

ノーモア・ミナマタを語り継ぎ、住みよいまちづくりを！

NPOみなまた



No.7(2003年4月)



“うまかっぱ、作っぞ”

夕食づくりに腕をふるいます。

(グループホーム三郎の家でのひとこま)

発行：NPOみなまた 発行責任者：橋口三郎 ☎867-0045 水俣市桜井町2-2-20

☎0966-62-9822 fax0966-62-1154 Eメール：npominam@fsinet.or.jp

題字：江口 睦美

(カット：くさのあき)

NPOみなまた 今後の介護事業の展開について

◇2002年度の介護事業◇

NPOみなまたの介護事業は、法人の核となるものです。昨年5月1日に「三郎の家」を開設し、9月には、「ふれあいの家」を水俣協立病院からひきつぎました。入居で13名、三郎の家の通所で8名のお年寄りの介護をしています。職員も非常勤をあわせて、20名になりました。利用いただいているお年寄りには、安心してらせる家として喜んでいただいています。特に時間を延長した通所などは、ご家族のみなさんの仕事、家事を援助できるしくみとして有効に機能しています。いずれにしても、試行錯誤の繰り返しではありますが、小規模施設の優位性を生かしながら、少なからず前進してきたと思います。ただ経営的には立ちあがりの年であった事もあり、決して楽ではありませんでした。幸い、介護労働安定センターの助成を得ることができましたので、何とか赤字を出さずに乗り切ることができる見通しが立ちました。今年度は、三郎の家の通所利用者を増やすことが、重要な課題です。

◇新しい事業展開◇

ところで、ふたつの家では、入居者の入れ替わりがありました。その際、順番待ちの方々から新たな家ができないのかという強い要望がありました。また、いまは別の施設に入っているが、新しいグループホームができたら、ぜひ入居したいというご家族からの要望もあります。

そこで、今年度はふたつの事業を立ち上げたいと思っています。

丸島の家

水俣市に二つ目の痴呆性高齢者のグループホームを作ることは当初からの計画であり、水俣市の介護計画にも組み込まれています。むしろ私たちの取組みが諸般の事情で遅れているものです。水俣市丸島町の江口睦美理事のご自宅を借りることができたので、ここに、お義母様の名前をいただいて「キ

トさん家(げ)」（仮称）（*注）を作る計画です。銀行融資を受けられる見とおしをいたしましたので、一部増改築のうえ、入居定員8名のグループホームを開設します。熊本県とも事前協議をはじめることのできる見通しをえています。

*水俣地方では、誰々さんの家と言うときに家のことを「げ」と言います。

長崎の家

さらに、水俣市長崎にバリアフリーの徹底した200㎡の家をお借りすることができました。ここでは、定員10人以下の通所介護を基本としながら、通所の時間延長やお泊まりへのご希望にも応えていきたいと思っています。このように長崎の家では地域にある民家を利用した通所やお泊まりの機能を合わせ持つ「小規模多機能ホ-ム」をめざす事になります。また、グル-プホ-ムは痴呆症の方々を対象でしたが、ここでは身体面での援助を必要とされる方々も利用することができます。

この「小規模多機能ホ-ム」は厚労省も注目し、全国的にも広がりつつあります。私たちも全国の先進的な取り組みに学びながらすすめていきたいと思っています。

◇そこでお願いです。

「キトさん家」の増改築費用は、銀行融資でまかなうことができますが、ふたつの家のたちあがり資金は自前で調達する必要があります。およそ1,500万円を必要とします。三郎の家建設でもたいへんお世話になりましたが、今回もよろしく願い申し上げます。

ご寄付とともに、一口10,000円、無利息、5年据え置き貸付けを多くの方からお寄せいただきたいと思ひます。

NPOみなまたの新たな事業展開のためにみなさまのお力添えを心からお願いいたします。

中山 裕二（NPOみなまた理事）

除本 理史（よけもと まさふみ）・東京経済大学経済学部

2003年2月22～24日、「環境再生政策研究会」水俣調査団の一員として水俣を訪れた。同研究会（代表：宮本憲一・滋賀大学学長、大阪市立大学名誉教授）は、研究者・専門家や公害被害者団体などで構成する環境NGO「日本環境会議」（JEC）のもとに組織され、足尾、水俣や大気汚染公害地域の地域再生をはじめとして、各地の環境再生の取組みに関する政策研究を目的としている。調査団は、淡路剛久・立教大学教授（JEC理事長）、永井進・法政大学教授（同副理事長）、磯野弥生・東京経済大学教授（同副理事長）、原田正純・熊本学園大学教授（同代表理事）、寺西俊一・一橋大学教授（同事務局長）ら、院生・学生を含めて30名をこえた。調査団の主要メンバーの多くは、神奈川県川崎市における大気汚染公害地域の再生に関する研究プロジェクト（1997年～）に参加し、2002年9月にその成果として『環境再生：川崎から公害地域の再生を考える』（有斐閣）を出版している。2泊3日のスケジュールの中で、水俣協立病院・NPOみなまたからの聞き取り調査、およびふれあいの家訪問は初日に行われた。今回初めて水俣を訪れる院生・学生らにとっては、水俣病患者、医師、支援者らと直接ふれあい、現場を目の当たりにしたことは、非常に貴重な体験になったようだ。また、研究会にとっても、今後の研究課題を具体化する上できわめて示唆に富む調査になったと考える。

