

# 有宵会だより

第53号  
発行所  
特定非営利活動法人  
岳易館・有宵会  
編集 広報部  
松戸市新松戸1-64

## 九星と易断による

### 十月・十一月の運勢

気学では戌十月

十月八日(寒露)節入り

5	1	3
4	6	8
9	2	7

天道  
生氣

破

気学では亥十一月

十一月七日(立冬)節入り

生氣

4	9	2
3	5	7
8	1	6

破

天道



### 一 白水星の人の運勢

十月筮一 天山遼の初六

公私に努力で吉運、仕事面は才能磨いて実績上げる。未決の問題や手続き事早めに処理。心に裕り持つには読書で見識を広める工夫、用件は思いつきで動かず熟慮。目と歯、血圧や動悸に対処。

十一月は地味ながら落ち着きあり、家族は気持が合う喜び。他人の意見を聞く耳を持てば有益、仕事は明るいムードづくりと粘りが必要。足腰の関節、潜熱、気分不調感。

十月筮一 沢火革の上六

十一月筮一 沢風大過上六

諸事大きく狙わず小さく処理。情愛示す相手は気がつかない。苦労は買って出ると最後に吉。職住財などの改善は急がず待つ。財布のヒモは堅く娯楽面は内輪で。のど風邪、聴覚、頭重に休養が必要。

十一月は慎重運、甘く見ると損をするので用心。日々荷が重いが勤勉さで中旬に好転。職場で舌禍と対立させる知恵。不毛の愛にならず温かく。半睡、頻尿、ストレス対策。

十月筮一 風水渙の九二

十一月筮一 雷水解の九四

徐々に上向くので気を抜かず進める。家庭には対話と団欒を忘れずに、出先での出費と利殖策は自重。些細な問題をせんさくせず心広く持つ。人柄と実力は評価され。生活リズムと健康管理を。十一月は予想通り進める。周囲にこだわらず心爽やかに。心配事は上手に処置、無理押しを避けること。何事も復調の兆しあり安心。口腔、気管声帯、肝機能気をつける。

十月筮一 地風升の九二

十一月筮一 水沢節の六四

心機一転の兆しがあり

新風を入れる。目先の利益にとらわれず長期収支を図る。マンネリ打破と改善は早目に展開、社交性を生かし大きく交流し礎をつくる。体調良いが腹部消化力、腰痛の管理。十一月は多忙さを順次に処理、対人面は誤解と不信をさけ協調方針で臨む。金銭管理に目を光らせ守る。家庭では女性上位の愛情を示す。風邪、感染症、胃もたれ快便へ。

十月筮一 地火明夷の六五

十一月筮一 風火家人六四

何かと多事多用で目が回る。予定・予算は再チェックでミス防ぐ。努力が報いられる嬉しさ、準備不足は裏をかかれるので注意。公私に習慣通りの作法を選ぶ。持病の再発、季節風邪、肩腰の凝り等。十一月は前月より一息付く安心さ。継続中の問題と意志疎通の人との和解。栄養バランスの食生活で家事を見直す。仕事は初心にかえること。柔軟体操、咀嚼と整腸第一。

十月筮一 風天小畜の初九

十一月筮一 沢火革の九三

頼りにされて一肌脱ぐ筋道を立てて実行、強気は口論を引き起こす過去の前轍を踏まないように配慮。金銭面の不愉快さと個人的意地張らず。体調管理と不規則を避ける。十一月は小事にとらわれず大局を見る。仕事は旺盛でノウハウを活用して有利。相談事は歩み寄り姿勢が大切、そして人脈を広げる。金策は可能貸借関係は長引く。下半身を鍛錬、気血など注目。

十月筮一 山天大畜の六四

十一月筮一 水地比の九五

なるべく自重し遠回りの精神で進める。口約束は反古にされたり揉め事注意。交渉事は押ししてダメなら引くのが利口、出る杭は打たれるのを覚悟する。金運停滞。のどと咳、頭痛、腰重く疲労感。十一月は気楽に過ごし厄介事には知らぬが仏で無事。高望みせず現状に満足、交際は相手のペースに乗り金銭支出が続く愛情は修復のとき。食欲あり歯と胃もたれに対処。

十月筮一 天地否の初六

十一月筮一 天雷无妄上九

備えあれば憂いなし、何事も地固めが肝心要です。不意の来客や初めての出会いなど好奇心がわく。秋の夜長に読書と味覚が楽しみ、家族往來で会話が弾むが嫌味は言わぬ。気分転換と休養を。十一月は長期戦を覚悟して粘り抜く。小さな変化は去る者は追わずの方針で。公私に整理と保守管理が必要、業務は追い込み仕事で骨折れる。節々の張りや皮膚炎、疲労。

