

鶴松園だより

編集兼発行
特別養護老人ホーム鶴松園
北郡鶴田町大字廻塚字上野尻146
TEL 0173-22-6633
印刷/株文芸印刷

第 111 号

**認知症って、
どんな病気？**

A・美香

私が介護の仕事に携わるようになってから早二十数年が経ちました。よく相手の立場や気持ちを考えながら言うけれど、介護の現場は未知の世界、認知症も人それぞれ理解不能、何度も介護の現場を離れようと思った事があります。

そんな時、和田行男さんの著書「大逆転の痴呆ケア」を勧められ、偏見な目で認知症を見ていた自分が恥ずかしくなりました。

その本の中から、認知症の方の気持ちを綴った詩をご紹介します。

私はすべてを失ったわけではありません
どんな事でも まず問いかけてみ

て下さい
何でも まず私の意思を確認して下さい
食べる 食べない 行く 行かない 暑い 暑くない
どうしたのって聞いてみて下さい
訳のわからない事を言うかも知れませんが 私は認知症です
察して下さい
よく見ていて下さい
私はすべてを失ったわけではありません
まだまだ若い者に負けない事もたくさんあります
くさんあります
あると思います
でも 若い頃と同じようにはできないでしょう
あせらせないでじっと見ていて下さい
見えて少しだけ手を貸して下さい
人間の機能や能力は使わないと使えなくなると若い頃に聞きました
生きるためにたたかう力はまだまだ



岩木山のふもとの自分の村、力作です。

だ……
私はすべてを失ったわけでは
ありません
外にだって自由に出たがるでしょう
雲や星が大好きです
外に自由に出られるようにして
くれさえすれば
自分で出かけます
でも、きつと目的地には着けない
でしょう
戻れなくなるでしょう
そつとついてきてくれると嬉しい
です
とまどったり不安げになったら
そつと傍に来て
どうしたのって声をかけて下さい
きつとあなたの事が天使様に見え
るでしょう
私の事を笑ってくれていいですよ
きつとおかしな事を言ったり
おかしな格好をする事でしょう
でも お願いです
陰で笑ったり 自分1人だけで
仲間同士だけで笑わないで
私にも笑っている訳を教えてください
きつと私も笑いの仲間に入り一緒
におかしむでしょう
だって おかしい事はおかしい
て私にもわかるから
私はすべてを失ったわけではあり
ません
認知症の和田さんになったのでは
なく 和田さんに認知症がくつ
ただけなんです
私の事をわがままなんて言わな
いで下さい
私はあなたと同じ人間です
ただ認知症という難しい状態に
なっただけです
私の努力ではとめられないです
ちまたでは、認知症の治療薬が開
発されているけど、まだ現実的では
ないし、昭和だって（古いつて）笑
われるかもしれません、この詩の
ように、利用者さん1人ひとりに寄
り添う介護を心掛けます。

努力は報われる

K・美智子

毎年健康診断がこわくて仕方ありません。血圧・体重・コレステロールと年々数値が悪くなっているからです。結果が届くたびにこれではダメだ！ と思い食事制限、運動を始めようと頭では思うのですが、行動にうつしたためがありません。しかし、去年の12月に友人と会う

た時、旅行を一緒に行きたい話になりました。

その時の私は両ひじ、両ひざが痛く、毎日湿布している状態でした。

健康になりたいと今回はスイッチが入り、12月よりユーチューブを見て参考にし自宅で30分位有酸素運動を頑張りました。すると何と今年のコレステロールの数値がいつもはD判定なのがBになっていました。努力が報われたと思いい、無理をせずこれからも頑張りたいと思いました。

泣くことが健康につながる？

「涙活」がもたらす驚きのメリット

S・美鈴

1. 「涙活」とは？

なぜ今注目されているのか

「涙活」とは、意識的に涙を流すことで心身のリフレッシュを図る活動のことです。2013年ごろから日本で広まり、ストレス解消やメンタルケアの手段として注目されています。

私たちは通常、悲しい時や感動したときに涙を流しますが、意識的に涙を流すことでリラックス効果が得

られるといわれています。特にシニア世代にとって、「涙活」は精神的な安定や健康維持に役立つ方法として関心を集めています。

涙には「基礎分泌の涙」と「感情の涙」の2種類がありますが、「涙活」では主に感動や共感による「感情の涙」を流すことが重要です。この涙にはストレスホルモンを減少させる働きがあり、定期的に涙を流すことで心と体の健康が維持しやすくなるのです。

