



## ごあいさつ

『老人ホームが地域を支える！』

熊本県のとある施設のキャッチフレーズである。地域が老人を支えているわけではない。それを実践する龍生園では「老人ホーム内商店街」によって地域全体の賑わいが生まれているらしい。またその記事には屋台が並ぶ古き良き時代を再現したような写真が記載されている。昨年は震災や研究面などで人が生きるとはということを改めて考えさせられる1年だった。そうした折、たくましく地域を支えている高齢者の話を見聞きすると改めて年配の方々の凄さを感じざるをえない。

みどりの風も生まれて7年ぐらいになると思うがこの組織は悩み多き「青年期」ぐらいだろうか。地域を支えるまではいかなくても「集まったみんなで何かしよう」から「出来ることからはじめよう」に成長している。一部では「彼らがいるからいってみよう」ぐらいの賑わい力が見えてきたようにも思う。

『遠くにいくならみんなで行こう』

みどりの風はそんな場所でありたいなとふと思うことがある。みなさんはどうですか。

みどりの風 理事 立瀬 剛志

(富山大学地域連携推進機構地域保健支援部門副部門長)

## お知らせ

### 『摂食障害者の家族の会』5クール目

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。

日時：第1回 8月25日（土）《積極障害に関する生理学的・社会的・心理学的な視点からの講義と治療法の説明》

第2回 9月 8日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第3回 10月27日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第4回 11月17日（土）《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも 14:00~16:30

場所：くれは山荘保養館

費用：1000円/回

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys\_of\_eating\_d@yahoo.co.jp

定期開催講座

みなさんにお知らせします

# 心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

QOL(生活の質)とセルフケア  
— 満足な生活とは —

富山大学地域連携推進機構  
地域医療保健支援部門副部門長  
立瀬剛志

2012年 5月 20日開催  
立瀬剛志 先生

- ・健康は人生の目的ではなく、生活の為の資源である。
- ・身体的健康（生活習慣を整える）。精神的健康（自己効力感とストレス対処能力の向上）。社会的健康（社会との良い関係を築く）。
- ・マキシマイザー…自分が欲しいものは最高であり、最高でなければ駄目という人。幸福度や充実感の基準値が高いので、満たされない感が強い。
- ・サティスファイサー…「まずまず」だとして満足する人。妥協しているようにも見え、実際妥協も多い。幸福度や充実感が高い。

【参加者の声】・「足るを知る」という言葉を思い出しました。満足の意味を深く考えられました。

介護家族とストレス

- ・何がストレスか？→現在の症状についての対応の仕方、先行き不明、理想的な役割を果たせない、体の疲労、他人(家族以外)との関係。
- ・ストレス解消法→不安を抱え込まず周りの人に話す(同じ体験をした人が特に良い)、自分の時間を作る(デイサービス利用等)。

2012年 6月 17日開催  
飯田恭子 先生

「NPO つむぎ介護家族の集い」にて

NPO つむぎについて

富山県魚津市吉島 511 理事長 飯田恭子 tumugiclub.exblog.jp

お年寄り、障害を持った人や子どもを抱えた人達が住みなれた地域社会の中で、より充実した人生が送れるよう一時預かりなどの事業を行うとともに、地域住民が健康、介助や介護に理解を深めるための普及啓発・支援事業などを行うことにより、社会福祉と地域保健の向上及びまちづくりの推進に寄与することを目的とする。※県ホームページより

心と身体に  
やさしい食べ方を考える

- ・糖化…摂取した糖と体内のタンパク質が結びつき老化促進物質(AGE)を生む
- ・AGE は分解される事がなく蓄積され続けるので、貯めないように
  - ①食後高血糖を防ぐ。→食物繊維の多いものから順に食べる。精製度の低いものを選ぶ。調理法や調味料の工夫。
  - ②AGE 多めの食品摂取を控える。→加工していない食品。加熱控えめの調理法。醤油やタレをつけて焼き過ぎない。焦げは避ける。
  - ③タバコの煙を吸わない(AGE 増)。
  - ④酸化ストレスを受けない(AGE 増)

2012年 7月 22日開催  
温井孝子 先生

山のおうちの小さな交流会

参加者それぞれが、食について気を付けている事や取り組んでいる事を語り、気になる事は講師の先生に質問し教えていただきました。

講師の先生方、お話ありがとうございました！

7月より、講終後開催  
しております。参加自由です。

PCサイト



みどりの風

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL: 076-471-5597 FAX: 076-471-5598 E-mail: info@midori-no-kaze.com

HP: http://www.midori-no-kaze.com

携帯サイト(講座情報のみ): http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/

携帯サイト



midori-kouza