十月筮一 火水未済九四

対人関係は分別ある態度が良く軽率さに用心。頼まれ事には心を込めて処理、仕事では伏兵あり慎重に、前半より後半に伸びるので期待。探し物忘れ物がありそう。体調落着くが肩腰、痰咳手当。十一月は平凡さが吉。調子に乗らず煽てに乗らずわが道を往く。しかし忠告は素直に聞くのが良薬。予定や計画は目標一つに絞る、家計財政は派手にならず笑い顔。視力、口腔、微熱と気疲れ。

福田 有宵

### 二 黒土星の人の運勢

### 三 碧木星の人の運勢

### 四 緑木星の人の運勢

### 五 黄土星の人の運勢

### 六 白金星の人の運勢

### 七 赤金星の人の運勢

### 八 白土星の人の運勢

### 九 紫火星の人の運勢

七月有宵会報告

今中 陽子

七月二十八日(土)足立区子供家庭支援センターに於きまして、第三回NPO法人岳易館・有宵会総会と例会が開催されました。この日はロンドン・オリンピック開会式当日にもかかわらず、多数ご出席くださいました事を心から御礼申し上げます。第一部総会、第二部福田友嘉莉先生による「指文字による手話」、第三部は大橋一彌先生「老齡介護の現場から」の三部構成でした。



第一部総会では会計報告、昨年度活動報告と今年度活動予定が発表されました。詳細は別添の資料をご覧ください。



補足としましては、今年度より、会計報告の賛助会費の項目が寄付金に変わっております。これは認定NPO法人の認可に關係する事で、認可が下りましたら、頂いた寄付金には税金の免除が受けられます。

今年度活動計画の追加としては、来年二月に江東区より、三月には松戸サポートセンターより、それぞれ、無料鑑定会の依頼がありました。

また、直近では今年十月二十九日から十一月二日にかけて、「福田先生と行く中国、孔子への旅」が企画されています。まだ席に若干に余裕がありますので、ご興味のおありの方はぜひご参加ください。

第二部 「指文字による手話」

福田友嘉莉先生

福田友嘉莉先生は、占いの勉強の他にも、社会福祉法人の埼玉聴覚障害者福祉会に所属されています。

福田友嘉莉先生が手話を始められたきっかけは、鑑定にお耳のご不自由な方がいらした事だそうです。手話通訳の方と一緒に緒であつても、手話のご挨拶が出来ると、とてもお喜びになるそうです。



簡単ですので、是非ご挨拶くらいは覚えてお帰り下さい。

先生は手話を交えてのご講演だったので、残念ながら、その手話を誌面で再現することはできませんので、そのいくつかをご紹介いたします。上手に言葉に直せない部分が多々ありますが、どうぞお許し下さい。まず、「ご挨拶から。ご挨拶の基本形は、両手の人差し指を鍵カッコのように曲げて向かい合わせます。」

「おはようございます」は、腕を枕にし、それを外すと朝であることをあらわします。それに鍵カッコにした人差し指をあわせればできます。

「こんにちは」は顔を時計に見立てて、十二時くらいのとこに手を置き、それに鍵カッコ人差し指。また、その他にも「相談する」というのは両手を拳にして軽くトントンとあわせます。

自分の名前を伝える時は手のひらに親指を押しま印を押していたことからくるものです。

時間は、例えば三時に待ち合わせなら、腕時計の三時のところをさします。手話はまず、目的から指し示します。

「話を通じる」とは両手の人差し指の先を、(映画に「ET」ように)くっつけます。逆に「通じない」は人差し指通しがずれ違います。

手でハート型を作り、胸元へおき相手にそれを差し出せば、その人を好きです、との愛情表現になります。お相撲さんが懸賞金を受け取る時の動作は「あり

がとう」の意味で使われるとか、私たちが何気なく使う、日常の身振り手振りに似たものも多い気がします。というのも、手話は生活習慣や文化に根ざして造られているからです。

ですから、日本の手話は日本以外の国では通じないことを覚えておいてください。

手話では細かいニュアンスを伝える事はできません。もちろん敬語もありません。また、同じようなポーズで色々な意味がありますので、混同しないよう、手話だけでなく、ゆっくりと口で話しながらすると良いでしょう。

身振りの他に別添の指文字表でも言葉表現できますので、ご参照下さい。福田友嘉莉先生、今日は本当にありがとうございました。

第三部 「老齡介護の現場から」 大橋一彌先生

大橋先生は介護支援専門員、いわゆるケア・マネージャーの資格をお持ちの方です。今回は「介護保険について」「認知症について」「身体をゆるめる方法」

の三つのお話をしてくださいました。

「介護保険について」最初に介護保険が生まれた背景を説明します。日本人の平均寿命は二〇一〇年では男性七九歳、女性は八六歳でしたが、一九四七年では男性五〇歳、女性五四歳でした。

