

## 助成金事業報告 & ホジュンさんの健康ワンポイント

### 平成23年度助成金等による事業の報告

財団では、今年度、(独)福祉医療機構による社会福祉振興助成事業で、「東日本大震災の被災者就労支援事業」を行っています。この事業は、東日本大震災で被災された方(家族)、主として第一次産業に従事されていた方が、避難先で引き続き漁業や農業に従事できることを目的に、受け入れ地での仕事と住まいをある程度の規模で掘り起し、まとまった一時移住をすることでコミュニティを維持し、仕事を通じこころのハリを保てる環境づくりを実施する事業です。東日本大震災で被災した岩手県、宮城県、福島県の東北3県の第一次産業従事者の就労支援を、財団と全国の厚生協議会並びに助成事業に協力して頂ける関係機関が協力し実施しています。

また、厚生労働省からの老人保健事業推進費等補助金による事業も2つ行っています。1つが「サービス付き高齢者向け住宅等の整備、運営のガイドラインの調査研究及び、評価プログラム策定事業」。この事業は、サービス付き高齢者向け住宅等のあり方、整備、運営のガイドラインとこれに基づいた評価尺度を策定することにより、利用者側の入居する上での選択の判断に資すること及び提供者側の整備及び運営の指針とすることを目的とするもので、アンケート・ヒアリング調査や特定された地区において、住宅等の詳細なデータベースを構築し、相談業務の試行事業を実施します。

もう1つが「低所得高齢者を対象とした住宅事業の実態調査研究及び居住支援ニーズ調査事業」。この事業は、居住という要素を中心軸におき、低所得・単身・高齢者・要介護の4重苦を対象として、どのような支援が行なわれているかを整理し、サービス付き高齢者向け住宅等のうち低所得者の受け入れを行っている事業実態を調査し、低所得高齢者にとって必要な支援とは何かを提示し、また、居住支援ニーズがどのようなものであり、地域の居住継続性の仕組みづくりを明らかにするというものです。

他にも、厚生労働省のセーフティネット支援対策等事業費補助金により、介護実習評価の基準策定及び指導者研修事業を行っています。この事業は、介護施設実習の教育効果の向上を図り、実習目的・実習目標・実習計画に基づいて、実習評価が実習指導者の属性によらず、学生の施設実習での能力評価ができる基準を策定することを目的としたものです。

### 病気にならない生活習慣とは

自律神経とは。。。

昨年の未曾有の大震災から一年が経とうとしている今、健康ブームに更なる拍車がかかっています。私達、情報士講師もボランティアの方々や地域の商店街・町内会の方々にご尽力を賜り、被災者の方への炊き出しをさせて頂きました。とても喜んで頂き、少しでもお役に立つ事が出来たとの気持ちと、改めて『生きがいとは?』『生きがい情報士の使命とは?』と考える機会を頂いたと共に今後の課題が明確になったと思えました。

その後、様々な団体・地域より『健康セミナー』と銘打ち、講演会が多数行われております。また、健康を取り上げるテレビの特集や雑誌も増加傾向です。

なかでも、一番多い内容が『自律神経について』です。自律神経というキーワードで検索をすると680万件もヒットします。本のタイトルで検索すると7,800冊です。

自律神経は、私達の意思とは関係なく呼吸や血液循環や食物の吸収等の働きをしています。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、相反する働きをしています。よく交感神経と副交感神経は、シーソーのようにどちらかに傾きバランスを取っていると思われがちですが、交感神経はアクセルで、副交感神経はブレーキのようなものです。どちらも一緒に高まっていくことが大事になります。

自律神経のマトリックスによると ①両方とも高い②交感神経が高く、副交感神経が低い③交感神経が低く副交感神経が高い④両方とも低いと分ける事が出来ます。①の場合は、白血球の働きも良好で、免疫も高く病気にかかりにくい。たとえ、病気になっても免疫力で治す事が出来る。②と③の場合、免疫が低下し、様々な病気を発症したり、治りづらく悪化しやすい。④の場合、非常に疲れやすく体力もないのですが、バランスは低いながらも保っているので健康状態にはそれほど悪く感じません。

普段の生活の中では、体や頭を使い、様々なストレスを感じているので、交感神経が優位に働きアクセルを踏んでいます。夜眠るときや寛いでいる時は、リラックスし、副交感神経が優位に働きブレーキになります。また、自律神経には日内変動があり昼間では交感神経が優位に働き、夕方から夜にかけては副交感神経が優位に働きます。それぞれが、行き過ぎると体調に変化が出て身体を壊し、病気になります。交感神経の一方向的緊張で肩こり・神経痛・耳鳴り・糖尿病・甲状腺機能障害・癌など。シミ、シワ、くすみなどの老化現象も起こります。

副交感神経の低下で、魚の目や脂肪肝・胆石なども生じます。逆に、副交感神経が過度に優位になるとうつ病や喘息・アレルギー疾患、のぼせ等の症状が出ます。現在の医学では、白血球のタイプを調べると自分がどんなタイプなのかが分かります。また、生活習慣に伴い自律神経のバランスを崩します。

そこで、多くの方は、交感神経が優位に働き、ストレスを感じていることが多いとおもいますので、副交感神経を高める方法をいくつか紹介したいと思います。

笑顔をわすれない。口角を上げる。親指を握らない。怒る前に深呼吸をする。愚痴を言わない。弱音を吐かない。焦らない。朝の歯磨きをゆっくりする等が良く書かれています。

『しゃべること』『笑うこと』『声を出すこと』『明るく、にぎやかに語り合うこと』、『友のものとはせ参ること』が何よりの健康法だと考えます。混沌とする今こそ、情報士が必要とされています。人のため、社会のために尽くし行動することで生きがいを感じ・使命感を感じることが自律神経を最高に良い状態に高め、真の健康の源だと考えます。少しでも皆様のヒントにして頂けると幸いです。

参考文献：病気にならない生き方(新谷弘実)・なぜ、「これ」は健康にいいのか?(小林弘幸)自律神経免疫療法(福田稔、安保徹)ほか



ホジュンさん  
【生きがい情報士 講師】