



みんなの力でみんなの幸せを

s a w a r a b i

さわらび

7

July

2008

vol.423

医学講話▶ 「眠り」を考える 名古屋大学医学部名誉教授 小島 清秀

詩 集▶ 障害者のみなさんから相談を承る中で



「眠り」を考える



名古屋大学医学部
名誉教授
小島 清秀

ヒトはなぜ眠るのか、睡眠はどのくらい必要なのか、なぜ眠れなくなるのかといった問いに生物学的に現在でも正確に答えることは出来ません。然し、これらの疑問が私共の生活に密着していることを考えれば、眠りを知る事は生活の質を高める上で重要な事と思われれます。今回はこの「眠り」について概説しましょう。

A) 概日リズムと睡眠

ラン藻類からヒトに至るまで、地球上の生物は概日リズム機構を持ち、時間の経過を感知しています。

睡眠は概日リズムと密接に関係した

最も身近な生理現象です。概日リズムはヒトを含めた哺乳動物ではおよそ二十四時間で、内因性のリズム発振装置である体内時計が駆動源となつていきます。体内時計がリズムを刻むために必要な蛋白質や遺伝子が次々に同定されるようになり、その分子機構も暫時明らかになりつつあります。

生物は体内時計により餌の確保の容易な時間帯を活動期とし、餌の探索に適さない時間帯や、天敵の活動を休息期としています。単細胞生物や単純な神経系しか持たない種では、休息期に神経系の活動量が低下するのみで、神経活動に大きな変化は見られませんが、中枢神経が発達してくるに従い、活動期で消耗した

中枢神経系の疲労回復、蓄積された情報の整理などが必要となり、睡眠が出現してきます。ヒトは最も脳が発達した生物であり、維持、身体の成長等々の重要な役割を担っていると考えられています。

睡眠は体内時計の最たる出力系であり、その制御には時計遺伝子が深く関わっています。最近ヒトでも概日リズム睡眠障害の原因が遺伝子変異にある可能性が考えられています。時計遺伝子の多型を含めた変異が体内時計の乱れを引き起こし、様々な疾患の引き金となる事も少しずつ明らかになってきています。

B) 睡眠の段階

睡眠は脳の活動状態（脳波）から二種類の睡眠状態に分けられます。

一つはレム睡眠と呼ばれる急速な眼球運動を伴った睡眠で、入眠後六〇分から九〇分後に出現する睡眠段階です。眠っている状態で目を閉じているが、眼球が左右に大きく動い

ている状態で、脳波上は覚醒時に近い速波が認められ、身体の力は抜けて筋は麻痺状態にあるが、脳はまるで起きている様な状態のため、逆説睡眠とも呼ばれています。レム睡眠時は夢を見ることが多く、この時覚醒すると俗に金縛りと呼ばれる睡眠麻痺状態を起したり、ひどい寝惚け症状が起きることが知られています。

もう一つは睡眠状態の本体を占めるノンレム又は徐波睡眠と呼ばれる睡眠状態です。徐波睡眠は段階が一と四と細分化され、段階一は浅い睡眠で、段階二、三、四と徐々に深い睡眠となります。段階一では覚醒時に見られるβ速波とα波が徐波化するが、この段階ではとうとうとしてすぐに目が覚めます。段階二では睡眠紡錘波、K複合波などの特徴的な脳波が見られ、段階三以上ではδ波の割合が二〇〜五〇%の時を段階三、五〇%以上を段階四としています。睡眠の大半は徐波睡眠であり、本来的

な睡眠の役割である脳の休息には徐波睡眠が重要です。

睡眠は一樣のものでなく、通常覚醒状態から徐波睡眠の第一段階、更に順次第四段階までだんだんに深くなり、その後徐々に浅くなった後、初めてレム睡眠が現れます。ここまではを一睡眠単位と呼び、六〇〜一二〇分程度です。ヒトの場合、レム睡眠の後、連続して次の徐波睡眠が始まり、四〜五回の睡眠単位を続けた後に日が覚めます。動物では、睡眠単位の後覚醒状態になり、睡眠単位が連続することはありません。

C) 睡眠中の脳活動の変化

睡眠の客観的な評価は脳波を用いる方法が主流ですが、この方法では脳の深部の活動を捉えることは出来ません。PETやfMRIなどの画像研究法が開発され、脳深部の活動状態を知ることが出来るようになり、多くの知見が蓄積されてきました。深い眠り(徐波睡眠)に入ると、脳

全体の血液量が低下、とりわけ覚醒に関わる脳幹部、視床、前脳基底部の脳血流が顕著に低下します。睡眠

が深くなると脳の活動は一樣には低下せず、低下の速さは部位によって差があり、局所性の睡眠と呼ばれています。覚醒時によく使用した部位ほど早く休息すると考えられており、局所的睡眠と学習効果との関係も示唆されています。レム睡眠中は橋被蓋、扁桃体、海馬などの活動が高まるのが特徴で、レム睡眠と記憶との関連が指摘されています。更に、記憶に関連する海馬領域の局所血流の増加は、レム睡眠時のみでなく徐波睡眠中にも起こっている事が明らかになっていきます。眠っているラットの研究から、脳はその日に起こった出来事を実際の時間の数倍の速さで再生し、長期記憶として固定している事が明らかになりました。睡眠中のヒトの脳でも同様な情報処理が間違いない起こっており、夢にも関係している可能性があると思われます。

D) 不眠

なかなか眠りにつけず、寝ようとせば思うほど眠れなくなり、体の休息の役目を果たす睡眠が逆にストレスになって日々の生活が辛くなります。この様な状態が不眠です。

睡眠には神経系を含めた体の休息の役目以外に、前述したように高次の精神活動に直結する長期記憶の形成といった積極的な役割もあります。従って、不眠になると精神活動の低下が起きてきます。不眠の原因としては睡眠時の状況や、環境の変化、病気などが基にあるもの、薬物による興奮や不安、年齢的な要因などが考えられます。不眠を起こす原因がなかったり、その原因を取り除いてもまだ眠れないと訴える人、深い睡眠をとっていても眠っていないと思ひ込む人もいます。この様な不眠は神経症性の不眠と言われ、不眠症と呼ばれています。不眠症の治療は基になっている神経症の心理的な療法と共に、睡眠薬を用いる薬物療