高齡化と対になって考えられる出生率も第一次ベビーブームである一九四九年は三〇〇万人、第二次ベビーブームの一九七三年は二〇九万人、そして二〇一〇年は一〇七万人、これに伴い高齡化率も一九八五年には一〇%であったものが、二〇一〇年には二三%、このままで行くと二〇五五年には四五%にも昇る計算になります。

こういった背景があり介護保険という制度が生まれました。

この推計は現在、計算通り進んでいます。なお、この場合の高齡者とは六五歳以上の方をさします。二〇〇九年に使われた介護保険の費用は七・七兆円にも昇ります。

介護保険を利用するには、市区町村の窓口へ介護申請をします。あるいは地

域には必ず地域包括セン  
ターというものがあ  
りま  
すので、そこでの申請も  
できません。または介護支  
援専門員のいる居宅介護  
支援事業所で代理申請し  
ていただくこともできま  
す。この支援事業所の資  
料は市区町村の窓口で無  
料で貰えます。

次に介護認定を受け、ケ  
ア・マネージャーがケア・  
プランを作成し、基本的  
には一割負担でサービス  
を受けることが出来ます。  
介護保険は受ける資格の  
ある人は、一般には六五  
歳以上の一号被保険者が  
対象となりますが、六五  
歳未満でも特定疾病の場  
合、介護が必要と認定さ  
れればサービスを受ける  
ことが出来ます。特定疾  
病については別紙をご覧  
下さい。

介護保険は病気の重さと  
は比例しません。例えば  
ン患者であっても日常生  
活が自分で行えれば介護  
認定はされません。  
介護認定されると調査員  
がご自宅に何って行い、  
その度合いを確かめます。  
軽い順から要支援一、要  
支援二、要介護一〜五と  
七段階に分かれます。  
どんな事を聞かれるかと

いいますと、以下のよう  
な項目です。

両手両足が伸ばせませ  
か？ 寝返りは打てませ  
ますか？それは何かに捕  
まっていますか？なにもな  
くてもできますか？ 歩行  
は一〇メートル何も捕ま  
らずに歩けますか？何か  
に捕まっていたら出来  
ますか？ 一〇秒間立っ  
ていられますか？ 一〇  
分間座っていられますか？  
それには背もたれが必要  
ですか？ 視力・聴力  
嚙下能力、飲み込むとき  
にむせこみますか？ 食  
事は一人でできますか？  
トイレには補助が必要  
ですか？ 歯磨き・洗顔  
は一人で出来ますか？  
外出は一人で出来ますか？  
どの位の割合で出かけま  
すか？ 認知症にかかわ  
る問題では、日にち、季  
節、今朝何を食べたか、  
名前の確認をします。名  
前については女性では旧  
姓で答える方がいらっし  
やいます。

場合もあり、その能力に  
は差があります。ですが  
ら遠慮せずに言いたいこ  
とはハッキリ伝えなくて  
はいけません。

そうでないといくと低く認定さ  
れる可能性も出てきます。  
というのも、一番多いの  
は認定を受けるご本人が  
調査員に良いところを見  
せようとして、出来ない  
ことを出来ると言っ  
てしまっ  
てしまっ  
たりする  
からで  
す。  
嘘をつくのではなく、プ  
ライドの問題というのも  
あります。介護されるご  
家族との関係にも依りま  
すが、その場で訂正しな  
くても後でお話しされる  
のでも大丈夫です。ペテ  
ランの調査員ですと、訪  
問調査のアポイントを取  
る際に、「ご本人の前でお  
しゃりにくいことは別室  
でもお電話でも承ります  
と、お伝えするはずで  
す。あるいは申請書を書く  
時に、認知症にかかわる  
件または「本人の前で排  
泄の事は聞かないでくだ  
さい」という記載があれば  
ご本人の前で確認するこ  
とはしません。

状況を書いておくと良い  
でしょう。訪問調査の際  
の伝え漏れを防げます。  
これも申請書を書くテク  
ニクです。

普段の状況をお話できる  
ようにメモを取る事も大  
切です。  
また、何故か普段は出来  
ないことが調査員が行く  
と出来てしまう事が結構  
あります。  
そんな時も調査員に「普  
段はそうではないのです」  
とおっしゃって下さい。  
記憶の問題でも普段答え  
られないことが、調査員  
が行く時には、ご本人は  
予習をしておられるのか  
もしれませんが答えられ  
たりするので。  
でも、大切なのは日頃の  
状況なので、そこをしつ  
かり伝えることが重要で  
す。



