

## キラリ! CSR活動 今年もUWC ISAK Japanサマースクール生徒の里親になりました!～グローバルリーダーの育成を支援～

三井住友信託銀行は、「ユナイテッド・ワールド・カレッジISAKジャパン(UWC ISAK Japan、小林りん代表理事)」※1を支援し、グローバルリーダーの育成をサポートしています。

UWC ISAK Japanでは毎夏、世界の中学生を対象に同校の教育を体験できる「サマースクール」を開校しています。今年も7月21日から8月2日まで、世界26カ国から80名が軽井沢に集い、一人ひとりの可能性を引き出すリーダーシップなどの授業を受けました。

UWC ISAK Japanでは開発途上国や貧困層の子供たちも多く学びます。当社は毎年、この

サマースクールの生徒一人の里親となって授業料などを援助し、彼・彼女らが真のグローバルリーダーとなる支援を行っています。

今年、里親となったのはインドのシャンティパーバン※2に通う13歳の男の子Prashanth Babu君です。シェイクスピアが好きで趣味はサッカーと話すBabu君は、普通の中学生とまったく変わりません。しかし、何百年も続くカースト制度によって、家族だけでなく自分自身も社会の中で差別を受けた経験から、インドに蔓延する汚職や差別、貧困問題、昨今話題のブラックマネーについて強い問題意識を持ち、世界

を変える決意を持って日本にやってきました。「将来は変革を起こせるリーダーになり、シャンティパーバンのような学校を創りたい」というBabu君の夢が叶うよう、心から願います。



軽井沢にあるキャンパス

Babu君(写真左)

※1 高校1～3年生を対象とする全寮制インターナショナルスクール。世界で活躍できるグローバルリーダーの育成を目指す。世界約57カ国から生徒を受け入れており、全生徒の7割近くが日本国外からの留学生。  
※2 インドの世襲階級カースト制度によって社会的、経済的に最も不利な立場におかれた子供たちの育成を目的とした教育機関

## シニアライフの安心・安全 自宅暮らしのワンポイントアドバイス ～認知症の方が安心して暮らせる環境とは～

厚生労働省の発表によると、認知症患者の数は2025年に700万人を突破すると言われており、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症の社会になると試算されています。認知症になっても住み慣れた自宅で生活を継続するためには、まずは一人で抱え込まずに周囲の人に相談すること。そのうえで、さまざまなサービスを利用して「安全・安心」な自宅の環境を整えること、また、介護保険サービスや家族の目が行き届かない場面では、見守りのタイミングを増やすようなサービスの導入を検討することも大切です。

### 相談窓口を通じてご提供した認知症の方向けのサービス

|                 |   |                                                  |
|-----------------|---|--------------------------------------------------|
| 火が心配            | → | 立消え安全装置付きコンロの導入、緊急対応員が駆けつけるサービスの利用               |
| 水道の止め方がわからなくなった | → | 自動水栓仕様の節水器導入                                     |
| ご飯がきちんと食べられない   | → | 2食(昼食、夕食)の提供があり、コミュニケーションをはかることのできる通所サービスの利用     |
| 熱中症が心配          | → | 室内の温度・湿度が一定の値を超えると、家族などあらかじめ登録しておいた人へ通知するサービスの利用 |

(セコム株式会社様が運営する高齢者の相談窓口「セコム暮らしのパートナー久我山」より寄稿いただいております。)

## 表紙の写真 アール・ブリュット作品紹介 「私の宇宙・・・人を見失い、自分を失う。ゾゾ、それでもあなたは人を愛せますか?」 福井 誠 Makoto FUKUI 1982年生まれ 長崎県在住

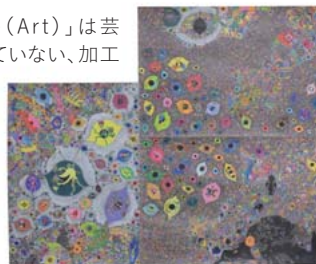
福井氏の創作物は、色とりどりの形象たちで画面が埋め尽くされています。描画される形象は、福井氏のイメージから生まれています。地球上にいる動物や生き物に似たカタチをしているものもあれば、妖怪やお化け、異星人のように見えるものもあります。福井氏の描画の最大の特徴は、形象たちに描かれる「目」です。大きく目を開きじっと何かを見ている。それは、瞬きを忘れてしまったかのように、閉じることを恐れるかのように、何かを必死に伝えるかのように力強く描かれています。彼に「目」について聞くと、統合失調症を発病し、幻聴と幻覚が現れ、絶えず見られている感じがして、目が気になって仕方がなかったのだといいます。描画を行うことで気持ちが落ち着いたのだそうです。

