

住友家ゆかりの建築物「住友活機園」(滋賀県大津市)

明治37年、住友第2代総理事の伊庭貞剛翁が退任後に移り住んだ場所が、琵琶湖を遠望する「住友活機園」です。明治後期の大邸宅の姿を完全に伝える数少ない建築として、また、「一括して景観をなす」庭園も含め、平成14年に重要文化財に指定されました。

清廉な経営者として知られ、別子銅山における精錬所の煙害への対応や大規模な植木による緑の回復など、環境問題にも心を砕いた伊庭翁は、「事業の進歩発達に最も害するものは、青年の過失ではなくて老人の跋扈(ばっこ)である」と58歳で引退し、この地に

隠棲しました。

広大な敷地には、匠の技が施された数寄屋造りの和館とアール・ヌーヴォーの優美な意匠が施された洋館が並び立ち、それぞれの南面にある和風洋風の庭園は、格式高く趣のある景観を作り出しています。また、凜とした佇まいながら、自然の中に溶け込むように建ち続ける建物は、「建築は、四囲の景観、自然と調和するものでなければならない」という伊庭翁の思想を反映しています。

40歳の頃にこの地を購入した伊庭総理事は、余生の楽しみのために休み



を見つけては松や杉、紅葉の苗木を植えたといいます。四季折々に見事な変化を見せる住友活機園は、現在も訪れるものを魅了してやみません。

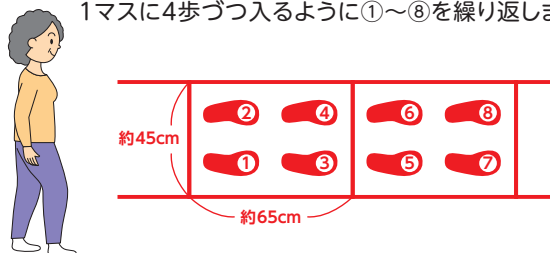
「住友活機園」は年1回、一般公開されています。詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.sumitomokakken.com/>

コグニサイズで認知症を予防しましょう

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせることで、脳とからだの機能を効果的に向上させるトレーニングです。前号のエクササイズに加えて、今回はコグニラダーの基本と応用のステップを紹介します。

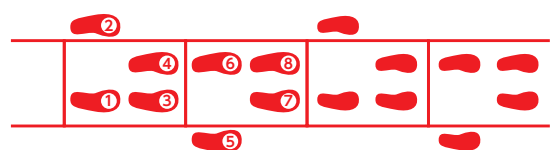
STEP1 基本ステップ

1マスに4歩づつ入るように①～⑧を繰り返します。



STEP2 応用ステップ

基本ステップを覚えたら、②と⑤を外に出してみましょう。



慣れてきたら、少しずつ足の動きを早くしてみましょう。また、③④⑦⑧を外に出したり、③⑥を外に出すなど、色々な数字で足を出すのにチャレンジしてみましょう。組み合わせ次第で色々な楽しみ方ができます。

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

カレー風味で食欲アップ! 簡単ヘルシーレシピ

長いものは加熱してもおいしく、火の通り具合によってサクサク、ホクホクと食感が変わります。皮ごと調理するので、よく洗いましょう。豚肉とピーマンで、ボリューム感と彩りをプラス。スパイシーなカレー味が、食欲を誘います。

〈今回のレシピ〉

長いものカレーいため

調理時間
15分

カロリー1人分
189kcal

材料(2人分)

長いもの…………… 150g
ピーマン…………… 2個
豚もも肉(薄切り) …… 100g
A 塩・こしょう …… 各少々
油…………… 小さじ1
カレー粉…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
油…………… 小さじ1



作り方

1. 長いものはよく洗い、皮つきのまま4cm長さ、5mm角の棒状に切る。ピーマンは細切りにする。
2. 豚肉は細切りにし、Aをまぶしておく。
3. フライパンに油小さじ1を温め、肉を炒める。火が通ったら長いものとピーマンを加え、1分ほど炒める。全体に油が回ったら、カレー粉、塩小さじ1/4を加え、まんべんなく混ぜながら炒めてできあがり。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室／撮影：柿崎真子

支店ブログ更新中! 是非ご覧ください。

WithYou支店ブログ

検索



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を採用しています。

スペシャルピック

老後の住まいの選択肢②

今の住まいを“終の棲家”にするという選択肢

キラリ! 社会貢献活動

認知症高齢者の財産管理について発表しました!