また、調査員は公的な  
立場の人間ですので、お  
土産やお茶菓子は不要で

す。  
調査の際、ご本人のお話  
が長くなることもありま  
すが、ご家族のお話が長  
くなることも、よくあり  
ます。話の枝葉が多いと  
肝心な事が伝わりにく  
くなりますので、事前に準  
備して要領よくまとめ  
ておくといいたいです。

介護の度合いがきまりま  
すと、ケア・プランが作  
成されます。ケア・プラ  
ンとはその人にどういっ  
たサービスが必要である  
かの認定です。  
例えば衣類の着脱とか、  
床ずれ防止の体位を変え  
る手助け等々。  
次に介護保険で受けられ  
る主なサービスですが、  
訪問介護、訪問入浴介護  
福祉用具貸与（車椅子、  
特殊寝台の貸し出し、手  
すり、歩行器）等があり  
ます。  
訪問介護の生活援助では  
一般的なお料理、洗濯、  
薬の受け取りなどがあり  
ます。  
生活援助と言っても家政  
婦さんではないので対象  
者の分のみで、家族分は  
含まれません。来客対応  
草むしり、ペットの世話  
も含まれません。  
お風呂については手すり

等を付けても入ることが  
出来ない方にはワンボツ  
クスカで浴槽ごと持っ  
てきて、どこかのお部屋  
に置いてお風呂に入っ  
ていただくという訪問入浴  
介護というサービスもあ  
ります。ただ、このサー  
ビスを受けるには医師の  
指示が必要になります。

この他に看護師さんが来  
てくださる訪問看護、訪  
問リハビリテーション、  
いわゆるデイケアと呼ば  
れる通所介護というサー  
ビスもあります。  
ショートステイといい、  
介護する側のために短期  
間預かる、または介護す  
る側が急病になり、誰も  
介護できなくなった場合  
に利用できるサービスも  
あります。  
また介護保険で使えるも  
のの中には、手すりの取  
り付け、段差解消のスロ  
プや滑り易い床の場合は  
床材の変更、車いすを利  
用する事にあたって扉を  
引き戸にしたリアコーデ  
オン・カーテンにしたリ  
することも含まれます。  
市町村独自のサービスに  
は布団乾燥、配食サービ  
ス、訪問理容サービスと  
いうものもあります。  
こちら詳しくは別紙を

ご覧下さい。  
介護サービスはご本人のためもありますが、介護するご家族の負担を減らすためのものでもありません。必要なサービスは受けられた方がよいと思います。

二、「認知症について」  
記憶は認知症と深い関わりがあります。でも、だからといって、物忘れをしたから、その人が認知症というわけではありません。例えば芸能人の名前が出てこなくても、頭の中で、誰のことが認識していれば大丈夫です。用があつて二階が上がつたら、アレ何しに来たんだっけ、と思つても、思い出せれば大丈夫なのです。  
お年寄りのところに伺つても、一番なりたくない病気が認知症といえます。認知症になつたら生きていたくないという方もいらっしゃいます。  
認知症は症状名であり、病名ではありません。認知症を引き起こす病気と多いのはアルツハイマー型認知症です。  
アルツハイマー型認知症

というのは初めのうちは気がつかない事が多いのです。本人も物忘れが多くなっていることに気がついていないけれど、必死で隠してしまいます。そして進行していくと、逆に物忘れしていることも忘れてしまつたのです。  
お医者様に罹つてもきちんと症状を伝えられない、また伝えられないで、進行していつてしまいます。ですから周りの人の対応がとて重要になつてきます。

皆さん、認知症というとすぐに何も出来なくなつてしまふと思われがちですが、そうではありません。一部進行の早いものもありますが、一般に進行は緩やかです。また、現在では進行を遅らせる薬も開発されています。  
治療の可能な認知症もありますので、やはり早期発見・早期治療が最も大切です。  
認知症の原因となる治療可能な病気については別紙を参照してください。  
認知症になつて大変なのは家族ですが、最も大変なのは本人です。  
よく、呆けちゃつて、なんにも分からないからいいよね」とか言いますが、それは違います。  
徐々に進行していくということもありますが、理解力＝認知力は衰えてもよほど重度にならない限り、感情は残るのです。  
思い出せないことにイライラしたり、シヨックを受けたり、情けない思いをしたりするのです。  
先日パソコンのパスワードが出てこなかつた時、一瞬鳥肌がたちました。  
認知症の人は日々、こういった思いをしているんだという事に気がついたので、それはそれで良かったのですが。  
八五歳以上の方は四人に一人が認知症というデータがあります。ですから誰でもなりうる病気でもあるわけです。自分の事を分かつてもらつて、焦らなくていいよ、と言つてもらえたら、どれほど安心できるか、皆さんにそういった事をご理解いただきたいと思ひます。  
まず、単なる物忘れと認知症の物忘れの違いは、経験した一部を忘れるのが普通の物忘れで、経験したこと自体を忘れるのが認知症です。例えば、食事したことを忘れてしまつたか。