法を行います。

不眠は生活習慣を改善することにより、ある程度改善することが出来ます。その幾つかを列挙しておきます。

- 1) 就寝前にぬるめのお湯にゆっくり入り、心身をリラックスしましょう。
- 2) 夕食は胃に負担の少ないものを選びましょう。
- 3) 適度の運動を心掛けましょう。
- 4) 昼寝を活用しましょう。
- 5) 寝る前のリラックスタイムも重要です。



赤津 裕康

【共同研究紹介】

アルミニウムがアルツハイマー病の原因ではないかと騒がれて久しいですが、結局、あの話題はいまだに結論が出ていません。しかし、アルミニウムに限らず金属イオンが脳にとって重要である事は間違いありません。それは脳のみならず、生体にとってもです。鉄は酸素呼吸には欠かせませんが、亜鉛は細胞分裂の調整に必須です。神経細胞は細胞分裂はしませんが、大量の酸素を消費します。今回はこの点に関する共同研究を紹介させていただきます。

この仕事は以前からお世話になっていた滋賀医大分子神経センターの

遠山教授、および遠山教授が共同研究をされているI S T社（燃えないカーテンや新幹線の座席などから、医療部門にも事業拡大をしている滋賀県を代表する世界企業です）との研究体制をとります。

アルミニウムとアルツハイマー病との話題以降も、神経変性疾患の方の脳と健常者の脳とでの金属イオン濃度に明らかな違いが見られるという報告が多数出ています。しかし、脳内の金属イオン情報を活用し、診断方法や治療薬が開発されたというケースは未だ存在せず、脳内の金属イオン濃度の問題自体も病因とどのように関わるかはまだまだわからないことだらけです。

今回の研究は、最終的にはMRIなどの手法を使って何とか脳内の金属イオン情報を画像化できないかを模索し、それを目指します。その基礎研究では、我々福祉村ブレインバンクで保管されている献体脳を使わせていただき、脳内金属イオン濃度

を直接測定し、疾患や部位特異的な解析を行っていきます。さらに、その情報が開発中の手法と整合性があるか、またヒト脳組織上で形態学的に解析が可能かどうかの研究もしていきます。これが可能となれば、今までにない新たな診断手法が開発される可能性もあります。

まだまだちょっと夢みたいな話ではありますが、去る六月四日、夢に歩近づける古報が舞い込んで来ました。それは、この研究に関して三月にI S Tが主導となり共同で申請を出していた、独立行政法人新エネルギー・産業技術総合開発機構（NEDO）から公募されていた知的基礎研究開発事業提案に採択されたのです。これにより、福祉村長寿医学研究所にも公的研究費がさらに補充される事になり、本研究が本格的始動となることも合わせてご報告させていただきます。



豊橋みなとライオンズクラブのみなさまありがとうございます

ごさいいます

本年三月に豊橋みなとライオンズクラブ様より防災倉庫のご寄付を頂き、避難者、ボランティアの方々に対する防災用品の準備を進めてきました。そんな中、豊橋みなとライオンズクラブ様より再び、中型発電機、組立式テント一張りという重要な防災備品のご寄付を頂きました。いざという時に備えしっかりと保守、点検を進めてまいります。（江川）





●2008年6月26日講義

なぜ今、はしかや百日咳か

福祉村病院 院長 小橋 修

●感染症による死亡

アフリカでは貧困のため、一秒に一人の子供が死亡しているが、全世界で感染症による死亡数を見ると、蚊が媒介するマラリアで、一秒に二名がなくなり、コレラ・赤痢・病原性大腸菌などによる下痢症でも、一秒に二名、五歳未満の子供が亡くなっている。エイズ患者が結核を発症すると多剤耐性結核菌が出現する。

世界のトップニュースはなんといつでも新型インフルエンザ。人に流行を始めると、世界中がパニックになる。日本だけでも人口の約四分の一

の人が感染し、死亡者は十七万人、六十四万人になると推定されている。海外との交通は閉鎖され、輸出入も禁止されるので、食糧問題は深刻となる。ワクチンや抗ウイルス剤の備蓄が十分でないので、緊急時にはワクチンおよび抗ウイルス剤の使用できる優先順位が決められている。経口剤タミフルと経口吸入薬のリレンザは新型インフルエンザにも有効だが、耐性ウイルスの出現も問題なので、とにかくワクチンの開発と実施が急務となる。

●感染症は予防が一番大切

- 1) ワクチンで予防できる感染症はまずワクチンで予防する。
- 2) 感染しないように注意すること。
- 3) 感染しても発病しないようにすること。

4) 発病しても軽くすむように「体の健康と栄養に注意する」こと。

これらの注意は誰にでも出来る感染症予防の基本中の基本。しかし知っているだけではダメ。わかっている

だけでもダメ。完全な予防が出来るようにしなければならない。感染源を断つこと、感染経路を断つこと、衛生環境（上下水道）を整備することは予防医学上の基本。

●ワクチンによる免疫は長く続かないので、適宜追加ワクチンが必要

天然痘やはしか、百日咳などの伝染病は、一度かかると、その後は一生同じ病気にならないと教えられてきた。ところがワクチンによる免疫は年とともに減弱することがわかってきた。昨年来、はしかが大学生間に大流行し休講が続いた。まさかの成人の百日咳がひそかに流行している。これらの理由は、「ワクチンによる免疫は大学生になるころには効果（免疫）が減弱していた」ために感染し発病したといわれている。

病気が日本中に蔓延していたころは、周囲に感染のチャンスが十分に多かったため、絶えず軽い感染や気付かれない程度の感染を繰り返したことによって、免疫が補強されてい

た。保健衛生の進歩、上下水道の完備、医療施設や環境等が整うことによって感染のチャンスはほとんど無くなった社会では、ワクチンによっていったん作られた免疫も十年もすれば弱っていることがわかってきた。その上、ワクチンの副作用ばかりを過大に騒ぎすぎたメディアの影響で、急速にワクチン接種率が減ったため、免疫のない二〇歳以上の成人の割合が増え、免疫のない人が感染して発病してしまったり、かれらが感染源となって周囲へ感染を拡大している。このような場合、追加ワクチンを行うことで感染発病を減らすことが出来る。