2. 涙がもたらす健康効果とは？

科学的な視点で解説

涙には心身を癒すさまざまな効果があることが、科学的に証明されています。具体的にどのような健康メリットがあるのか、以下にまとめました。

① ストレスの軽減

涙を流すことで、ストレスホルモンである「コルチゾール」の分泌が減少することがわかっています。これにより、自律神経が整い、リラックスした状態へと導かれます。

② 免疫力の向上

ストレスが軽減されることで、副交感神経が優位になり、免疫力の向上が期待できます。特にシニア世代は免疫機能の低下が懸念されるため、涙活を取り入れることで健康維持につながる可能性があります。

③ 睡眠の質が向上する

ストレスが溜まると不眠症の原因になります。涙活をすることで副交感神経が優位になり、眠りやすくなります。実際に「涙活」を実践した人の多くが「夜ぐっすり眠れるようになった」と報告しています。

④ 血圧の安定

ストレスが原因で血圧が上昇する

3. 心もスッキリ！

「涙活」が精神面にも与えるメリット

涙を流すことは、心にも良い影響を与えます。シニア世代にとって、日々の生活の中で孤独を感じることもあるかもしれませんが、「涙活」を取り入れることで気持ちが軽くなり、前向きになれる効果が期待できます。

① 心のデトックス効果

涙を流すことで溜まっていた感情



インドネシアの民族舞踊

が解放され、気分がスッキリします。「涙活」を行った後に「心が軽くなった」「モヤモヤが晴れた」と感じる人が多いのはこのデトックス（取り除く）効果によるものです。

② 孤独感の軽減

感動的な映画や本を通じて涙を流すことで、「共感する気持ち」が生まれます。この共感が孤独を和らげ、心を温かくする効果をもたらします。

③ ポジティブな気持ちになれる

「涙活」は悲しみを助長するものではなく、むしろ前向きな気持ちを生み出します。感動の涙を流すことで心がリフレッシュされ、「明日も頑張ろう」という気持ちになれるのです。

4. シニア世代におすすめ「涙活」の始め方

「涙活」は、特別な準備をしなくてもすぐに始められます。ここでは、シニア世代でも無理なくできる方法を紹介いたします。

① 感動的な映画やドラマを見る

例えば、日本映画『ALWAYS 三丁目の夕日』や、洋画『LION / ライオン』25年目のたぐいまるく』など、感動的なストーリーの作品を選ぶと、自然と涙が流れます。

② 心に響く本を読む

小説やエッセイの中には、心を打つ作品がたくさんあります。特に村上春樹や瀬尾まいこの作品は感情を揺さぶる内容が多く、「涙活」に最適です。

③ 感動する音楽を聴く

クラシック音楽や映画のサウンドトラック、懐かしい歌謡曲など、自分の心に響く音楽を聴くのもおすすめです。

5. 「涙活」を楽しむためのおすすめ映画・本・音楽

「涙活」を楽しむためのコンテンツをいくつか紹介します。

① 映画

- ・ ALWAYS 三丁目の夕日
- ・ アバウト・タイム 愛おしい時間について



木と花に囲まれた施設

- ・ LION / ライオン 25年目のたぐいまるく

② 本

- ・ 百田尚樹「永遠の0」
- ・ 東野圭吾「手紙」
- ・ 有川浩「旅猫リポート」

③ 音楽

- ・ クラシック：ショパン「ノクターン」
- ・ バツハ「G線上のアリア」
- ・ 映画音楽：タイタニック「My Heart Will Go On」
- ・ JPOP：中島みゆき「糸」
- ・ 青紡「ハナミズキ」

6. まとめ

「涙活」で毎日を健やかに過ごす

「涙活」は、ストレス解消や健康維持に役立つ素晴らしい習慣です。特にシニア世代にとって、心身の健康を保つ手助けとなるでしょう。

気軽に始められる「涙活」を日常に取り入れ、心も体もスッキリさせながら、穏やかに充実した毎日を送りましょう。

[career65・net より引用]

全国有料老人ホーム協会主催

シルバー川柳

無農薬

こだわりながら

薬漬け

中谷弘吉・大阪府・65歳

万歩計

半分以上

探しもの

工藤光司・大阪府・68歳

飲み代が

酒から薬に

かわる年

岡武祐史・滋賀県・72歳

「お年です」

それが病気か

田舎医者

松浦宏守・千葉県・83歳

これ大事

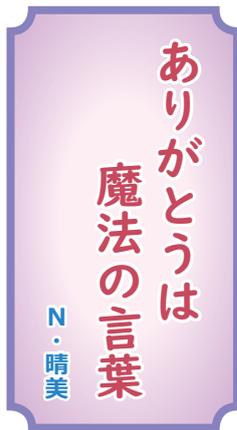
あれも大事と

ゴミの部屋

川端和子・東京都・67歳



新札祝い、拝みませう。



何年か前に週五日、デイサービスを利用していただのおばあちゃん。土日以外は、ほぼ皆勤賞。認知症が強めだが、凛としたたたずまいに品の良さを感じさせる。そして、何よりもいつもニコニコしている。可愛らしくて大好きなんだ。