また判断力の低下があります。ここで立ち上がったら危ないという事を忘れてしまつた等。  
捜し物が見つからないと誰かに盗られたと思つのも認知症の症状です。  
見当識障害もあります。よく認知症と間違えられる症状にせん妄というのがあります。入院等で環境が変わつてしまつと、それについていけない話したり、大声を上げたりすることですが、入院前に認知症の症状がなければ、このせん妄という事が多いです。一時的なものですので、ご自宅に戻れば何事もなかつたようになりまふ。

これはお医者様や看護師さんでも認知症や精神障害と間違える事がある事象です。  
認知症はある日突然になるというものではありません。事前に兆候があるものです。  
高齢者は脱水症状から、このせん妄になるという事もありますので、ご注意下さい。  
認知症とせん妄の差については別紙をご覧ください。

もうひとつ認知症と間違われるものに老人性鬱病があります。物忘れ外来に自ら受診する方にはこちらが多いです。



次に認知症の症状ですが、大きく分けて二つあります。  
一つは誰にでも共通する中核症状、二つめは個人差のある周辺症状。  
中核症状には、海馬が萎縮して新しい記憶が入つてこない記憶障害や、季節や自分のいる場所が分からなくなる見当識障害、二つ以上の事が出来なかつたり、危険に対する判断力が低下する、理解・判断力の障害、昨日まで作つていた料理の手順や歯磨きの仕方が分からなくなる実行機能障害、よく入浴の拒否というのがありますが、着替えの仕方が分からなかつたり、お風呂の入り方が分からなくて起こることもあります。普通に会話していて急に自分の悪口を言われているような錯覚を起こすの

も中核症状のひとつです。大切なのは病気の症状の一つであることを理解してあげることです。  
認知症になつても出来ることは多いので、時間がかかつてもさせてあげた方がいいでしょう。どうせ出来ないからいいわ、などときつい言葉をかけがちですが、気持ちが悪くつくことには変わりはないので、優しく気長に付き合つてあげる姿勢が大事です。  
家族が認知症であることを受け入れるのには、心の余裕が必要です。介護サービスを利用するなどして、心に余裕が持てるようにすると良いでしょう。

周辺症状は、その人の性格、育つた環境、職業歴によつて異なります。  
睡眠障害、無気力、徘徊、暴力、異食等があげられますが、中核症状と違い、出る人と出ない人がいます。異食とは食べ物でないモノを食べてしまつこととです。代表的なものは石けんです。  
認知症の方への接し方ですが、認知症の方は絶えず不安を抱えています。ですから、分からなくて

も中核症状のひとつです。大切なのは病気の症状の一つであることを理解してあげることです。  
認知症になつても出来ることは多いので、時間がかかつてもさせてあげた方がいいでしょう。どうせ出来ないからいいわ、などときつい言葉をかけがちですが、気持ちが悪くつくことには変わりはないので、優しく気長に付き合つてあげる姿勢が大事です。  
家族が認知症であることを受け入れるのには、心の余裕が必要です。介護サービスを利用するなどして、心に余裕が持てるようにすると良いでしょう。

