

月刊 エルダリープレス

2017年(平成29年) 9月号 第37号

(株)高齢者住宅新聞社 〒104-0061 東京都中央区銀座8-12-15
TEL.03-3543-6852(編集部) 発行人 網谷敏哉
http://www.koureisha-jutaku.com

— Elderly Press Newspaper —

～シニアの快適生活を応援する～ シニアライフ版

家族が幸せに暮らすために

老老介護



問題を 探る

核家族化が進む中、高齢者が高齢者の介護をする「老老介護」や、認知症高齢者が認知症高齢者を介護する「認老介護」が社会問題化している。入浴、移乗、食事、排泄など肉体的にも負担の大きい介助は、介護施設で働く若い職員ですら重労働で、腰痛などを患うケースも多い。家族ができるだけ長く幸せに暮らすために、老老介護問題の現状と対策について考える。(特集記事1〜3面)



▲友人や知人たちと一緒に楽しみながら気軽に運動

社会の闇に光 予防・未病に活路

家系図を宝物に

家族の縁や絆深める

吉田富美子さんは、桃屋にて28年間
研究開発に携わっていた後、4年前の
51歳の時に、家族の歴史を聞き、調べ、
記録するファミリーヒストリー記録社
(東京都足立区)を起業した。



吉田富美子さん

——起業のきっかけは。

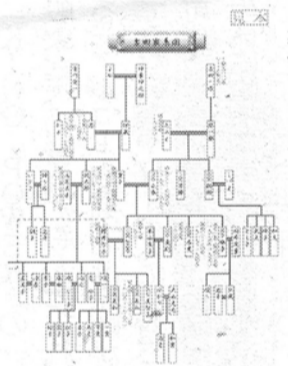
吉田 父が命にかかわる病気に
なり、父のことを何も知らない
ことに気づき、調べて記録に残
そうと思いました。本にまとめ
て家族に配ったら、泣いて喜ば

れ、宝物だと言われました。こ
れは、家族の絆を深める良いも
のだと思い、起業しました。

——依頼してくる人は、どのよ
うな動機が多いですか。

吉田 「自分の祖先が武士だっ

▲制作した家系図



たと聞いているが、本当かどう
か調べたい」「祖父が会社の社
長をしていたが、その頃の情報
がないので調べて欲しい」「親
が入院中なので元気つけてあげ
たい」など、動機は様々です。
自分のためと、親や子供・孫な
ど家族のために作成したいとい
う動機で分けると、後者の方が
多くなっています。

——日本は「無縁社会」になっ
てきていると言われているのと
は違いますね。

吉田 無縁化してきているの
で、逆に、縁や絆を大切にしよ
うとする人たちが増えてきてい
るのかもしれない。

——依頼内容で多いのは。

吉田 家系図のみ、ルーツ調
査、インタビューによる書籍制
作と三種類の商品のうち、ル
ーツ調査の依頼が最も多いです。
家系図はこの商品でも作りま
す。家系図を作ることにより、
由緒の有る無しに関わらず、繋
がってきた命があるということ
が実感できます。

戸籍謄本では何人もの家族が
子孫を残さずに亡くなっている
ことも分かります。その中で今
の自分があること、自分だけで
生きてきたわけではなく、もっ
ともっと長い時間をかけて生か
されてきたことに気付くでしょ
う。

家族・親類が集まった時に、
家系図を見ながらいろいろなこ
とを思い出し、語りあってくだ
さい。先祖が繋げてきてくれた
命の重みを改めて知ることがで
きます。そして、それを子や孫
に伝えていくことは、彼らが生
きていくために必要な力を与え
ることになると思います。

第37回 「行動空間を広げよう」

患者さんに「ここ一週間の自分の行動
範囲を考えてみてください」というと、
「自宅と近くのスーパーまでしか行っ
ていないですね」と言う。以前は電車で15分
くらいの隣町にある百貨店まで行ってい
たが、最近ではショッピングモールにも
行かなくなって、歩いて5分くらいの小
さなスーパーにしか買い物にいかなくな
ったという。
年齢とともに行動範囲は狭くなるし、
膝や腰が痛い、歩くのもおっくうにな
ってしまふ。

動範囲意識して

ルート93 米山公啓 老いとのかきあい方



米山公啓(よねやまきみひろ)
1952年山梨県生まれ。作家、神経内科医。元
聖マリアンナ医科大学第2内科助教授。現
在までに280冊以上を上梓。講演会、テレ
ビ・ラジオ出演、テレビ番組企画・監修など
も行う。日本老年学会評議員、日本脳卒中学
会評議員、日本プレインヘルス協会理事

私も講演依頼の多かったときは毎週、

明はされていないが、行動空間を広げる
という視点でみれば、かなり有効な手段
であろう。

季節ごとにバス旅行でもいいし、毎月
どこかに出かけるだけでもかなり違っ
てくるはずだ。

行動空間が広いということは、それだ
け好奇心が保たれ、肉体的にも健康であ
る証になる。

一週間の行動マップを描いてみて、自
宅中心に小さな円しか描けないとなれ
ば、もっと行動的になる必要がある。

丸い地図であればある程度行動がパタ
ーン化されている可能性がある。むしろ