●備えあれば憂いなし

現在最大の脅威である新型インフルエンザが流行する前に、有効なワクチンの実施と、有効な抗ウイルス剤の備蓄を着実にしておかないといけない。

福祉村 キャラバン隊

一九九三年より
のべ八十七校
一万三〇五六名と交流

さ

わらび会では、地域に開かれた福祉施設として、未来を担う小中学生に対し、施設にお越し頂く福祉体験交流や、小中学校に直接出向くキャラバン隊活動を展開しています。

本年五月十四日の西郷小学校を訪問してのキャラバン隊では、生徒の皆さんはその実演を日の当たりにして驚きと感動に目を輝かせていました。訪問後に生徒の皆さん・教職員より感想を頂きましたので紹介させていただきます。

今回は西郷小学校を訪問しました。



感想紹介

せん日はありがとうございました。うございました。みなさんの生き生きとした感じがすごかったです。

にとでもかんどうしました。とくに絵を描いていた「さとうゆきお」さんにとでもおどろきました。筆を口にくわえて、私たちにはとてもまねのできないような絵を描いていました。すばらしかったです。これからもお体に気をつけていろいろな事に「チャレンジ」をしていってください。さようなら。おげんきで。

六年 今川加奈恵さん

昨日は、ありがとうございました。最初のほうは、やさしくしてあげなさんと思いましたがだんだんみなさんがいろいろなことができるといことがわかりましたのでふつうにしてられました。みなさんのがんばりには、びっくりしました。今度は、わたしたちがあそびにいきたいと思っています。

五年 中山佐知さん

五月十四日は、本当にありがとうございました。たいこは、とてもは

くりよくがあつてとてもすごかったです。絵や毛糸なども、作っているところを見させてください。とてもすごいと思いました。他にも車いすやはたおりなども体験できてとてもよかったです。これからもお体に気をつけて元気になってください。

五年 山本 茜さん

わたしはさきのう、キャラバン隊のみなさんのたいこのえんそうや、つくったものそしてかいたものにもとても、すこひかれしました。わたしでも、あんなさくひんは作れないのに！みなさんはすごいなあと思いました。また会うきかいがあつたら、仲よくして下さい！

五年 児玉紗也佳さん

本年度西郷小では、特別支援学級「くすのき」の開設にあわせて、キャラバン隊の皆さんをお招きして福祉教室を開催しました。参加した保護者にも大変好評でした。ぜひ来年度も実施したいと思っています。

三浦靖仁 教諭

このように生徒さんの中には、体験を通し自らの生き方に照らそうという姿勢が現れています。

さわらび会における地域活動は、単に福祉・障害の理解に終わるのではなく、子供達に人間の尊厳、生き方を深く考えさせ、人間形成の育成につながっているものであると感じます。

(鈴木)

①キャラバン隊による太鼓の演奏



②お礼の言葉を述べる児童たち

福祉村キャラバン隊では、司会進行から子どもたちの質問の受け答え、実演など、福祉村の利用者のみなさんが行います。

福祉村キャラバン隊

タイムテーブル



- 入場
 - 入口でパンフレットを配ります
 - オープニング さわらび太鼓
 - あいさつ
 - さわらび太鼓二曲目
 - スライドによる福祉村紹介
 - 実演交流
 - 絵画・絵織り実演、太鼓、車いす体験、あかね織 など
 - 自由に体験していただきます
 - トーク質問コーナー
 - 生徒さんよりあいさつ
 - 全員と握手でお別れ
- 約一時間のふれあいです

私たちはこの一時間をととても大切に思っています。そして声をかけていただくことを楽しみにしています。福祉村キャラバン隊のお問合せは

☎0532-47-1050

(障害者支援施設珠藻荘)

ボランティア活動に向けての講演

年間を通じ、さわらび会には多くのボランティアのみなさんがお越し下さいますが、特に夏休みには中高生のみなさんが多く来てくださいます。

今回、そんな夏休みのボランティア活動を学校全体で取り組む愛知県立豊橋商業高校にて、夏休みのボランティア活動の事前学習として「ボランティアに望む心構え」について、さわらび荘太田施設長よりお話をさせていただきます。



○講演する太田施設長

話の内容を少しご紹介させていただきます。

「皆さんは、「幸せって何か」を考えることがありますか。私は子供の頃に親の仕事の関係で転校ばかりしていました、すごく落ち込んだ時がありました。その時にふと、自分のことを多くの人たちが支えてくれていることに気が付き、自分は幸せなんだと思いました。当たり前のことかもしれませんが、幸せと感ずることが出来る人が幸せなのだと思えます。

さわらび会は、「みんなの力でみんなの幸せを」という理念のもと、医療と福祉の活動に取り組んでいます。

交通事故による頸椎損傷により、身体に重度の障がいを持ち、福祉村の珠藻荘に入所した方がいました。最初のうちは、なんとか電動車椅子での移動でしたが、しかし、車椅子バスケットをする目標を持ち、リハビリに励み、手動の車椅子での移動が出来るようになりました。更に車の免許証を取得した後、自らの自立した生活を自指し、施設を退所して、現在はさわらび会の職員として障がい者を支援する仕事をしている人がいます。まさに彼の血のにじむような努力とともに周りの皆さんの支えがあったからこそ実現

されたのです。

皆さんは夏休みに様々な福祉施設に行きます。そこで利用者の方々から色々なことを教えてもらってください。色々なことを感じてください。色々なことを考えてください。人は変化します。自分の心だけで変わるのです。もしかしたら皆さんの中に今、自分はボランティアなんてできる人間じゃないと思っている人がいるかもしれません。でもそこに皆さん自身の「幸せ」があるかもしれません。皆さんのすぐ足元に。

その答えは皆さん自身の中にあるのです。この夏休みの体験は皆さんにとってきっと素晴らしいものとなることと思えます。

これは、お話をさせていただいた一部ですが、是非みなさんも自分のできることで誰かの役に立つ働きとしてボランティア活動をしてみてはいかがでしょうか。さわらび会では、みなさんのお越しをお待ちしています。

.....
ボランティア活動をご希望の方は、福祉村ボランティアセンターまでお問合せください。

☎0532-46-6579

(障害福祉サービス事業所明日香)