このおばあちゃんね。凄いの！ さつき話した事をすぐ忘れちゃうの。でもネ…、私だけじゃなく、皆から好かれてる。何でかって？ それは

ね、沢山の「ありがとう！」を言ってくれんだ。職員や利用者様、分け隔てなく、何か手伝わってもらったら「ありがとう」と必ず言ってくれるの。

靴を下駄箱に入れますね「ありがとう」と、お席に案内しますよ「ありがとう」と、お茶をどうぞ「ありがとう」たったこれだけのやり取りなんだけどね、言われてみると…。

最初は何か、こちよばゆい(私、そんなに大層なことしてないよ)、仕事だし)。2回目くらいから…、いいえどういたしまして(照れ)。3回目くらいからね…、心がホッと温かくなる。少し嬉しいって思うんだよね

ちよつと不思議、何とも言えない幸福感が湧いてくる。

ありがとうマジック！ 貴女も身近な人に試してみませんか？



事業活動計算書

令和6年4月1日～令和7年3月31日 (単位:円)

勘定科目		決算額
サービス活動増減の部	サービス活動収益計	534,986,009
	サービス活動費用計	543,367,153
	サービス活動増減差額	-8,381,144
サービス活動外増減の部	サービス活動外収益計	3,490,996
	サービス活動外費用計	713,284
	サービス活動外増減差額	2,777,712
経常増減差額		-5,603,432
特別増減の部	特別収益計	10,700,000
	特別費用計	10,700,003
	特別増減差額	-3
当期活動増減差額		-5,603,435
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額	573,092,252
	当期末繰越活動増減差額	567,488,817
	基本金取崩額	0
	その他の積立金取崩額	0
	その他の積立金積立額	13,000,000
次期繰越活動増減差額		554,488,817

令和6年度 社会福祉法人鶴松会 決算報告

資金収支計算書

令和6年4月1日～令和7年3月31日 (単位:円)

勘定科目		決算額
事業活動による収支	事業活動収入計	538,477,005
	事業活動支出計	499,183,361
	事業活動資金収支差額	39,293,644
施設整備等による収支	施設整備等収入計	10,700,000
	施設整備等支出計	22,260,900
	施設整備等資金収支差額	-11,560,900
その他の活動による収支	その他の活動収入計	450,553
	その他の活動支出計	16,952,986
	その他の活動資金収支差額	-16,502,433
当期資金収支差額合計		11,230,311
前期末支払資金残高		190,854,923
当期末支払資金残高		202,085,234

貸借対照表

令和7年3月31日現在 (単位:円)

資産の部	
流動資産	215,736,264
固定資産	892,268,500
基本財産	485,104,868
その他の固定資産	407,163,632
資産の部合計	1,108,004,764
負債の部	
流動負債	13,651,030
固定負債	37,494,028
負債の部合計	51,145,058
純資産の部	
基本金	367,526,611
国庫補助金等積立金	31,844,278
その他の積立金	103,000,000
次期繰越活動増減差額	554,488,817
(うち当期活動増減差額)	-5,603,435
純資産の部合計	1,056,859,706
負債及び純資産の部合計	1,108,004,764

見 守 り 新 鮮 情 報

海産物の電話勧誘販売に注意!

事例

- ・亡くなった兄宛てに海産物を扱う業者から電話があった
- ・業者に兄が亡くなったことを伝えたが、「生ものだからキャンセルできない、あなた宛てに送る」と言われ、一方的に電話を切られた
- ・後日、代引配達で荷物が届き、80,000円を請求された



アドバイス

- 頼んだ覚えのない商品が代引配達で届いても、受け取りを拒否し、代金を払わないようにしましょう（配送業者へ「受け取らない」とはっきり伝える）
 - ・代金を払ってしまったも、事業者へ代金の返還請求はできますが、事業者と連絡が取れず、代金を取り戻すことができなくなるケースもあります
 - ・「家族が頼んだかも」と思っても、すぐに代金を払わず確認しましょう
- 受け取ってしまった場合でも、一方的に送りつけられた商品は、すぐに処分できます
- 困ったときは、すぐに消費者ホットライン188へ相談しましょう!