何度も同じ事を聞いたたり、間違えたことを言ったりしたりして、いちいち怒ったり、指摘しないであげると落ち着いていられますし、家族との関係性も保たれます。

例えば娘さんを奥さんと間違えている場合、否定すると嘘をつかれた気分になったり、では妻は何処にいるのかと不安に駆り立てられたりします。

可能な限りご本人の言い分を受け入れてあげるこ

とが大切です。本人が出来ることを周りがやってみようとするので、役割を持って貰うことも良いでしょう。

但し、結果を求めてはいけません。

症状が強くなるには原因があることもあります。

体調が悪い時などがそうです。引越や模様替えなどで環境が変わった事が原因の場合もあります。

表現方法も工夫すると混乱を避けられます。

例えば呼び名も、子供達からはお父さん、お孫さん達からはおじいちゃんとなりますが、名前で統一したりするのも良いで

しょう。

耳が遠くなつて分らないこともあるので、大きな声でゆっくり話してあげるのも良いです。

感情があるので見下す事や、暴力は厳禁です。

介護は特定の人に負担が偏りがちですが、ひとりで背負い込まないで分担することが大切です。

話し合いの際は、曖昧にしたままで解散すると、結局、特定の人に負担がかかってしまうので、予め具体的な事を決めておきましょう。

介護は百点を目指してやらないでください。赤点をとらなければ良いくらいの気持ちでいくことです。

また、長期にわたること多いので、マラソンのように体力も精神もペー

ス配分を考えていく事をお勧めします。

次に認知症の方との暮らす上での対処法ですが、

例えば食事をした事を忘れて何度も催促する時などは、いま用意しますから、待っていてください

ね、と言ったり、あるいは食事が終わってもすぐにはお膳を片付けないで、

いま食べたことを分からせるようにしたり、また

はお茶等水分で紛らわせたり、低カロリーのおやつを与えたりします。

夜中に食べ物をあさるのもよくあるケースです。

そんな場合は食べ物をストックしておかないことです。

異食をする場合は、どんなものを口に入れるのかをよく見て、絶対に手の届くところに置かないことです。

夜中に騒ぐというパターンでは、ものすごく早寝

をしている事があるので遅くまで起きているような生活パターンにしてい

く事も一案です。

お風呂や着替えをいやがる場合、例えばお出かけ

が好きなら、着替えと一緒にでかけましょうとか、

一緒にお風呂に入っ

て下さい。

その他には被害妄想というものがあります。

何か見つからないものがある

あれば「盗まれた」と思いこんでしまう事です。

ターゲットは身近な人に向かっ

てしまうケースが殆どです。この場合も盗っていない、と言つても埒があきませないので、一緒に探してあ

げる、または大概しまった所を忘れていてだけで、いつもしまつ場所が同じ事も多いので、一緒に探すふりをして巧く誘導するのも良いでしょう。

認知症である事が周囲に

分からない時には、同居している家族が通帳を隠した等、別居している家族に訴えるという事も

あります。早めに理解を得るよう

にしておかないと家族間で無用のトラブルを抱えることになりま

すのでご注意ください。

また、症状が進行してい

くと家族の事も分からなくなつてきてしまいま

す。コミュニケーションがとれるうちは後悔しないよう、しっかりとコミュニケーションをとつてくだ



認知症の方が暴力をふるうという事もあります。危険なものには側に置かないようにしましょう。また体調不良により暴力的になることもあります。排泄の失敗は怒ると、な

ても怒られた記憶だけ残り、隠すようになりま

す。トイレの場所が遠くて間に合わないようなら、部屋を移す、または決ま

った時間に連れて行く等してあげてください。

認知症にならないような予防法というのは特には

ありません。誰にもなり得るものとして受け入れ

る気持ちを持つという事と、日頃から健康的な生

活を送り、人とのコミュニケーションを送り、人とのコミュニケーションをとつて行くことが大切だと思

います。

三、「リラックスする方



法」

ストレス社会においてよく自律神経失調症という

言葉をお聞きになると思

います。自律神経には交感神経と副交感神経が

あり、交感神経は緊張状態に働き、副交感神経は

逆にリラックスさせる働きがあります。このスイッチを巧く機能させられない状態を自律神経失調症

と言います。

人間は緊張状態の時は斜め上を見る、リラックスを見るときという傾向があります。

本屋さんに行くとき便秘が治るとい

う話を良く聞きますが、それは視線を少し下にして

いる時などは、意図的に視線を下にもつていくと

良いでしょう。姿勢も前屈みになつてい

るとバランスをとるため、骨盤が後ろに傾いてしま

います。そうすると骨盤のところにある仙骨の動

きが悪くなり、呼吸が浅くなり

ます。深い呼吸は肋骨や横隔膜を動かす

ので疲れを取ります。子供の寝ている時の呼吸はゆ

くりしていて、はききつた後、数秒おいて吸つ

ています。息をはききつたところ

で完全に脱力した状態になります。この呼吸が深い良い呼吸です。

整体やマッサージ等に行かして辛い状態を治療される方もありかと思

いますが、これも目的としては深い呼吸が出来るようにする事なのです。

施術士の間では、長生きは長息に繋がるとも言われています。  
 良い座る姿勢とは座骨の上に体重が乗っている姿勢です。これがずれていると腹筋や背筋が頑張りすぎてはならなくなりま

す。本来は立つたり座ったりするのは余り筋力には必要ないのです。  
 立つ姿勢にも良い姿勢はあります。それは大腿骨の上に骨盤をのせて立つ姿勢です。

電車でも少しでも立っていると疲れてしまう方がいらつしやると思います。また、脚の外側が張っていたり、筋肉の付き方も脚の外側に厚くついていて内側が痩せている横脚タイプの方。