特集 障害者のみなさんから相談を承る中で

たまも荘障害者生活支援センター
相談支援専門員ピアカウンセラー

田中 力

に就いており、訪問を中心とした相談を行っています。

たまも荘障害者生活支援センターでは日々、様々な相談を障害当事者及びその家族から二、四時間三六五口対応で受け付けています。

主な支援内容は、

- ① 福祉サービス利用に関する支援
- ② 障害や病状に関する支援
- ③ 健康・医療に関する支援
- ④ 不安解消情緒安定に関する支援
- ⑤ 保育・教育に関する支援
- ⑥ 家族関係人間関係に関する支援
- ⑦ 家計・経済に関する支援
- ⑧ 生活技術に関する支援
- ⑨ 就労に関する支援
- ⑩ 社会参加余暇活動に関する支援
- ⑪ 権利擁護に関する支援 等

医療・福祉分野では速いスピードで次々と制度が変わります。そんな中で、普段、障害者の方々より相談を承る中で私が感じていることを紹介させていただきます。

支援センターの役割

私は「たまも荘障害者生活支援センター」で相談支援専門員として、また、ピアカウンセラーとして業務

ピア・カウンセリングとは

「ピア(Peer)」とは、「仲間」や「同等」という意味で「ピア・カウンセリング」は、仲間同士によるカウンセリングの意味として使われています。ピア・カウンセリングは、極力専門性を排して、同じ仲間として体験や生活情報、心理的な面での支えをします。したがって、通常は解釈や診断はしません。

同じ立場の人間同士が、聴きあうことで不安や悩みを解消してゆくとが出来ます。

大きな不安

今回の後期高齢者医療制度は一般の方は七五才から被保険者となります。

また今まで、家族の扶養になっていた障害者の方は、一定の障害を持つ場合六五才になった時点で扶養からははずれ、後期高齢者医療保険に入ることになります。(但し、強制加入ではない)

また、年金のみで生活をおくって

いる多くの障害者にとって保険料の負担は例え千円でも大きな負担となることは言うまでもありません。

「なぜ障害者は六五才？」という疑問もありますが、いずれにせよ、今回のように制度の内容がよく判らないといった相談が多く寄せられています。情報不足が何よりも障害者にとって大きな不安になっていると思います。十分な説明や理解ができていないために混乱が生じているのではないのでしょうか？



「私ができること」

四月になってから、

「後期高齢者医療制度ってなんですか？」

「保険料はいくらになるの？」

「保険証が届いたけど？」等の相談が非常に多くなりました。

私ができることは、支援センターで関わらせていただいている方々の自宅に訪問させていただき、ゆっくりと時間を掛けて直接説明をすることで、不安を少しでも取り除くことだと思っています。また、説明することのみにとどまらず、相手を十分に受容し不満や不安を受け止めてあげることと、「私も同じ不安があります。あなたと同じです。」と言った言葉が相手にとって一番だと思えます。当支援センターでは相談員が私を含め二名配置されていますが、健常者でない同じ立場の人間が、受容し共感しあえることは私にしかできないことだと思っています。「あなたのような重度の障害のある人がこうやって話を聞いてくれて、

とても勇気づけられたよ」「わたしも頑張るよ」という声をいただきます。

「利用者の声を伝える」

さわらび会では「在宅障害者担当会議」が設置されており月一回、在宅障害者に関する情報交換を行っています。その中で、私は普段寄せられる相談や悩みを障害者の方々の声として提示し、さわらび会全体で障

害者が安心して暮らせるために何ができるのか、何が必要とされているのかを話し合い、ない物は作り上げるといった気持ちで出席させていただいています。

また、同様に高齢者の声を吸い上げる「高齢者担当会議」と連携を図り、高齢者、障害者を問わず、総合的に情報収集や課題分析を行えるさわらび会のシステム「さわらび会在宅医療福祉部」へ出席しています。

そして、豊橋市が主催する「豊橋市立支援協議会 相談支援専門部会」にも出席し、これらの会議に寄せられた皆様の声を行政にも伝えていきます。

最後に…

人は誰もが「誰かの役に立ちたい。」という気持ちを持っていますし、そんな気持ちがあれば必ず役に立てる存在だと私は思っています。

私も障害があり、たくさんの人に助けられてきました。しかし、自立への取り組みを通じて「私にもできることがある」という自信を持ち、

さらに「私にしかできないことがある」という気持ちに発展し、今ではピアカウンセラー、相談支援専門員として勤めております。

後期高齢者医療制度や障害者自立支援法はまだ多くの課題を抱えており、これからの制度の一部改正などが時々行われると予想されます。しかし、これらを整理してしっかり理解し、自らに有効に利用できる方は決して多くはありません。ですから私はその都度、利用者の方々に訪問し、話に耳を傾けます。そして、私の言葉でゆっくりと時間を掛けてこれらの制度の説明をし、大きな不安を少しでも小さくしてゆきたいと思っています。



【世界の一流を興奮させた一流のパフォーマンス】

左近がモナコを彩る

テストディベロップメントドライバーとして重要な役割を果たしている左近選手だが、その活躍の場はテストディベロップメントドライバーだけにとどまらない。



現

在、ルノーF1チームのテクニカルデベロップメントドライバーとして、重要な役割を果たしている左近選手だが、その活躍の場は、デベロップメントドライバーだけにとどまらない。

リゾート地の一般道を閉鎖して行われるモナコGP。世界のお金持ちがクルーザーで乗りつける華やかな雰囲気、F1をよく知らない人でもモナコGPは知っているというほど有名なグランプリである。

しかし、そのコースはモンテカルロの市街地を臨時にサーキットに仕立てたコースで、周りはガードレールに囲まれ、曲がりくねった狭いコースは他のグランプリにはない圧倒的な威圧感を放っている。

そんなモナコのコースを、忙しい合間を縫い、下見を行いながら左近選手は雑誌の取材に当たっていた。難攻不落といわれる伝統の市街地コースを昨年GP2で走行している左近選手は、路面状況や起伏の状態、コーナーでのブレーキングポイントなどドライバーとしての目線で分かりやすく解説している。

