

トラスト地の動物紹介

トキ

淡い薄紅色が美しいトキはかつて日本中で見られる鳥でしたが、乱獲や生息環境の変化で数が激減し、2003年に最後の一羽が姿を消しました。その後新潟県佐渡市などで人工増殖に取り組み、育ったトキが毎年放鳥されています。石川県能登半島は、本州最後のトキが生息した地として知られ、近年は佐渡からのトキの飛来も確認されています。トキの定着を期待して、(公社)日本ナショナル・トラスト協会に寄贈された穴水町の山林は「能登・トキの森トラスト」として保全されています。



冬の空を舞うトキ
(表紙ともに新潟県で撮影)

With You活動とは

私たち三井住友信託銀行は、良き企業市民であり続けたいという思いを「With You」という言葉に込め、生物多様性を守る「生きもの応援活動」、お客さまが豊かに年を重ねるお手伝いをする「サクセスフル・エイジング」、そして「地域・社会」の発展を3大テーマに、さまざまな活動を行っています。「顔の見える銀行」であるために、地域社会の皆さまとともにWith You活動に取り組んでいます。



With You活動のより詳しい情報は、
WEBサイトでも紹介しています。

<http://www.smtb.jp/csr/withyou/>

食卓からエコ！

かんたんエコレシピ



イベントが続くこの時期。大勢の来客をおもてなしするのにピッタリな、豚肉を使った簡単で豪華なエコレシピをご紹介します。

保温煮豚



●ポイント●

『保温調理でエコ』

長時間煮続けないので、電気やガスの使用量もカット。残った調味料にゆで卵を入れたり、同じお湯でゆで野菜を作ったりすると手間も省けて更にエコ！

調理時間の目安 50分

材料(2~4人分)
豚もも肉(ブロック)..... 300g
長ねぎ・しょうが・にんにく... 少々
八角..... 1片
炒り白ゴマ..... 小さじ1/4

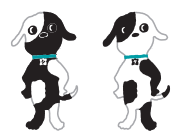
調味料

しょうゆ・みりん..... 各50ml
紹興酒..... 25ml
ごま油..... 少々

作り方

- 1.肉をタコ糸で縛り、薄く油を引いたフライパンで表面に焦げ目がつくまで焼き、湯せんのできる袋に入れる。
- 2.1.に長ねぎ、しょうが、にんにく、八角、調味料を入れて袋をしぼり、鍋に沸騰したお湯と袋を入れてフタをし、鍋ごとタオルに包みます。40分保温したらできあがり。

監修:料理研究家 安井レイコ氏



シンジル & タクセル
三井住友信託銀行のキャラクター
シンジル&タクセル

With You支店ブログも
ご覧下さい

<http://branchblog.smtb.jp/>

編集室から

2013年を振り返ると、記録的な出来事が沢山ありました。「異次元」の金融緩和、国内最高気温41℃となった四国四万十市の「記録的」な暑さ、そしてメガバンクを題材としたテレビドラマの「驚異的」な視聴率、プロ野球のホームラン数や連続勝利の日本記録などなど…。内容はさまざまですが、記録の中に目を見張る要素があれば、人々の「記憶」にも残っていくのではないかと感じます。

当社のWith You活動も、お客さまの記憶に残る取り組みを目指しています。とりわけ本号でご紹介した中野支店のディスプレイは、銀行としては思い切った斬新なデザインを採用しました。地元商店街や中野区役所をはじめ、地域の皆さまから好評をいただいております。多少なりとも記憶に残るものになったかなと思います。これからも、そんな「記憶に残るようなWith You活動」を目指していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

(編集室 I.T.)



ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。



三井住友信託銀行
SUMITOMO MITSUI TRUST BANK

Special Topic

認知症を正しく理解する

支店活動紹介

横須賀支店 名古屋栄支店 中野支店

トラスト地の動物紹介

トキ

認知症を正しく理解する

現在、日本では4人に1人が発症するといわれるのが認知症です。将来、親や配偶者、もしくは自分自身が患うことになるかもしれないこの病への正しい向き合い方とは？ ケアの現場に長年立ち会ってきた浴風会ケアスクール校長・服部安子先生に2回にわたりお話を伺います。

服部 安子 先生

社会福祉法人 浴風会 ケアスクール校長／福祉専門学校、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等の立ち上げに長く携わる、新時代の認知症ケアの第一人者。

人としての尊厳を保てる認知症ケアを目指して

病気や障害を持った弱い立場の人も社会の中で当たり前人間らしく生きられる社会を目指したい——認知症ケアに関わることになった20年前、私の原点となったのはそんな思いでした。当時、日本ではまだ認知症そのものへの理解が進んでおらず、暴れる患者をやむなく縛ったり、隔離したりという例が珍しくありませんでした。しかし同じ国の同じ法制度のもと、認知症患者がひとりの人間としての尊厳を保てるような介護をしている施設も少ないながら存在し、それらを目標に自分でもより良い認知症ケアを追求したいと思ったのです。

また、長くこの仕事に携わる中で、認知症では本人はもちろん、家族を含めたケアが欠かせないことを実感してきました。家族が自分を犠牲にして必死で介護に当たるケースがあまりに多く、それが時には虐待などの不幸にもつながっています。本人も家族も生活の質を高めてその人なりに幸せに暮らすためには、認知症という病への正しい向き合い方を学ぶことが欠かせません。

できるだけ早期の診断を受けることが重要

ひと口に認知症といっても実はさまざまなタイプがあります。中でも発症頻度が一番高い代表的疾患が「アルツハイマー型認知症」で、全体の約50～60%にあたります。次に多い脳の血管の異常に起因する「脳血管性認知症」の約30%が続きます。3番目に多いのは「レビー小体型認知症」の約10%で、幻視や幻聴、歩行が小刻みなどが主な症状として挙げられます。4番目は、抑制のきかない性格変化が起こり、自己中心的、失語等が見られる「前頭側頭型認知症」で約5%にあたります。優しかった人が突然、痴漢や万引きなどの反社会的な行動をしてしまうような性格変容は、前頭側頭型の典型的な症状です。これらが一般に4大認知症と呼ばれるものです。

上記のような認知症はある程度薬で進行を抑えることはできますが、完全に治す方法は残念ながら現在見つかっていません。しかし、中には「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」などが原因で、早期発見により治すことのできる認知症もあります。認知症で起こり得る症状を知っておき、「もしかして…」と思ったときはできるだけ早く専門医に相談することをおすすめします。

いざというときに備え家族間で話し合いを

もうひとつ大切なのは、いざ認知症と思われる症状が出たときにどうするか、健康なうちに家族間で話し合っておくことです。家族だけで認知症の人の面倒を見るのはあまりに負担が大きく、外部の手を上手に借りることが必要不可欠です。近隣にどのような病院・施設があるか、どんな公的サービスが利用できるか、介護にかかるお金はどうするかなどを家族の間で共有しておけば、いざというとき慌てずに済みます。

また、病院や医師によっても認知症への対応はかなり異なるため、診療を受ける際には注意が必要です。認知症という病気の本質を診る医師を探してください。専門外の医師のなかには、表面的な症状を薬で抑える対症療法ばかり行いう人もいます。多剤処方によりいわゆる“薬漬け”となるのは望ましいことではありません。

「認知症は9割が介護、1割が医療」などと言われるように、認知症のケアは薬よりむしろコミュニケーションを大切にしたい本人が安心できる環境づくりが大切なのです。記憶や判断力を失っても、心は生きています。言動を頭ごなしに否定したり、理屈で説得したりしようとするのは、本人の気持ちを傷つけることにしかありません。人としての尊厳を保てる環境に身を移しただけで、症状が大きく好転し、明るく意欲的になる方を私は多く見てきました。認知症は長く続く病気ではありますが、適切に対応すれば比較的落ち着いた良い状態で長生きすることも十分可能です。