現在は、自宅にて勢力的に作品制作を行なっています。使用する画

材は、百円均一ショップでマジックや色鉛筆を購入し、紙は大量に描ける利点からコピー用紙を好み創作を行っています。このコピー用紙をうまく活用し、つなぎ合わせては画面を自由に拡張しています。

(執筆者 社会福祉法人愛成会 副理事長・アートディレクター 小林瑞恵)

※アール・ブリュットとは、「アール(Art)」は芸術、「ブリュット(Brut)」は磨かれていない、加工されていない(生のままの)という言葉を表すフランス語で、正規の美術教育を受けていない人々が独自の発想と方法により制作した作品のことを指します。



表紙作品の全体像

協力: 社会福祉法人 愛成会

# SuMi TRUST With You

## スペシャルピックアップ

## 長い老いを生きる 自身の老いと向き合う

キラリ! CSR活動 今年もUWC ISAK Japanサマースクール生徒の里親になりました!～グローバルリーダーの育成を支援～

シニアライフの安心・安全 自宅暮らしのワンポイントアドバイス～認知症の方が安心して暮らせる環境とは～



「私の宇宙・・・人を見失い、自分を失う。ゾゾ、それでもあなたは人を愛せますか?」  
福井 誠(作品の一部を掲載)

# 長い老いを生きる

人類の悲願であった長寿を、世界に先駆けてかなえた日本人の平均寿命は、今や100歳に近づいています。「長くなった老後」という未知の世界では、どのようなことが起きるのか、老いに伴うさまざまな事ごとどのようにつき合っていけばよいのか、一人ひとりが手探りでその答えを探していくことになるのでしょうか。私たちが生きるこの時代を、データで確認しながら、豊かな老いとのつきあい方について、国際長寿センター日本の志藤 洋子事務局長に解説いただきます。



国際長寿センター日本 (ILC-Japan) 事務局長

志藤 洋子氏

高齢者が、社会の半数近くをしめる時代に向けた広報啓発活動を行う。ILCはProductive Agingを基本理念に、超高齢社会における新たな価値観の創造と、社会と個人の意識改革に向けた活動を、世界17カ国で行っている。

## 自身の老いと向き合う

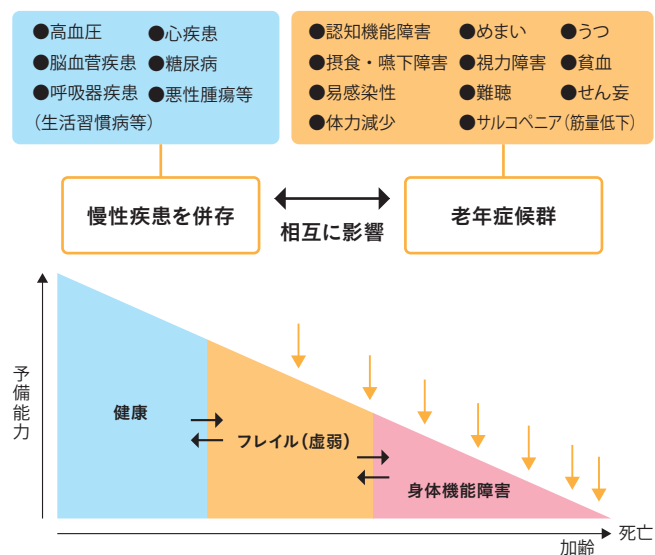
### フレイルとは

私たちは、歳をとってもできるだけ他人の手を借りずに、自分らしく暮らしたいと願っていますが、高齢期には加齢に伴うさまざまな「心身の機能低下」と向き合うことになります。

「老年症候群」と呼ばれる機能低下のうち、視覚・聴覚の衰えやものの忘れ、むせる、歩く速度が遅くなるなどは、おそらく誰もが経験していることでしょう。めまいや貧血、鬱状態なども生じやすくなりますが、それに高血圧や糖尿病など生活習慣病による慢性疾患が加わると「フレイル」と呼ばれる虚弱症状が一気に進むことになります。

「フレイル」は、アメリカの老年学者によって作られた指標により、「虚弱」と判断された状態を表すFrailtyの日本での呼称として、2014年に日本老年医学会が提唱したものです。健康な状態から介護が必要になっていく途中の、中間的な虚弱段階を表す言葉です。

### ●フレイルの概念



出典：平成 27 年度厚生労働科学研究費補助金「後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究」平成 27 年度総括・分担研究報告書

