

# しなやか通信 第36号

2011年 初夏

最近、時間の流れが速く感じるようになりました。大したことをしないのに、あっという間に1日が終わってしまいます。何をすることも以前のように手早くできず、時間がかかるようになったからでしょう。そうと分かっているのに、つい若い時と同じ感覚で時間の読みをしてしまいます。順調に進めば問題なしですが、思いがけないことが起きると予定の積み残しとなってしまいます。こんな時、つい「想定外」と言い訳をしてしまいますが、単に判断が甘いだけのことです。自分では分かっているのに、心の中で反省すると共に学習し、次からは気



自分の最期の時をどのように過ごすか、人生の最後の幕をどう演じるかを考えたとき、  
 終の棲家は非常に重要な大道具となります。  
 未だそこそこ身体が動く間に準備を始めるのがよろしかろう...  
 そのワンステップとして各施設の見学ツアーに参加しました。

## 施設見学を終えて... 感じたこと



6月7日 真盛園にて

見学コースの順番はさすがによく吟味されていました。  
 多少息苦しい印象の特養から始まって、介護付き有料老人ホーム、そして 現在販売中のリゾートホテルのようなシニア型分譲マンション。そこで気持ちを明るく開放されたところで解散。  
 は入所待機者数の多さは予想していたとは言え驚きでした。  
 は今後施設数は増加するだろうし競争も激化してより多様な形態になってゆくであろうし、老後を託す有力候補と考えていました。しかし 見学して感じたのは、経済効率と施設スタッフの仕事のしやすさが居住者の尊厳より優先しているのではということでした。居室の狭さとトイレ丸見えの露骨な構造は、大きなトイレルームにベッドがあるような印象でした。  
 居住者の方に感想を伺ってみたいです。このような状態なら最期の大きな買い物として積極的には選択しないだろうなあ...  
 自宅で苦しまずポックリ逝けるのが一番ではあるけど 孤独死は腐乱死体が残るので美的に問題有り過ぎ！  
 全く人生は最後まで悩みが尽きないものですね。  
 (お一人様予備軍 K.Kのつぶやき)



輝き続けることを望み手作りの活動を！  
 発行 ●●●●●●●●●● しなやかシニアの会  
 事務局 リュエルしなやか  
 住所: 520-0043 大津市中央1丁目8-27  
 電話/FAX : 077(558)7233  
 e-mail: shinayaka077@nifty.com  
 HP: http://www.shinayakashinia.com/

をつけようとは思いますが、結果は繰り返しです。  
 個人の日常レベルでは問題なしですが、こと原発事故となるとそうはいきません。「想定外」と何度も聞きましたが、過去の事故から学んでいれば、想定不可ではなかったのではないのでしょうか？いい訳が繰り返される中で、時間と闘いながら一生懸命修復作業に関わっておられる方の姿こそ真に尊く思います。電気に無縁の人はいないので、自分の問題として考え続けねばならないと思っています。

**5/14 チャリティ茶会・祈りと希望**  
**ご協力頂きましてありがとうございました。**  
 チャリティ義援金は 52,750 円でした。  
 東日本大震災：震災遺児を支える  
 「奨学金」として送りました。

## 認知症予防 指導者講習会に参加して 6/1

『あかるく、あたまを使ってあきらめない』の頭文字3つのAを掲げた3A方式の認知症予防の講習を受講しました。認知症の原因はまだ解明されていませんが、英国のチャーチル元首相や鉄の女と言われたサッチャーさん、そしてアメリカのレーガン元大統領がアルツハイマー病であったことは一般に知られています。一国を背負い、度々責任ある決断を迫られることには大きなストレスが伴うのでしょうか。ストレス社会といわれる現代に認知症が問題となるのも頷けるような気がします。しかし、まだ本格的な治療薬も開発途上であり、世間の不安を増幅しています。  
 3A方式は、長年施設で患者に接していた看護婦さんが開発したゲーム等による予防法です。認知症の程度を測る検査法によると、1年後には講習を受け続けた人はその数値が改善され、現在の薬による治療を上回る効果が実証されているそうです。ゲームには単純なものから、一見単純に見えてやってみれば難しいものまであり、いつしか夢中になっていく自分に驚かされます。気がつけば、集った見ず知らずの人達が、昔からの仲間のように打ち解けて楽しんでいっているのです。  
 『やさしさのシャワーを浴びながら楽しく』の基本方針そのままに、失敗も笑い飛ばし 和気あいあいの雰囲気の中、また逢いましょう、次の講習で」と笑顔で散会しました。  
 S.N記