定期購入「返品」だけでは解約になりません

事例1

ネット広告で見たサプリを注文した。1回だけのお試しのつもりだったのに、2回目が届いたので送り返した。すると、請求書だけが送られてきた。支払う気はないので放置していたら法律事務所から通知が来た。どうしたらよいか。(70歳代)

事例2

SNSの広告を見てお試し商品の美容液を買った。その後同じ商品が届いたが、注文した覚えがないのでその旨と解約希望の書面を同封して返品した。その後も請求書などは届いていたが無視していたところ、先日、法律事務所からこの請求について最終通告のような封書が届いた。商品が手元にないのに請求されるとは納得がいかない。(70歳代)



ひとこと助言

- 低価格やお試し等を強調する広告を見て、1回だけのつもりで商品を注文したら実は定期購入だったというケースがあります。
- 自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にはならないので注意しましょう。
- ネットで購入する際は、最終確認画面などで定期購入になっていないか、解約方法・条件、支払総額などをしっかりと確認しましょう。また、これらの記載はスクリーンショットで必ず保存しましょう。
- 誤認するような表示があった場合などには、申し込みを取り消せる場合があります。困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

— 困ったときは早めに青森県消費生活センターにご相談ください —

◆ご相談は… 消費者ホットライン 局番なし **188** (お近くの消費生活センターにつながります)
 青森県消費生活センター **017-722-3343** (土日祝も相談受付!)

カシャパシャカシャパシャカシャパシャカシャパシャカシャパシャカシャ



鮮かな色なこと!!



かわいい手っこで...



へいらっしやい もうすぐ開店



早めの連絡を待ってます。



きれいなお花を真ん中に パシャ



回る寿司ではありません



どすこい どすこい



赤系の花をまとめてみました。



消火栓の威力を見よ!!



めり絵の美術館見て!見て!



よく、できました。



お昼ご飯 いただきます



熱帯植物を見ながら訓練



音に反応して踊るんですよ



わい、めこいじゃ〜

カシャパシャカシャパシャカシャパシャカシャパシャカシャパシャカシャ



毎年、みごとでしょ♡



コケー、コッコッコ



おいしいコーヒーと共に



お花の説明です。



右側に信号あるんです。



まあまあの味だ！



ニューモと一緒に年越しを



ゆったりしたひとときを!!



熱帯魚にもコーヒー？



お寺へようこそ



一緒に、ゲー チョキ パー



ハイ、ポーズ



ハイビスカスの奥で観音様もほほえんでいます。



今年もようこそ



きれいな朱色が続いていますね



きれいだなあ



レイアウトを考えて



今年も苗を植えて

生活に困ったら頼れる制度

制度の名称	内 容	相談窓口
生活困窮者自立支援制度	生活困窮者で働く意思のある人へ就労訓練や住居確保金を提供する	まずは、市町村役所へ
求職者支援制度	再就職、転職、スキルアップを目指す方が、月10万円の生活給付金を受給しながら、無料の職業訓練を受講する制度	都道府県労働局 ハローワーク
生活福祉資金貸付制度	低所得者、障がい者、高齢者世帯に貸付けをします	社会福祉協議会
年金生活者支援給付金制度	65歳以上で公的年金等の所得が低下し、一定基準以下になった年金受給者の生活を支援	日本年金機構
住居確保給付金	生計維持者が離職や失職などにより住まいを失った、または失う恐れの高い人に対し、就職に向けた活動をするを条件に定める額を支給	市町村の自立相談窓口
無料低額診療事業	低所得者を対象に、医療機関が無料または低額な料金によって診療を行う事業	社会福祉協議会 福祉事務所
境界層該当者の軽減制度	介護保険料の所得段階が第2段階以上の方で、その利用者負担や保険料を負担すると生活保護が必要となる人	福祉事務所



やっぱりタケルフジ がんばれ!!

編集後記とお知らせ

気候変動で暑いのか？ トランプ関税でどうなるのか？ 政治家と政治の世界って？ ついでにクマが出た。

怪しいのか、怪しくないのか解かりませんが、良き解決策を願って、皆様ご健勝のこととお慶び申し上げます。 M

一、当園では利用者等の個人情報適切に取り扱う事を重大な責務と考えております。法令を遵守し、個人情報の保護に努めてまいります。

二、デイサービスや入所など介護サービスに関する問い合わせや、一般の方や民生委員の方などの見学は随時可能です。

TEL 0173(22)6633
FAX 0173(22)6934
✉ kakusyoun@dune.ocn.ne.jp