

日々燃えながら暮らすこと
終活とは：
終活とは：
慈愛の心で人と響き合うこと
終活とは：
喜怒哀楽を堪能すること
終活とは：
感謝の気持ちを綴ること
終活とは：
心豊かに人に尽くすこと
終活とは：
夢と希望を未来に描くこと
終活とは：
看取られの準備をすること

You & Me 終活応援 しポート たまゆらサロン



株式会社ホロニックス総研
リスク・カウンセラーアソシエイツ
代表取締役
細野孟士

人が自分以外の者に対する分け隔てなく『慈愛』をもって接することは実は大変難しいことなのかも知れません。『慈愛』と言葉を辞書で調べると、親が子供をいつくしみ可愛がること……と書かれていますが、残念ながら、すべての親が自分の子供に慈愛に満ちて接しているとは言えません。

TVなどで悲惨な子殺しや幼児への虐待のニュースを見るたびに、心の奥がザワザワなり胸が締め付けられるようでとても悲しい気持ちになります。

『慈愛』は、単なる愛でもなく、慈悲でもないと思うのです。『慈愛』という言葉には、相手との立ち位置が同じであり、上下の人間関係を取り払った状態がイメージできます。

性別、年齢、社会的地位、国籍、言語、学歴、職歴、服装、経験、生い立ち、住居などの違いにこだわらないことだと思うのですが、残念ながら学校教育の一部や、歪められた報道などによって、いつの間にか偏見の気持ちが生じ、「好き・嫌い」とか「卑しい・高貴」「負け組・勝ち組」などの言動を無意識のうちに相手に投げかけているような人は、自分自身が優位の立場にいるという征服感、支配感、安心感としている寂しい心を持つた人ではないかと感じます。

『慈愛の心で人と響き合う』ことができれば、終活をする20年、30年の歳月はゆたかさと暖かさに包まれるようで、周囲の人々との穏やかな交流が生まれ、瞬く間に過ぎていくことでしょう。苦しいと思って過ごす時間は長く感じられ、慈愛に満ちた時間は短く感じられるでしょう。



日本における認知症の背景、なぜ認知症になるのか（生活習慣）。発症してから10年～15年で死亡すると言われる認知症。ならば、予防をすることだ。予防するための前提「ときめき脳」のすすめで発症を遅らせることができます。熱く語る講師の清輔喜美男氏。

慈愛の心で人と響き合うこと

人をさげすんだ言葉にはトゲがあるようを感じるだけでなく、人をさげすんだ言葉を発する人には、人から受けた慈愛に対して、感謝や心の底から歓びを感じるとさえ出来ないのでないかと老婆心ながら心配になってしまいます。

私が『慈愛』の言葉でイメージするのは、クリアーナ光線も騒々しさのある光をも、吸い込んでしまう『クリスタル』のようなイメージがありますが、自分の色を持たず周囲の人々の三毒さえも浄化してしまう。出会いは、自分の心が穏やかになるばかりではなく、自然な状態で人に笑顔で優しく接する思いやりの気持ちを持つた人とのように大きな自然の力を感じてなりません。

『終活』を始める時、他人に対して優しく接する思いやりの気持ちを持つた人とのようにになれることがあります。

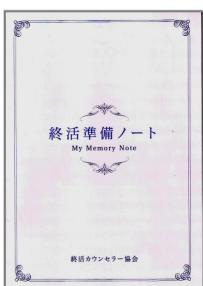
さあ『終活』を始めようと自分の周囲を見回したとき、三角でトゲのあるようなギスギスした人しかいなかつたら、毎日が辛い気持ちで過ごさなければならなくなることでしよう。

『終活準備ノート』をプレゼント

カウンセリング・サロン『たまゆら』のオープン企画として開催の【茶話会】“エンディング・ノートの楽しい書き方”の記念として、[終活準備ノート・チェック編]と[終活準備ノート]を差し上げます。



A・終活準備ノート
チェック編



B・終活準備ノート

平成25年8月発行：日本終活カウンセラー協会編

終活の基本は『健康寿命』の延伸にあり



特定非営利活動法人
日本成人病予防協会
専務理事
安村 禮子

『さらなる健康長寿をめざした、
健康づくり運動の推進』その二

①テクニク歩きましょう

「老化は足から」、「足は第二の心臓」といわれるよう、まさに運動は健康長寿の第一歩となります。

男女それぞれ一日約一五〇〇歩増加させることは一五分間の身体活動量の増加に等しく、その運動量をエネルギー消費量に換算すると、体重七〇kgの男性は五〇〇七〇kcal、六〇kgの女性は四五〇六〇kcalに相当します。これを一年間続けることによつて、体重二～三kgの減少と貯筋の効果があるといわれています。その結果、肥満、糖尿病、高