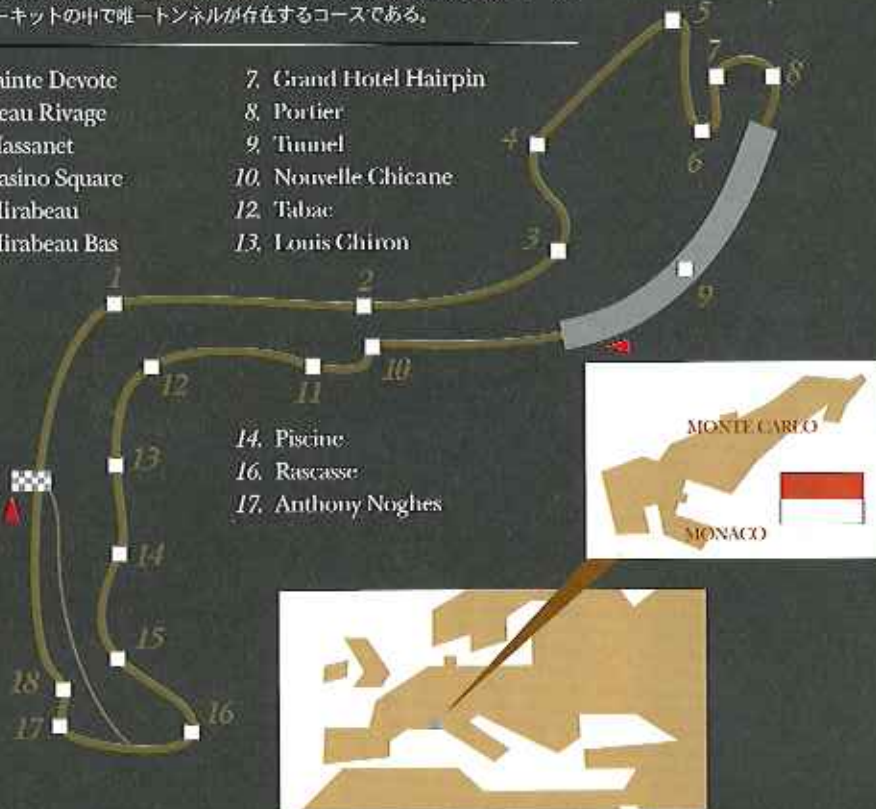
また、モナコGPの予選では、ルーマニアのTV局から解説をしてほしいと依頼され、コメントーターとしても出演しているが、左近選手の英語力があっての抜擢だったことは言うまでもない。

今回の取材は六月一九日発売の週刊オートスポーツ（No.1162）に掲載されています。

◆モンテカルロ市街地コース

直線はほとんどなく、道幅も狭い。市街地という特性上、路面はマシンのタイヤにとって負担が大きく、ガードレールに視界をさえぎられるテクニカルコース。F1サーキットの中で唯一トンネルが存在するコースである。

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. Sainte Devote | 7. Grand Hotel Hairpin |
| 2. Beau Rivage | 8. Portier |
| 3. Massanet | 9. Tunnel |
| 4. Casino Square | 10. Nouvelle Chicane |
| 5. Mirabeau | 12. Tabac |
| 6. Mirabeau Bas | 13. Louis Chiron |



◆2008年ルノーロードショーカレンダー

8/16・17

オランダのロッテルダムでの公道でのデモ走行



8/30・31

ドイツ ホッケンハイムサーキット

9/20・21

東ヨーロッパ キエフ

ルノーロードショーで左近選手のドライブするF1マシンを見ることができます。



び

っくりする話題をもうひとつ。左近選手は最近バドックの有名なひとりと台頭し、F1界でちょっとしたヒーローになっているのだ。というのもフォース・インディアの金曜夜のパーティで、クラブDJとして二時間を担当。モナコの雰囲気浸ってというF1関係者を楽ませたというのだ。

完全に目の肥えたF1関係者、それがモナコともなればまた別格、集まってくる人々は、世界の一流ばかり。そこで認められたのだから想像を絶する。

左近選手は、一七歳のときからダンスミュージックに熱中しており、F1関係者の前で初めてDJを担当したのは、昨年上海でのDJが最初。その後も左近選手はイスタンブールでも二〇分という時間ではあったがDJを担当しF1関係者に衝撃を与えた。

「僕がF1関係者の前でDJを披露したのは、上海のアンバー・ラウンジが最初でした。そのとき、みんなから音楽が気に入ったと言われました。だからイス

タンブールでDJをまたやって

くれないか、と聞かれたので、はい、お役に立てるならと答えました。プレイするとみんながよかったと言ってくれたので、今回また頼まれみなさんが喜んでくれたので僕も嬉しいです。確かに僕はこれまでの人生を音楽とともに生きてきましたので、次のパーティにも出てほしいと言われたらよるこんでプレイしますよと左近選手。しかし、「ミュージック・プレイは好きだけど、あくまでもF1レーシングドライバーとしてヘルメットを脱ぐつもりはない」きっぱりと述べている。

このようにドライバー以外でも活躍している左近選手だが、本人はテストなどでガンガンF1を走らせたいというのが本音のようである。そして、来シーズンは、このモナコのコースをF1で走破する姿を見せてくれるに違いない。

俳句浪漫

直筆の書で
季節を彩る

シゲクム施設長・東京大学客員研究員
金井 芳之



甲州は山梨県、六・七月にかけては
葡萄や桃の収穫で活気に満ち溢れる。
山は富士、その眺望も同じ山梨でも
小淵沢と甲府周辺からとでは大分
違う。甲府周辺の里山からの富士の
姿は遠からず近からず、富士を鑑賞
するには絶好の場所だ。その里山で
は近年高齢化に伴い葡萄畑がどんど
んと消え、替わって、市の後押しもあつ
て大きなハーブ農園へ変貌している。
時は今、葡萄やカモマイルの花の最盛
期、その豪華な共演に天下の富士も
脱帽といったところ。予想される高病
原性のインフルエンザにも抗し得る有
機栽培のハーブを求めて、趣味と実益
の狭間で絶好地でも堪能させてもら
うのだ。

