会場に笑いがあふれる時間です。

なお、有償ボランティアグループで、予防推進活動を行って 1 回 5000 円をいただいております。ご希望の団体様がございましたらお気軽にご相談ください。

また、現在一緒に活動してくださるスタッフも募集中です。ご興味のある方は、ぜひご連絡をお待ちしています。

連絡先：03（3933）6400

和・話・環（わ・わ・わ） 担当：島野

（佐藤 賢治）



## 成年後見制度の手引き⑮ エンディングノート

今回は、終活で注目されている「エンディングノート」についてお話しします。

エンディングノートは自分の意思表示が出来なくなった場合に備えて、身近な家族・親族等が、その後の自分の面倒を見る為に知っておくべき事項や、知っていて欲しい事項を伝えるために作成するものです。



エンディングノートには、決まった様式や記載項目はありません。この為、手元にあるノートに記入しても構いませんが、市販のものや各種団体が編集したものにはノート記入しておくべき項目が整理され、その為の記入欄が予め設けられているので便利です。

エンディングノートの記載項目には、家族や親族が困らないよう自分の基本的な情報や、銀行口座や生命保険等の資産・負債に関する情報、自分の医療や介護の情報、かかりつけ医等の緊急連絡先、終末医療や介護、葬儀、お墓等に関する自分の希望や考えを記入する欄、いざという時に連絡して欲しい人の名簿、感謝の気持ちを伝えたい人への感謝の気持ちを伝える欄等があります。最近はインターネットのサービス契約や、SNS やブログ等のデジタル資産の取扱いについての記入欄を設けたものも増えています。

ノートの記入時点で回答に窮する項目については、空欄のままとしても構いません。後日、考えがまとまった時点で追記することで十分です。また、記入事項については定期的に見直し、情報を更新しておく必要があります。この為、ノートを記入する際は、後日書き換えができるよう、鉛筆等で記入されることを推奨します。

保管場所は、記載事項には個人のプライバシーが多く含まれていることから、他人の目に留まるような場所は避けた方が良いでしょう。但し、ノートは身近な家族・親族等への連絡手段です。この為、家族・親族にはノートの保管場所を伝えることは重要です。

エンディングノートは、前回までお話ししてきた後見申立ての必要書類ではありませんが、後見人等が本人の意思に沿った後見活動を行うに為に役立つ情報が多く含まれています。この為、事前に是非記入されることをお勧めします。

尚、エンディングノートは、遺言書とは違いますので、遺産分割に自分の意思を反映させたい場合は、遺言書を別途作成する必要があります。(小川 肇)

### ご案内

成年後見制度に関する勉強会（出張講座）や個別の相談にも対応いたします。

成年後見制度って、何だか難しそう… 後見人、私の場合、いつだれに頼んだらよいの？

お問い合わせ・お申し込みは下記まで、お気軽にご連絡ください。

〒178-0064 練馬区南大泉 4-29-35 成年後見のぞみ会 照山忠利  
TEL080-1700-1050 Eメール [info@kouken-nozomi.org](mailto:info@kouken-nozomi.org)