血圧、脂質異常症を含むメタボリックシンドロームやロコモティブシンドrome、

ささらに脳血管疾患や虚血性疾患などの循環器疾患の発症や死亡、高齢者の転倒、骨折、認知症の減少などの効果も証明されています。

しかし、ここ二〇年間にかけて、日本人の食生活は、欧米化や濫により、必要な栄養素が毎日の食事から取れなくなっているのが現状です。

現代は栄養バランスが崩れることによって、病気ではないけれど体の不調を抱えている「半健康人」が多くなってきました。そこで、見直されているのが「日本食」です。

日本食の利点は、低カロリーで主食が穀物(ごはん)であり、

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜や良質なたんぱく質と脂肪を含む魚介類などを使ついて

して、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が一日二回以上ある、食塩の摂取量を減少する、野菜と果物の摂取量を増加するとしています。次回は：

②カミカミしましょう

食べ方は、その人の生き方を表します。つまり、「どう食べるか」が「どう生きるか」につながっていくのです。

人間の体は、約六〇兆という細胞から成り立っています。その細胞は、毎日口にする食物によつて構成・維持されています。

また、食物の取り方によつて、私たちの細胞(体)は大きな影響を受けています。

摂取する食物は、栄養の量と質が過不足なく、十分に満たされていることが健康にとって大切です。

抵抗力の低下の減少につながります。さらに脳血管疾患や虚血性疾患などの循環器疾患の発症や死亡、高齢者の転倒、骨折、認知症の減少などの効果も証明されています。

〈運動時間帯とその効率〉

朝食前	起床直後は低血糖状態なので運動するのは危険。水分をとり、少量の炭水化物をとってから行うこと。朝食も美味しく食べられる。	夕食前	ダイエット時の運動にお勧め。空腹時には、脂肪は燃えやすく、運動後の食事でとったカロリーも熱エネルギーとして放出しやすくなる。
朝食後	早めに朝食をとり、時間をあけて腹ごなしのつもりで運動すれば問題なし。通勤で歩くのも立派な運動。	夕食後	食後の運動は、摂取したカロリーを脂肪として蓄えにくくなる。飲酒後は運動効果が半減し、循環器系にも負担がかかるので注意。
昼食前	運動に使われるエネルギーが十分な状態。家事や仕事で動き回るのも立派な運動。運動後は、昼食も美味しい倍増。	就寝前	運動には最適な時間帯。適度な刺激を受けた骨や筋肉が就寝中の成長ホルモンの分泌により、より強く再生する。
昼食後	昼食後は、午後の活動エネルギーの充填期なので、消化のために安静にしていた方が望ましい。最低、1時間は運動を控える。		



■認知症予防・新書
NPO法人 認知症介入指導協会
代表理事 清輔喜美男
No2・03

認知症はこんな『病気』です

いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、脳が機能しなくなつて障害が起こり、その結果、生活をする上で支障が出てくる「病状」を指します。病名ではありません。発症すると10年から15年で死亡するといわれています。

1. アルツハイマー型認知症

(全体の約30%～50%)

脳の神経細胞がゆつくりと死んで萎縮する変性疾患です。65歳以下を若年性アルツハイマーといいます。原因は不明です。

残念ながら、現代医学で治療は困難です。軽度認知障害(MCI)の場合は、薬で進行を遅らせることが可能ですが、知らない間に進行して、20年ぐらいで発症するといわれています。

アルツハイマー型と脳血管性を合わ

せたもの

4. レビー小体病(全体の約20%)

幻覚や妄想、運動障害ができる。人が発見。

5. 前頭側頭型(全体の約20%)

ピック病ともいう。常同行動型で、反社会的な行為もおこす。

◆脳の神経細胞が死んだり、壊れたりすると・・・次のような代表的な症状ができます。

◇記憶障害・・・一時的に記憶を貯めておく「海馬(かいば)」が機能しなくなります。直近の出来事をすぐ忘れてしまします。

◇見当識障害・・・時間や場所、季節がわからなくなる。例えば、今日は平成00年00月00日00曜日が分からなくなります。

◇理解・判断障害・・・考えるスピードが遅くなる。同時に二つ以上のことが出来なくなります。「前頭前野(ぜんとうぜんや)」の機能低下です。

ボランティア活動の内容は、養護老人ホーム等の施設に訪問し、「おはなし」をする事。メンバーは大学生が中心でいわば素人。カウンセリングでもなく傾聴でもなく、素人の若者が楽しく自由におはなしをする事が「おはなしやさん」といわれる事です。使命であり、人間の本当に求めている温もりなのかもしれないという思いがある。実際の活動では、さつきまで一人で歩く事すらままならないかつたご老人が、みんなと一緒に輝きだし、楽しそうに昔話を出来なくなってしまいます。