### 歳だからとあきらめない

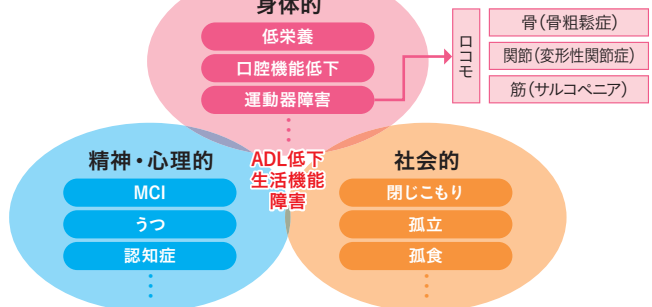
フレイルは大きく身体的フレイル、精神的フレイル、社会的フレイルの3つに分けられ、それぞれが相互に影響しあっています。

特に社会的フレイルが高じて社会との繋がりが希薄になると、心身の健康状態がドミノ倒しのように一気に悪化することが、研究の結果、明らかになっています。

また身体的フレイルの中でも、オーラル(口腔)フレイルは高齢者に多い低栄養の原因にもなりやすいため、特に機能が衰えないようにしなければなりません。

フレイル状態を進行させないためにも、健康長寿を支えるさまざまな取り組みや活動には、積極的に関わるのが大切です。

### ●フレイル



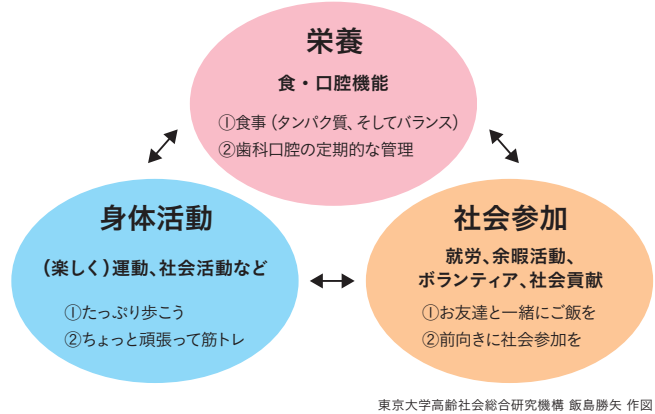
出典：平成 27 年度厚生労働科学研究費補助金「後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究」平成 27 年度総括・分担研究報告書

### ●高齢期において「社会性」を維持する意義



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図  
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考察及び検証を目的とした調査研究」)(平成 26 年度調査より：未発表)

### ●健康長寿のための「3 つの柱(三位一体)」 40 代から自分の健康への自覚と責任をもつこと



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図

幸いなことにフレイルは可逆性のあるもの、つまり早めに的確な対応(予防や治療)をすれば、元の状態に戻ることも可能です。「歳だから当たり前」とあきらめたり放置せずに、早めの対応を心がけましょう。

そのためには、自身の健康状態に関心を持ち、こまめなチェックを習慣化しておくことがとても大切で、「いろはにすめし」が合言葉です。

## 疾病構造の変化と暮らし

私たちは仮に病気になっても、治療すれば治るものと思っていますが、高齢者の場合は、積極的な治療を行っても、必ずしも元の健康状態に戻るわけではありません。また特に疾病がなくとも、フレイルなどにより生活機能が低下し、暮らしそのものが成り立たなくなるケースも多くあります。

高齢者の疾患や障害は、さまざまな要素が複合的に重なり合っているため、医療による根本的な解決は困難になってきます。「治癒・救

### ●合言葉は「いろはにすめし」

- い 移動** 歩くときにふらつく？ ▶ ロコモティブシンドロームや脱水が原因かも
- ろ お風呂(入浴)** お風呂に入りたくない(入りがらない)？ ▶ 認知症の初期症状かも  
体の清潔を保てず感染症を起こしやすい
- は 排泄** 排泄リズムが乱れている？ ▶ 便秘が原因で発熱や吐き気、食欲低下、情緒不安定になることも
- に 認知症** いつもと違う言動や物忘れがひどくなった？ ▶ 徐々に進行する場合は認知症の可能性も
- す 睡眠** 寝つきが悪い？よく眠れない？ ▶ 生活環境の変化や精神的な悩みや不安、薬の副作用などが原因かも  
うつ病の可能性も
- めし 食事** 食欲がない？食べる量、回数が減った？ ▶ 低栄養になると、免疫力が低下し、感染症など、さまざまな病気の原因に

「暮らしの健康手帳」公益財団法人 在宅医療助成勇美記念財団編

### ●医療大転換

| 起源 | 19 世紀後半 |
|----|---------|
| 寿命 | 50 歳まで  |
| 疾病 | 単一      |
| 目標 | 治癒・救命   |
| 目的 | 治す医療    |
| 場所 | 病院      |



| 21 世紀     |
|-----------|
| 85 歳以上    |
| 継続発症      |
| 機能改善・人生支援 |
| 支える医療     |
| 地域        |

© 未来医療研究機構 代表理事 長谷川俊彦

### 今後の連載予定

### 第3回 認知症への新しいアプローチ

### 第4回 納得できる旅立ちのために