里山に香薇

咲き綻びて

富士霞む



芳之

ゆるび日記

(日) 20・5・18(土) 6・15

■福祉村病院・シユケム
5月16日 慈恵福祉院古野門学校より施設見学
病院幹部会

19日 福祉村合同防災訓練(理事長出席)
社会福祉法人施設長会協議(理事長出席)
名古屋市中津区サードビル事業推進協議
会主催講演会にて伊和弘之副院長が
「認知症の理解とそのケアについて」
講演

20日 インド福祉村理事会(大城守)に理事
長出席
名古屋市緑保健康所主催認知症うつ予防
教室にて伊和弘之副院長が「認知症
の予防」について講演

2221 第一病棟家族会(理事長出席)
朝倉情報交換会(理事長出席)
さわらび大学「ヘッドリイドのりハピ
リ」柳原利夫福祉村病院リハビリ部
長

23日 社会福祉法人さわらび会理事長会・理事長
会へ(理事長出席)
病例カンファレンス「認知症患者の気
持ちを理解するための関わり」声か
けによる変化」

2724 カムワール試食会(ハカリ デローザ)
に理事長出席
交通安全教室(市教委)

28日 名古屋山名東区名東牛車津学習センター
主催認知症予防教室「関心中心認知
化」定年後セミナー(はつらつ)
にて伊和弘之副院長が公開講座「認
知症を下しく理解する」を讲了

29日 豊橋市社会福祉協議会理事長会(副議長
出席)に理事長出席
早稲田大学協議(理事長出席)

30日 豊橋市社会福祉協議会主催介護者教室
にて伊和弘之副院長が認知症について
講演

31日 山形県主催公開セミナー「認知症ケア
マスター」にて伊和弘之副院長が「由
縁手帳への対応と行動変容が軽減す
るケアの仕方」について講演

6月6日 名古屋市長官舎介護学級研修にて伊和
弘之副院長が「認知症高齢者の医学
的理解、心理的理解」「認知症高齢者
の生活のゆえ方」について講演
豊橋みなとメッセオンスクラブ合同研
究会(理事長出席)
シユケム幹事会

9日 名古屋市中津区名東区名東牛車津サウナ
主催認知症予防教室「脳も心も活
性化」定年後セミナー(はつらつ)

1110 名古屋市中津区名東区名東牛車津サウナ
主催認知症予防教室「脳も心も活
性化」定年後セミナー(はつらつ)

12日 伊和弘之副院長が「認知症の治
療とほり」について講演
さわらび大学「知覚野の領域」村井孝
樹福祉村病院看護主任
倫理委員会

13日 福祉村病院
病院幹部会
豊橋市社会福祉協議会主催認知症座談
会にて伊和弘之副院長が「認知症に
ついて」講演と助言を行う

■さわらび荘
5月16日 愛介養ケアマネジャー協会(白井
名古屋)

20日 豊橋別荘域ケア協議会全体会(松下 市
役所)

21日 山原福祉専門学校実習施設指導者との
懇談会(藤原 山原福祉専門学校)

22日 在宅医療福祉部会(施設長・藤原 松
下 藤原 白井 第一さわらび荘)
地域ケア会議(松下 浅見 つつじが
牛川小学校訪問)

29日 介護認定審査会(施設長 市役所)
野原

6月2日 健康診断(6・13日)
認知症初期グループホーム連絡協議
会(施設長 名古屋)

3日 地域ケア支援センター職員初任者研修
(名古屋 公立)

4日 牛川小学校訪問
豊橋市社会福祉協議会小ランブリン講演
会(施設長 豊橋市役所)

5日 介護職員基礎研修(名古屋)
介護職員基礎研修(名古屋)

9日 愛知県在宅介護協会(施設長 泉社協)
社会福祉法人寺井事務所協議会

10日 牛川小学校訪問
豊橋市社会福祉協議会(施設長 カリオン
ビル)

11日 愛知県時ホフンティア研修(豊橋)

13日 介護認定審査会(施設長 市役所)
豊橋市社会福祉協議会Q&A研修会(川邊 名古屋)

■第二さわらび荘・カサデローザ
5月20日 愛知県福祉社会福祉協議会理事者委員会
幹事者会(山本施設長 名古屋)

2221 全国各地福祉部会(山本施設長 名古屋)
朝倉情報交換会(山本施設長)

23日 在宅医療福祉部会
さわらび会別荘ソフトバレーホール大
会(施設長)

27日 カムワールソフト食試食会(ハカリ
デローザ)

28日 第一回豊橋市高齢者福祉・介護保険平
策計画検討会(名古屋 山本施設長)

29日 豊橋市福祉課(山本施設長 名古屋)
泉共済民営社会福祉施設職員共済会理

さわらび大学公開講座案内

☆参加費無料でどなたでも受講できます

- 7月10日(休) 接遇
講師 ▶ 株式会社ハーモネット 代表取締役 近藤 敏子
- 7月24日(休) 認知症の理解
講師 ▶ 福祉村病院 副院長 伊刈 弘之
- 8月 7日(休) 認知症のみなさんへの接し方
講師 ▶ 特別養護老人ホームさわらび荘 介護士長 柴田 竹夫
(愛知県認知症介護実践者研修スタッフ)
- 8月28日(休) 自閉症についての理解と
自閉症の方への対応について
講師 ▶ 愛知県自閉症協会(つばみの会) 顧問 濱田 徹哉

さわらび大学の開催

時間◎第2・4木曜日、午後3時～4時
会場◎福祉村病院会議室(8月は第1、4木曜日開催となります)
尚、都合により日程及び講座が変更となることもございますのでご了承ください。

講義内容へのご意見・ご要望がございましたら、下記までお申し付けください。

◎お問い合わせ・受講申し込み
軽費老人ホーム若菜荘
☎ (0532)48-1138 ㊟ (0532)48 2365

大好評

締切◎7/11 定員間近!!

夏休み親子福祉体験講座



実施決定!!



今年の夏も、福祉村に遊びに来てね!!