筆者にとって、今回の水俣訪問は、1999年以来2度目である。水俣における地域再生の動きについて



（撮影：山下英俊）

は、NPOみなまたの機関誌などを通じてわずかながら情報を得ていたが、実際に現地を訪れたことで、患者団体や市民の間での「もやい直し」等を中心に、地域再生への動きが、困難や逆流を伴いつつも着実に前進していることを実感できた。他方、いわゆる政治解決後に行政等が進めている諸施策（例えば、もやい直しセンターの運営や水俣・芦北地域の振興施策）においては、ややもすると被害者に対する補償・救済の原点が置き去りにされてしまうのではないかという危惧を覚えた。市民レベルでの地域再生に向けた新たな胎動をよそに、行政の施策は従来型で、市民意思の反映や市民参加が不十分のままでは本末転倒になりかねない。「環境再生政策研究会」において、被害者救済を軸に据えた公害地域再生政策の具体化を目指し、研究に取り組んでいきたいと考えている。

私は5年前の肥後医育塾第3回公開セミナー(1998.2.14)で痴呆予防の先鞭をつけられた浜松医療センター副院長で脳外科医の金子満雄氏の「ボケない生き方革命」と題しての講演をききました。この要旨は、「血管性痴呆は生活習慣病としての高血圧、糖尿病、高脂血症などの予防と管理で脳血管障害(脳卒中、脳梗塞など)を防ぐことがによって予防できる。また、アルツハイマー型痴呆も右脳活性化訓練により軽症や中等症では改善できる。但し、重症例では効果が期待できないので、早期発見、早期治療が必要である。アルツハイマー型痴呆もまた生活習慣病なので、痴呆にならないような“ぐうたら”な生き方を改めることが重要である。といったものでした。その時私は正直言いつて「痴呆がよくなるなんて本当だろうか、ましてや痴呆を予防するなんて、出来っこないんじゃないか」との感想をもちました。そこでカルチャーショックを受けた私は、前年10月に発会していた「予防研究会」にすぐに入会し、この痴呆予防の課題にとりくみ始めました。

私はこれらのことを私の知っている痴呆をとりにくんでいる著名な精神科医の何人かに話してみましたが、当時は「あれは学問ではない」「あの先生の話に余り深入りしない方がいい」など批判的な意見ばかりでした。それは金子医師が「重度の痴呆はよくなる」とあっさり結論を出しているのに対し、これらの精神科医達は、その重度の痴呆の治療や原因究明の課題にとりにくんでいる方々だからだと思いました。

この私の疑問は、この直後に出版された黒田洋一郎著「アルツハイマー病」(岩波新書、1998年5月20日発行)によって、解明されました。黒田氏によると疫学調査によって、どんなことがあるとアルツハイマー病(狭義のアルツハイマー氏病とアルツハイマー型痴呆の意)になりやすいか、という「危険因子」として、1.加齢(老化との関わり)、2.近親者の発病(遺伝因子と同居の際の環境因子)、3.女性(同年齢でも男性より少しなりやすい)、4.頭部外傷(職業病として「ボクサー病」がある)5.アルミニウム(どんな化合物かは未定)、6.不活発な生活(肝機能の維持・修復の活動依存性)、7.生活環境の大きな変化、8.タバコがあげられています。黒田氏はこれらのうちはじめの1から3は避けられないが、あとの4から8は避けることができる可能な危険因子としています。

そして、大事なのは、避けられない遺伝因子と言っても、アルツハイマー病の性質別分類を日本の現状に当てはねれば、大多数の97~98%は1つの家族・家系のなかで1人だけの発生である「孤発性」であり、僅か2~3%が2人以上の発生を見る「家族性」だということです。そして、この「家族性」の場合であっても、遺伝性がはっきりとしているものは全国で約70家族に過ぎず大部分は同じ生活環境からきた「環境因子」の影響が大きいと考えられています。そしてこの「遺伝性」の家族性アルツハイマー病の多くは早発性で65歳以前に発病しています。したがって、「近親者がアルツハイマー病になったとしても、発病が65歳以後のことだったなら、遺伝性を心配する必要はまずない」と言い切っています。