この方々は立っている姿勢が良くないのです。状態が猫背だと脚の外側に重心がかかります。足の内側に重心を乗せるのが良い姿勢です。

矯正法としては、膝立になつてみると良いでしょう。膝立の姿勢では猫背にするのは難しいです。それは膝立は大腿骨の上に骨盤が乗った状態になるからです。  
 リラックスには笑いも重

要です。  
 人は心から笑っている時は身体は左右対称になっています。お世辞笑いや苦笑いのような作り笑い、リラククスしていいない笑いの時は、人の身体は右側だけ緩む習性があるそうです。



医療の現場でも、ガン患者に落語を聞かせるなど、笑いによる免疫力向上を治療の一環として行っているところもあります。それから欠伸もリラククス効果が大きいので、眠くなると欠伸が出るのはよりリラククスできる

体勢を整えるためであり、朝欠伸をするのは首・肩のこりをほぐすためです。また、欠伸には酸素を多く取り込む作用もあります。もちろんこれは一瞬の事で、その後は息を吐くのですが、その際に咀嚼筋を自動的にほぐしているのです。

一般に嫌わる貧乏揺すりも、足のむくみをとったり、股関節症の予防にも

なります。呼吸に合わせ、小さくゆっくり貧乏揺すりをすると骨盤をしめる効果があります。  
 大橋先生、長時間にわたり、貴重なお話を本当にありがとうございました。

最後に福田先生より。高齢者の問題はなくなることはありません。書店でも何百冊も関係書物があります。今や認知症は流行といつていい程の関心事になっています。

実際、一日に何回も捜し物のお電話を下さる方もあります。そんな時は一度に一カ所しか言いません。そこになければ、では次はあそこというように、根気よく受け止めてあげることが大切です。

皆さんの鑑定の中でもこのような質問が多くなつていくことでしょつから、今日伺ったお話を是非参考にして下さい。



それから手話のお話も良かったですね。指文字は練習が必要ですが、昔から習い事は身体で覚えると言います。指文字や手品、お裁縫など指を動かすことは脳に刺激を与えて呆け防止にもなるでしょう。

昔から伝わる智慧を掘り起こしていくことが重要になっていくかもしれませ

せん。  
 会報の後ろの方のページに行基菩薩様に関する事をまとめてくださったものがありません。実は奈良時代から福祉問題はあったのです。こういった所にも光をあてていく事も大切だと思います。



佐藤先生から一言

ご寄付を募りましたところ二万八千円ほど頂戴いたしました事をご報告いたします。有難うございました。

今中 陽子

第十回 有宵会 研修旅行参加報告 速報版 (福島・会津方面) 清水 允冬



このたび、平成24年9月18日・19日に「福島県の被災地見学・会津こり三観音巡り」に参加させていただきました。ここでは、全体の概要を速報版として書かせていただきます。

今回の参加者は、40名。バス1台で巡りました。前日から雨の予報でしたが、当日は曇り空。上野駅で少し雨がぱらついておりました。行きは常磐道を通りました。途中、福田先生のお話で、今回の研修旅行ではそれぞれみんなが、観音様のお告げがあるはず、(観音：音を聴く、感じる、体で感じる)とお言葉をいただき、皆で期待しつつ旅行がはじまりました。今回、巡った順番は

次の通りです。  
 9月18日  
 午前  
 1 いわき市役所にて義援金をお納めしました。

2 いわき市塩屋崎にて被災地見学と、山六観光にて西脇先生ご夫妻と一緒に、津波直後の写真を見ながらその時の話をお聞きました。

午後  
 3 会津美里町 伊佐須美神社参拝  
 4 会津美里町 龍興寺参拝  
 5 会津若松市 東山温泉 新滝にて宿泊

9月19日  
 午前  
 6 会津美里町 中田十一面観音参拝(こり三観音)  
 7 会津坂下町 立木千手観音参拝(こり三観音)

午後  
 8 会津柳津 福満虚空蔵尊圓蔵寺参拝  
 9 西会津町野沢 鳥追正観音(こり三観音)

私自身、はじめて被災地(福島県いわき市)の一部をこの目で拝見するこ



じゃあ、人でありながら人でないとはどういうことなのか。人の心には必ず、善心と悪心があります。悪心のない人というのではありません。日々いたるところで悪心というものは湧いてきます。しかし悪心というものを使って楽しいという事はありません。本人は楽しんでいても決していつもりでいても決してそうではない。それは歪んだ、醜い、暗い楽しみです。必ず後から苦しみがついてくる。悩みごとが生じてくる。だから出来る限り辛抱して悪心を使わないようにする。善心を使えば必ず楽しみが湧いてきます。善心を使う事こそ、楽しい生活を送るための一番近道なのです。悪心を絶対に用いないというのがお釈迦さまの考えです。善心はどんな使っけれども、悪心は使わないように修行をして、究極のところ善ばかりを行う人間になる。もうそこまでいきますといわゆる仏ですから、人でありながら人ではない域に達しているから仏であるという事になります。またそういう方向への努力の積み重ね、行いの