後援◎豊橋市・豊橋市教育委員会・豊橋市社会福祉協議会

今年の夏も、福祉村にたくさんの小中学生とそのご父兄ご兄弟にご参加いただき、夏休み親子福祉体験講座が実施されることになりました。

毎回大変ご好評をいただいていますこの講座を通じ、親子で福祉について考えてみませんか。

日時 平成20年7月26日(土) 午前10時～

場所 福祉村 各施設(豊橋市野依町字山中)

- 内容
- ミニ講座「障がい乗り越えて」
障害者支援施設珠蔭荘副施設長 田中 力
 - 子供福祉講座
 - ふれあい体験 など

お問い合わせ・参加申込

軽費老人ホーム若菜荘
TEL.(0532)48-1138 / FAX.(0532)48-2365

1413 日	1110 日	9 日	6 日	5 日	4 日	2923 日	2221 日	5 日	1211 日	5 日	4 日	6 日	30 日	23 日	21 日	5 日	13 日	1110 日	9 日	5 日	6 日	4 日	30 日	
若菜公団訪問	21世紀(若菜)舎(施設長 若菜 輝)	認知症	認知症	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問
若菜公団訪問	21世紀(若菜)舎(施設長 若菜 輝)	認知症	認知症	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問	若菜公団訪問



福祉村病院 副院長
伊莉弘之



アイスクリンを食べた桂浜から約二キロ、車で十分ほどで第三十三番札所高福山(こうふくさん)閑(いひ)寺(じ)に着く。山門を入って石畳を進むと右手に鐘楼、大師堂、正面に本堂がある。弘法大師が開基した頃は少林山高福寺であったが、鎌倉時代に仏師運慶と長男洪慶が来山し慶運寺とした。現在も運慶、洪慶および一門の重要文化財が十六体に及ぶ。

月峰和上がこの地を訪れた時、四国霊場三十三番札所に幽霊が出るという噂が立っていた。寺は廃寺となっており誰も訪れない。月峰は噂を確

かめようと
荒れ果てた
寺に泊まっ
た。夜も更
けた頃、泣
き叫ぶ声
が境内に響
いた。その声
は歌を詠み
始めた。「水
も浮世をい
とうころか
な」と下の
句を詠んだが、上の句ができないと泣き叫んでい
た。妙なこともあるものと月峰は次の夜も泊まっ
た。夜が更けると同じように下の句を詠んで上の
句ができないと泣き叫ぶ。月峰は「黒染めを洗え
ば波も衣きて」と上の句を作った。それ以来、泣
き叫ぶ声は聞こえなくなった。その話を聞いた長
宗我部元親が月峰を住職として再興したのが雪隠
寺である。

「この歌はどんな意味なの？」と中一の娘。み
なさん答えてください。



さわらび会の
リレーコラム
Vol. 5



福祉村病院 リハビリテーションシヨン部長

榎原利夫

子育てって大変ですね。うちには五才の長女と一才の長男がいますが、家の中はいつもグチャグチャです。

この前長女の保育参観がありました。他の親をみるとどう見ても年齢が一回り違う感じでした。

そういえば長女の初めての靴を買いに行った時、店員に「おじいちゃんにはかせてもらいましようね。」と言われ、ショックを受けたことを思い出します。四〇才まで気楽な独身生活をしてきたツケとは言え、正直なところ心身共にこたえます。せめて一〇年前に子育ては終了しておくべきだったと後悔しています。

ちなみに、私の叔子の兄は二〇年前に結婚し、大学一年の長男を筆頭に三人の子供がおり、子育ても一段落したところのようです。随分と差がついてしまいました。この秋、子供の頭数だけは追いつくことになりそうです。

二人のかわいい子供と、生まれてくる子の為に末永く頑張らないと思っています。

今回は特別養護老人ホーム第二さわらび荘副施設長 長坂敏幸さんです。

さわらび会後援会
寄附ご芳名
H.20.6.15~6.14

- 一、市内牧野町九〇 佐藤ウメ氏 伍千円
- 一、市内雲谷町字ハシジメ七一九 近藤巨弘氏 六万円
- 一、市内東雲町四七 梅村敏夫氏 参萬六千円
- 一、新城市南畑七四 光田屋様 壹万円
- 一、市内大清水町字露十見八〇四一 藤松谷建設 壹万円
- 一、市内小池町三六一 共和印刷様 伍千円
- 一、市内高塚町神田六八 田京敬明氏 伍千円
- 一、市内中岩山三丁目一三二 白井良治氏 壹千円
- 一、市内弥生町字西豊和九一九 林昭氏 壹万円
- 一、市内雲町三〇 藤中野新松商店 壹万円
- 一、市内瓜郷町前川五〇一 鈴木弘生氏 壹万円
- 一、市内東新町三一四 藤日医工新和 壹万円
- 一、市内間原町一五一五 柳スズケン 壹万円
- 一、市内東田町一五四 藤竹田商店 壹万円
- 一、市内飯村北二丁目二六一一六 物産川器機店 壹万円
- 一、市内東脇三丁目一七一 森田由利子氏 壹万円
- 一、市内白河町一〇〇 中部アスレ 壹万円
- 一、市内神野埴頭町二 神野臨海様 壹万円
- 一、市内野依町山中一九一四 福祉村病院職員有志 四千元
- 一、匿名希望氏 貳万円
- 一、匿名希望氏 貳万円

一、匿名希望氏 壹万円
その他匿名希望多数の方より
ご寄附頂きました。
計 貳拾七萬六千円
現在までにご寄附いただきました金額は
八億貳千壹百貳拾壹萬
四百壹拾円

インド福祉村協会
寄附ご芳名
H.20.4.15~5.14

- 一、名古屋市中村区竹橋町三五二二八 地子和郎氏 伍千円
- 一、大阪府高槻市塚原一四一九 熊野正氏 伍千円
- 一、岐阜県高田郡山岡町下向七九六 高綱健太郎氏 壹万円
- 一、名古屋市長橋区富士見台四一四 ライオンセンタービル五二二〇四 原幸洋氏 壹万円
- 一、名古屋守山区向台丁百町三〇二 藤本繁子氏 参千円
- 一、愛知県長久手町長瀬片平三二一八二 山之内国男氏 伍千円
- 一、岐阜県岐阜市森本町一三二一七 若井秀一氏 伍千円
- 一、市内富士見台一三三二 杉浦直氏 伍千円
- 一、静岡県浜松市中区田町二二六一八 アートフォルム田町七〇一 南恵美子氏 伍千円
- 一、奈良県御所市今住七〇〇一 米田徳七郎氏 参萬伍千円
- 一、名古屋市中区新栄一七七一 東海労働会館 参千伍百円
- 一、兵庫県宝塚市御殿山二二四一六 溝上富夫氏 貳千円
- 一、名古屋市長橋区山の手一五〇五 大谷道子氏 参千円
- 一、市内横田町関取五四 堀之谷昌氏 伍千円
- 一、名古屋市長橋区若葉台五〇二 鈴木信子氏 壹万円