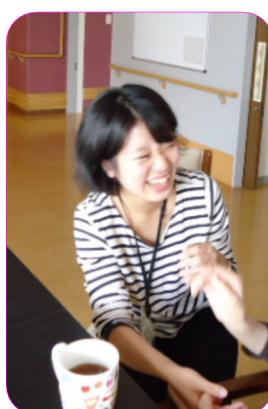
NPO法人 認知症介入指導協会 <http://www.ninchisho-yobo.jp>



その日の目標を立てます。



手洗い、うがい、マスクで衛生面にも配慮して活動をしています。



副代表の大学生
武石紋世さん

お年寄りの人生に
少しでも多くの喜びを提供したい!
今、私たちにできること?
しあわせの扉
ボランティア団体おはなしやさん

お年寄りの人生に
少しでも多くの喜びを提供したい!



ボランティア団体

おはなしやさん

<https://ja-jp.facebook.com/ohanashiya3>



軽い気持ちで、是非ご参加を...

自分にはボランティアなんととてもできないと思っている人は、「あなたがだけに出会う」という事だけで十分相手に貢献できるという事を知つてもらいたい」と熱く語る。

『終活応援セミナー』

第1部(リスク対策編)

失敗事例→認知症・発症の前と後の家族は?

第2部(予防編)

『アルツハイマー病』は人を二度殺す

◆日時：平成26年3月5日(水曜日)
午後2時～4時00分

平成26年4月12日(土曜日)
午後2時～4時00分

◆会場：文京シビックセンター
3階 第2会議室

◆講師：(株)ホロニックス総研
代表取締役・リスクカウンセラー
終活カウンセラー 細野孟士

非営利活動法人認知症予防協会
代表理事 清輔喜美男氏

◆会費：無料

◆イベント 脳年齢測定ゲーム
※終了後、ご希望の方には…
「脳年齢測定ゲーム」をお試しいただけます
測定した脳年齢が実年齢より低いことを期待して…
ワクワクドキドキのひとときを楽しんでください。

第5回・茶話会

『エンディングノートの楽しい書き方』

(「終活準備ノート」をプレゼント)

◇リスク・カウンセラーからの提案

◇なぜ「エンディング・ノート」が必要なのか?

◇「エンディング・ノート」を楽しく書くには…

◇「エンディング・ノート」の上手な活用法

◇イベントに合わせて見直すとワクワクする!

◆日時：平成26年3月5日(水曜日)

午後6時～7時30分

◆会場：カウンセリングサロン『たまゆら』

◆講師：F P 山口晶子氏

◆会費：500円(お菓子、紅茶付き)

※詳細資料をご請求ください。

ほっと!
すっぽつ!

豊田泰光108の遺言
読者プレゼント 5冊

1953年に、水戸商 新人王に。1953年に、水戸商 新人王に。西鉄ライオンズに入団。か 日経新聞に93年末から執筆していく。1953年に、水戸商 新人王に。西鉄ライオンズに入団。か た人気の辛口コラム『オレが許さん』は2013年夏まで一〇〇一回の連載となっ た。豊田泰光氏の未来に向けた激辛メ ツセージをまとめた本です。ご希望の方へお申込み下さい。豊田泰光氏の未来に向けた激辛メ ツセージをまとめた本です。ご希望の方へお申込み下さい。豊田泰光氏の未来に向けた激辛メ ツセージをまとめた本です。ご希望の方へお申込み下さい。豊田泰光氏の未来に向けた激辛メ ツセージをまとめた本です。ご希望の方へお申込み下さい。

豊田泰光
108の遺言



オレが許さん!
と言い切って20年
いまこそ球界に届け!
未来への激辛メッセージ



1月27日に文京区役所の会議室で開催の
『認知症予防』がテーマの終活応援セミナーの様子

会議室に入ると、テーブル ミニポットに生けられた花が いました。綺麗な花に 囲まれて受講できるセミナーは今までで初めてのことでした。「終活」には、何よりも潤いのある中で生活すること 大切だという主催者の方の心遣い、 家に帰つて生花がある生活なんて、お土産 余り考えていませんでしたが、お土産に戴いたミニポットの花と、一輪の花 くれていて、我が家が家のテーブルで私を楽しませてくれています。

(八王子市 M・Y)



ぱつりと…ひと言

カウンセリング・サロン『たまゆら』



ミーティングルームとしてご利用を！

カウンセラー勉強会
FP研究会の会場として
NPOサークルの幹事会など
「たまゆら・パートナー」の
活動拠点としてご利用をお待ち
しております。

無料



プロジェクターを設置しました。

発行：株式会社ホロニックス総研 カウンセリングサロン『たまゆら』
〒113-0033 東京都文京区本郷1-35-12 かんだビル5階 TEL. 03-5804-4882 FAX. 03-5804-4880