スペシャルトピック 老後の住まいの選択肢②

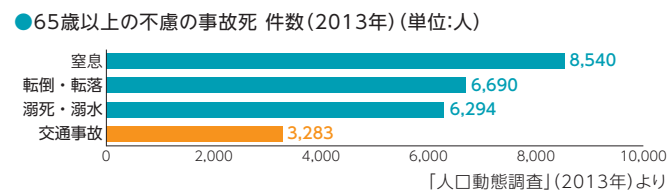
今の住まいを“終の棲家”にするという選択肢

「やっぱり我が家がいちばん!」楽しい旅先から帰ってきたとき、思わず出る言葉という方も多いのではないのでしょうか。高齢期、心身が弱ってくるとなおさら“住み慣れた我が家が落ち着く”と感じる人は増えるでしょう。ただし、高齢期の在宅生活はリスクも隣り合わせです。

交通事故死より多い「家庭内事故死」

「長年住み慣れた家は、目をつむっていてもわかる」と感じる方がいるかもしれませんが、実は、高齢期には自宅内での事故がとても多いのです。グラフにあるように、高齢者(65歳以上)の「不慮の事故死」では、交通事故死の件数より家庭内で亡くなる不慮の事故死のほうがずっと多くなっています。

最も多い「窒息」は、食べ物を喉に詰まらせてしまう状況がほとんど、2番目の「転倒・転落」では、スリップ・つまづきなどによる同一平面上での転倒がほとんどを占めます。「同一平面上」とは段差がないフラットな場所です。転倒をしてケガだけでなく死まで至る怖さを実感しますね。そして、溺死・溺水は浴槽内です。これらの事故は、特にひとり暮らしの場合、自分で緊急対応することが難しいため危険度が高まります。



バリアフリーの考え方

このように“自宅内の事故のリスク”を考えると「バリアフリー化しなくては」という考えに結びつくのですが、実は元気なうちに全てバリアフリーにしてしまうのは、逆に体を弱らせてしまうという説もあります。

本来なら、階段や段差があるために動かしていた筋肉や注意力をなくしてしまうからです。バリアフリーとは「そのバリアを取り除けば自立生活ができる」という考え方が基本です。できれば、心身の状態に合わせてその時に必要な「バリアフリー化」を考えたいものです。

介護保険を上手に利用する

要介護認定されると、要介護度に応じてさまざまなサービスが使えます。訪問介護や通所介護以外に是非検討したいものが、「住宅改修」と「福祉用具の購入」です。

ただし、利用するにはさまざまな要件や範囲がありますので、必ず担当のケアマネジャーに事前に相談が必要です。住宅改修は1住宅につき20万円迄、福祉用具は1年間に10万円迄なら、その金額の1割もしくは2割の自己負担ですみます。

例1) 階段に手すり取り付け 12万円(自己負担は1.2万円) 例2) 家具調ポータブルトイレ購入 5万円(自己負担は5千円) ※各自己負担1割の場合



やまなか ゆみ
山中 由美氏

国内外の高齢者施設を約700カ所訪問調査。シニア世代の暮らし・資金計画、介護に関するテキスト発行やセミナーを多数実施している。株式会社Pro-vision所属1級ファイナンシャル・プランニング技能士、福祉住環境コーディネーター、他

ハード(設備)と併せてソフト(サービス)も確認

高齢期の在宅対策を考えると、わかりやすいハード(設備)部分に偏りがちです。しかし、同時に目で見えにくいソフト(サービス)も検討しておきましょう。特に、子世代と同居していない、身内が近隣にいない場合は、外部のサービスで利用しやすいところはどこか、介護保険制度の仕組みや居住する自治体の福祉制度等とあわせて情報収集しておきたいものです。

○要介護認定されていないが生活が少し不便なとき

自治体ごとに「介護保険以外の高齢者のためのサービス」があります。たとえば、栄養バランスのとれた食事の配達、緊急通報システムの貸し出し、介護保険外のホームヘルプやショートステイなどです。自治体によって内容や費用は異なります。

○介護保険を使ってサービスを利用したいとき

まずは役所窓口で「要介護認定」の申請を行い、認定を受けます(結果まで約1カ月)。認定されたら担当のケアマネジャー(介護計画を作成する専門家)と相談し、どんなサービスをどれくらいの頻度で利用するか決め、各事業所と契約し利用します。

○介護が重度化したとき

寝たきりに近い状態や認知症が重度になると、家族構成などにより自宅での介護が難しくなる場合もあります。念のため、周辺の施設情報なども収集しておくほうが良いでしょう。

○契約書などの理解や判断ができない、金銭管理が難しくなってきたとき

軽度の認知症などで生活の細かい判断が難しくなった場合、「日常生活自立支援事業」という高齢者の権利擁護制度があります(窓口は市町村の社会福祉協議会等)。福祉サービスの利用援助、日常の金銭管理、通帳の預かりなどをしてもらえます(原則有料)。判断能力が不十分になれば、成年後見制度の利用も検討します。