- 一、名古屋市長橋区若葉台五〇二 鈴木正利氏 壹万円
- 一、春日井市堀ノ内町一〇六七 上井まつ子氏 参万円
- 一、静岡県浜松市東区若葉台四丁一六七八 山中久子氏 伍千円
- 一、静岡県浜松市東区西ヶ崎町二六七 渡辺美津枝氏 参千円
- 一、静岡県浜松市東区笠井町九七五 中村元美氏 壹千円
- 一、静岡県浜松市東区五古四二二一五 市野アサ子氏 伍千円
- 一、瀬戸市菱野台二二二九 野田真澄氏 伍千円
- 一、埼玉県さいたま市 大宮堀の内町一一一九六一 市川雅英氏 伍千円
- 一、名古屋市長橋区山花町五〇 医療法人 生芳会 理事長 酒井宏氏 伍万円
- 一、兵庫県丹波市柏原二六三 明顕寺 壹萬貳千七百四拾円
- 一、岐阜県可児市広見七五五一四 古川克氏 伍千円
- 一、川崎市浦田原屋敷六七 牧野明子氏 参千円
- 一、名古屋守山区小幡南一三二一五 森健氏 伍千円
- 一、愛知県東郷町和谷ヶ丘二二二六一四 酒井康了氏 参千円
- 一、静岡県浜松市浜北区小松四六七五 野末明男氏 壹千円
- 一、瀬戸市東十三塚町六 小林喜一氏 参千円
- 一、東京都新宿区左門町九番地 沙瀬悦郎氏 参千円
- 一、春日井市志不方丘一〇五一九 中澤志子氏 参千円
- 一、名古屋市長橋区今池五二二一五 医療法人 かつう医院 加藤隆氏 参千円
- 一、名古屋市長橋区水水町二二二二 森紹一氏 参千円
- 一、石川原白山市木滑下二三 田村幸治氏 壹千円

軽費老人ホームの設備及び運営に関する基準が
2008.6.1より変わりました

軽費老人ホームは、今まで軽費老人ホームA型、軽費老人ホームB型及びケアハウスの二つの種類に規定されてきました。しかし、今後は、ケアハウスに元化していく観点から、口通知におけるケアハウスに係る規定を基準の本則として定め、軽費老人ホームA型及び軽費老人ホームB型に係る規定に関しては、現に存する施設のみ適用するものとして、附則において規定されることになりました。

今まで軽費老人ホームを利用できた方は、六〇歳以上の者と、六〇歳以上の配偶者と共に利用する者に限定をされていましたが、今回の基準省令化に伴い配偶者の他に三親等内の親族親子などの利用、その他特別な事情により当該者と共に入所していただくことが必要と認められる者に利用できる

範囲が広がりました。あなたも軽費老人ホームで暮らしてみませんか。

詳しくは、軽費老人ホームA型B型に問合せください。
☎〇五三三二四八一三三八

(作・山本なか)



- 一、名古屋市長橋区山田町四一四二二一 玉川達雄氏 壹万円
- 一、春日井市味美白山町二一七二二 大塚昭英氏 参千円
- 一、市内東岩田二一六一六 出井信行氏 壹千円
- 一、名古屋守山区小幡中一三二九一四 嶋山智氏 壹万円
- 計 貳拾七萬四千貳百四拾円

募金方法(インド福祉村)
郵便振替・郵便振込 口座番号
〇〇八三〇一〇一六五〇〇八
インド福祉村協会
連絡先 軽費老人ホーム若葉荘
☎〇五三三二四八一三三八まで

※印は郵便振替銀行を通して
三州フロンティアバンク
川中夫妻コンリートチケット寄附※
（若葉荘）

▼奥田 隆様
▼平井映子様
▼お玉玉寄附（若葉荘）
▼東京商標
▼奈良商標（あかむら）

お礼コーナー
ありがとうごさいます

夏の祭りの

夜店女学生
にぎぎあ〜

初ゆかた

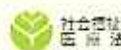
文



みんなの力でみんなの幸せ

2008年7月1日発行 早版 第423号
(昭和62年2月21日第二種郵便物認可)
充実した医療と福祉

- 特別養護老人ホーム さわらび荘 ☎(0532)54-3501
- 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘 ☎(0532)37-1209
- ケアハウス カサ デ ローザ ☎(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠蔭荘 ☎(0532)47-1050
- 知的障害者更生施設 あかね荘 ☎(0532)48-2825
- 福祉村病院 ☎(0532)46-7511
- 障害福祉サービス事業所 明日香 ☎(0532)46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しるがね ☎(0532)48-1032
- 福祉コンビニ(東塩町) ☎(0532)69-5666
- 第二福祉コンビニ弥生 ☎(0532)38-9090
- さわらび会障害者居宅介護事業所 田原 ☎(0531)24-0722
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム ☎(0532)46-7501
- 田原市障害者生活支援センター(市委託) ☎(0531)45-3828



社会福祉法人 さわらび会

編集責任者：武田和敏 印刷：共和印刷所 定価：100円

■表紙絵・裏表紙俳句：藤田憲男(カサ デ ローザ)

編集後記

福祉村に、通称「希望通り」という道がある。福祉村の中心を通るこの道は、季節に応じていろいろな表情を見せてくれる。夏のこの時期は、通りの両脇に植わっているアメリカカワウの並木が、夏の眩しい日差しを遮り、ひんやりとした空気をプレゼントしてくれている。木漏れ日に葉っぱもキラキラと輝き、聞こえてくる小鳥のさえずりもどこと鳴く楽しそうである。まるで高原に避暑にでも来たような錯覚さえ覚える。心を癒してくれるこの通りは、無言で私たちに希望を与えてくれ、同時に自然の大切さを教えてくれているようでもある。(武田)