今から始める認知症予防

認知症予防のためには、まず日頃の適度な運動が欠かせません。ノルマを決めてきつい運動をこなすのではなく、自分が楽しみながら体を動かせるものを見つけてのようにします。社交ダンスなどは、複雑なステップを覚えて全身を動かすうえ、異性との交流で気持ちも若返ることができて効果的です。

同様に日々の食事も大切です。バランスよく食べることが基本ですが、特にトマトやブロッコリー、ウコン、イワシ、赤ワインなど抗酸化作用の高い食品摂取を勧める医師もいます。

頭を使うことも大切です。知的な刺激を得られる趣味をひとつでも持ち、長く続けて、認知症になりにくい生活に努めましょう。

支店活動紹介

環境・生きもの応援

横須賀支店

“つながり”を大切にする心を育てる ～『小網代の森』を題材とした環境教育～



9月6日、豊かな生態系を持つ『小網代の森』を題材に、三浦市立岬陽小学校の6年生約40名に環境教育授業を行いました。神奈川県三浦半島に位置する『小網代の森』は、70haほどのエリアに川の源流から河口の干潟までの流域がまるごと残り、公益財団法人かながわトラストみどり財団によって保全されている貴重な場所です。森に棲み、海で産卵するアカテガニをはじめ、約2,000種類の生きものがこのエリアに暮らしています。講師を務めた当社社員が、環境専門のインターネット放送局グリーンTVに協力を仰いで作成した取材映像を交えながら、自然の中のさまざまな“つながり”について話をすると、子どもたちは身近な自然や生きものに思いを巡らせている様子でした。授業後、「今回の授業で初めて知ったことがいっぱいあった」「自然を大切にしたいと思った」など、たくさんの感想が寄せられました。次世代を担う子どもたちに地域の自然の大切さを伝えることで、今後も日本各地の豊かな自然が守られていくことを願っています。

横須賀支店
石井 仁美

サクセスフル・エイジング支援

名古屋栄支店

愛知県赤十字有功会主催の講演会にて講師を務めました



7月26日、日本赤十字社愛知県支部の支援団体である愛知県赤十字有功会からのご依頼で、当店の財務コンサルタントが講演を行いました。愛知県赤十字有功会は、赤十字事業への支援や、会員相互の親睦をはかるための事業を行うなど、日本赤十字社の有力な支援団体として活動しておられます。講演会には約40名の会員が参加され、赤十字病院の医師による健康・医療に関する講演の後、当社より「早くから始めたい相続対策」をテーマに、トラブルにならないための注意点や手続き負担を軽減させるためのヒント、遺言のこと、相続税や同税と関係が深い贈与税のことなど、分かりやすくご説明させていただきました。講演後に設けられた質疑応答の時間には沢山のご質問を頂戴し、相続対策に対する皆さまの関心の深さを改めて感じました。こうしたお金に関わる情報を分かりやすくお伝えしていくことも、信託銀行のCSR活動の一つであると考えています。

名古屋栄支店
新井 美沙子

地域・社会サポート

中野支店

地域と共にある銀行として ～中野の街を店舗ディスプレイで盛り上げています！～



東京都中野区の中野駅周辺では、駅前広場の整備や大型ビル・公園の複合施設「中野セントラルパーク」への企業の入居、大学のキャンパス開設に伴い、街や地元商店街が活気を増しています。私たち中野支店は、地域の皆さまと街を盛り上げるべく、6月には店舗の側面ディスプレイを、「変わりゆく私たちの街、中野。」というテーマで変更しました（左手上の写真）。モノクロ写真は昭和30年頃の中野駅前、カラー写真は現在の中野駅前です。対比すると、中野の街の長い歴史が感じられます。ディスプレイをご覧になった地元商店街振興組合の事務局長様からも「地元の地域振興につながる」とお礼の言葉をいただきました。そして、9月には前面のディスプレイを変更し、当店が大変身をとげました（左手下の写真）。音楽の街・中野のイメージと、「これからも中野の街と一緒にいたい」という想いを込めた爽やかなデザインで、中野区都市観光サイトにも取り上げられました。JR中央線中野駅ホームからも見えますので、お近くを通られる際はぜひご覧ください。

中野支店
酒井 都