高齢者のためのサービスを調べるためには、役所や地域包括支援センター(中学校の学区に1カ所程度設置)の窓口で確認します。サービス利用時の注意点は、あくまでも自立を支援するという観点です。「ラクをしたいから」「面倒だから誰かにしてほしい」という考え方では、さらに心身の低下を招きます。客観的に良いサービスを選ぶためにも、知識と経験豊富なケアマネジャーのアドバイスを参考にしてください。

「最期まで自宅で暮らす」準備チェック(一例)

ハード(設備)チェック項目

- ☐ 道路から玄関まで段差はない
- ☐ 玄関には明るい外灯がある
- ☐ 玄関に手を添えたり支えになるものがある
- ☐ トイレは他者が介助できる広さがある
- ☐ トイレに手すりをつけている
- ☐ 浴室と脱衣所の間に段差はない
- ☐ 浴室と脱衣所の気温差をなくす工夫がある
- ☐ 廊下は滑りにくい素材である
- ☐ 廊下は車椅子や介助者が通れる幅がある
- ☐ 緊急時に連絡できる通報システムがある

ポイント!

住宅改修は、その時の心身の状態に合わせて段階的に行うことが必要です。進行形の病気等の場合、時間の経過とともに必要な改修が異なってくることも多々あります。改修を依頼する工務店などは、高齢者や介護のことを充分理解していて、経験数が多いところを選びましょう。また、大掛かりな住宅改修まですなくても、上手に福祉用具や家具などを利用することで、ずいぶん暮らしやすくなることもあります。玄関に小さな椅子を置く、上りかまちに低い踏み台を置く、冬場の脱衣所に小さなファンヒーター(安全性の高いもの)を置く、など日頃の生活用品で工夫ができます。

ハード以外の確認・チェック項目

- ☐ 子世代や身内が同居・近居している
- ☐ 介助や介護を任せることを同意している
- ☐ 介護予防のトレーニングをしている
- ☐ 食生活を含む健康管理はきちんとしている
- ☐ 災害時に避難する場所を知っている
- ☐ 緊急時連絡リストなど整備している
- ☐ 介護保険制度は理解している
- ☐ 介護保険外の高齢者向けサービスを知っている
- ☐ 近隣にどのような介護事業所があるか知っている
- ☐ 介護用の住宅改修に強い工務店を知っている

ポイント!

ハードは目に見える改善点ですが、難しいのがソフトや情報の部分です。まずは、自分の心配事、将来不安なことなどを書き出してみると良いでしょう。たくさん心配事が出てきても、一つひとつ解決すれば大丈夫です。「いつかは子どもを頼ろう」と思っている、子ども世代に同意を得ていなかったため、いざというときにうまくいかないこともあります。誰かを頼るときは、事前に可能かどうかの確認をしておくことも不可欠です。介護保険以外に、自立の高齢者でも使える自治体のサービスがいろいろとあります。各自自治体によって内容が異なりますので、確認しておくとういでしょう。「ありがたい」と思えるものも意外と多くあります。

※チェックリストは一例です。他にも必要に応じて元気なうちに準備・対策を考えておきましょう。

注目! キラリ! 社会貢献活動

認知症高齢者の財産管理について発表しました! ～鹿児島でのシンポジウム～

三井住友信託銀行は7月24日(金)に鹿児島で開催された京都府立医科大学・慶應義塾大学・志學館大学合同シンポジウム「認知症の人と創る未来社会」において、「認知症高齢者の財産管理」についての発表を行いました。

認知症有病者は全国で約4百万人以上と推定されています。同数近い前段階のMCI※罹患者も含めると、日本の高齢者の実に4人に1人が何らかの問題を抱えていることになり、日常生活を支えるお金を取り扱う金融機関の役割は大変重要になってきます。弊社は、財産管理に強みを持つ信託銀行として当該テーマに積極的に取り組んでおり、本シンポジウムでは参画する産官学連携プロジェクトの研究成果を発表したものです。



マナーハウス
島津重富荘

シンポジウムの様子

会場となったマナーハウス島津重富荘は、島津久光公の別邸だったそうです。当日は快晴にも恵まれ、日本庭園から眺める錦江湾と桜島の威容は、息を呑むばかりの美しさでした。志學館大学からの声掛けで県内各地からさまざまな分野の方々が集まり、大変有意義な議論が行われました。そして、地域の認知症問題の解決に向け鹿児島からの情報発信を強めていくことを確認し、シンポジウムは成功裏に終わりました。

※MCI:Mild Cognitive Impairment 健常者と認知症の中間の段階にあたる軽度認知障害

今後の連載予定

第3回 利便性の高い住宅に住み替える

第4回 高齢者施設に住み替える

どうぞお楽しみに!