積み重ねによつて、誰でも善ばかりを行う人間になりえる可能性を持っている。そうなるために、お釈迦さまはこう考え、こういう体験をしてきたというのが仏教の起こりとなるのです。初めに、仏教の極意は『方便の門を開く』ことにあるのだと申しました。それをもつとわかりやすく言えば、善心善行ということになるわけです。お釈迦様はゆるぎない人間の幸せを求められた。お金があるとかないとか、社会的地位があるとかないとか、こうすればある物事がうまくいくとかいかぬとか云つたことではなしに、それらよりもずっと高いところ、奥深いところに喜びの源があることに気が付かれた。人々が喜んでくれたり、幸せに暮らしてくれたり、自分も嬉しくなつてくる。これが本当の楽しみというものでこれ以上のものはない。言うてみれば、お釈迦さまは普通の人々よりずっと欲が深い。理想に対する執着心が強かった。それを考えただけではなく、実行に移したのです。

人は誰でも善心と悪心を持つておりできることなら善心を使いたいと思つている。しかしそこに利害：大きな目で見れば自分の利を追求することは大抵の場合そうはならぬのです。我がからんでくると善心がゆらいでいく。善と思つて悪をなす場合もあるし、善と悪との区別がつかん場合もあるわけです。ある人が善と思つても、ある人にとっては悪という事もあります。お互いに善となることを主張して争うこともある。これこそが善であると言つて戦争になつたりもする。主観的に正しいだけではなく客観的にも正しくなければならぬ。真実を見ればならぬ。無我でなければならぬ。自我の在り方を個人に置くが家庭に置くか、社会に置くか、そのことによつて広さ、深さが違つてきます。結局最後に、森羅万象、宇宙に存在する数限りない一切のものの上に自我を置くことが良いという事になります。自我がこのようにながりが持った時、それが『無我』に通ずる事になります。自我を全く

なくするのではなく、無我になるという事はそう云う事です。それは同時に自分で生きていくという力、生かされて生きていくという認識になつてくるのです。

**NPO通信**

左記の方々から寄付金を頂戴しました。(敬称略・順不同)

マダムペーラ・モンテ、佐々木てい子、伊藤貞雄、吉田和子、大橋一彌、匿名希望一名、

七月二十八日例会会場での抛金二万八千円

九月一八・一九日の研修旅行に頂いた賤別金及び旅行の戻り金を、ご本人了解のうえ会への寄付金とさせて頂きました。

(賤別) 荻島芳郎、浅見節子、福受友嘉莉、佐々木てい子、伊藤貞雄、三枝白繪

(戻り金) 福田有宵、高田玲照、千葉一理、土田芳翠、小宮有里、佐藤宗眩、福受友嘉莉、岩崎紀子、若林シマ、八川林加、伊藤璃香

有難うございました。

西脇元人先生と旅先の塩屋崎灯台の茶店でお会いしました。お元気ででした。その際、美酒、菓子

など心のこもつたお志を頂き、道中にて一同堪能致しました。ご馳走さまでした。

九月二五日(日)三鷹国際フェスティバル・無料鑑定会に三回目の参加。会場まで参りましたが豪雨で中止となり残念でした。

一〇月六日(土)・七日(日)、「松戸まつり」無料鑑定会に参加の予定です。

事務局



**事務局だより**

今回の例会  
日時 十一月二十四(土) 午後一時一五分より  
場所 「足立区こども家庭支援センター」(例会後懇親会予定)

講義 福田有宵先生  
「ズバリ病気は手でわかる!」第二弾  
手相(病占)テキストを更に深く一ページずつ解説して頂きます。(手相の本を忘れずに持参下さい)

有宵会研修旅行 会津・東山温泉  
九月一八日(火)・一九日(水)、こりり三観音さまのご縁を頂き四十名の方々が参加しました。東日本大震災の被害に遭われたいわき市の方々のため、市役所に義援金(綾瀬教室・土曜会有志)を納め、塩屋崎では鎮魂のお祈りを捧げました。車中では、福田先生から訪れる一社五寺等への詳細なお話して、意義のある充実した二日間の旅を楽しみ過ぎてしまいました。

日本占術協会第二四回シンポジウム開催一〇月二一日(日)北とぴあ一三F 飛鳥ホール(王子駅)  
一一時〜一七時 参加自由です。

平成二四年七月の例会には六八名の方が参加されました。

事務局 伊藤 璃香