また、「不活発な生活」がどれくらいアルツハイマー病の危険因子になるかについては、「新聞を読むか」など、いくつかの指標を使って調査がおこなわれ「相関あり」とされています。そのメカニズムとして、「脳が活動し、神経細胞がシナプスを介して他の神経細胞に興奮を伝えると、そのお返しとして、興奮させられた細胞が、細胞の生存に必要な蛋白質(生存因子)を分泌し、その生存因子がもとの興奮を伝えた神経細胞の生存

を保証する」こととしています。このように考えてくると「環境病」「生活習慣病」としてのアルツハイマー型痴呆の姿が浮かび上がるとともに、その予防としての脳活性化訓練の重要性もよく理解できます。

私が痴呆の問題と本格的にかかわりをもって5年間が経ちましたが、県下では日赤熊本健康管理センターから始まった痴呆予防の取り組みは、現在県下各地の市町村、高齢者施設、病院などで脳活性化訓練（教室）、食事療法、運動療法などとして発展しており目をみはるばかりです。軽度の痴呆老人を対象とした老人デイケアもこのような観点から実施されています。

つけ加えますと、この間に精神科の分野でも大きな変化を見せており、その講演会・研修会・書物においても、この痴呆予防の重要性が同じ立場と内容で強調されるようになってきました。本年2月、痴呆予防研究会が九州予防医学研究会（会長小山和作氏）との合同大会として「元気づくり・生きがいづくり・地域づくり」- 高齢者のQOLを中心に - のキャッチフレーズで開催されましたが、このことは痴呆予防のとりくみの明るい展望を示していると思います。

さあ皆さん、次に示す要領で脳のリハビリに取り組み、痴呆（ぼけ）を予防しましょう。

誰にでもできる脳のリハビリ

☆脳を眠らせないで、生き活きと楽しく健康に暮らす秘訣☆

生活上の注意

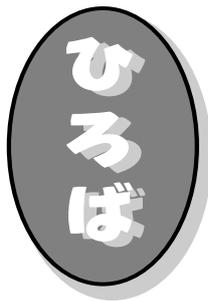
1. 生きがい、趣味のある積極的な生活をしましょう。
2. 老若男女交友の機会を増やしましょう。
3. 毎日一定の仕事を必ずやりましょう。
4. 日記をつけましょう。
5. 外出、旅行は進んでみましょう。

右脳刺激訓練の例

1. 音楽：聴く、弾く、歌う、リズムをとる。
2. 絵画：描く、眺める、鑑賞する。
3. ゲーム：囲碁、将棋、麻雀、花札、オセロ、トランプ、パチンコ、ジグソーパズル
4. 短歌、俳句、川柳など
5. スポーツ：ゲートボール、テニス、水泳、ダンス、ビリヤード、スポーツ観戦など
6. 犬、猫、小鳥、金魚などの飼育
7. 株、ボートレース、オートレース、競馬など
8. 茶道、華道、書道など
9. 刺繍、織物、編み物、裁縫、手芸など
10. 園芸、盆栽、野菜作り
11. 男女交際、旅行、湯治など
12. お経を唱え、覚える。写経
13. 日曜大工、陶磁器作り、彫り物、竹細工

* 老健施設入野ケアセンター（浜松市にあり、金子満雄医師とともに脳活性化訓練を実践）総婦長杉田フミエ氏の報告より、『痴呆予防研究』2巻1号 1998. 9)

☆私の好きな詩☆



何年前に、本屋さんに行くとき必ず『相田みつをコーナー』がもうけてあり、ついつい手を出して見たくなる雰囲気の…今でいう『癒し』のひとつがありました。

人それぞれ、自分の気持ちに合った詩を自宅に持っておられる方もたくさんいらっしゃると思います。私のお気に入りには『あなたに逢えてよかった。ひとりでもいい、そういつてくれる人があれば…』なんです。

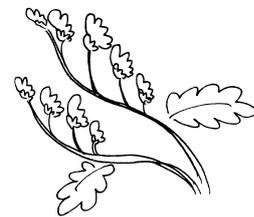


福祉の現場で仕事をするようになって十数年。縁があつていろんな経験をさせてもらい、たくさんの人たちと出逢うことができました。

同じ土俵で力を出し合う先輩や後輩。そして、目の前でそれぞれの悩みを話して下さる高齢者やそのご家族…。

その時、その時は本当に一生懸命で振り返る余裕などなかったけど、あの詩に会えて、私も少しだけ気持ちにゆとりが持てるようになった気がします。私と逢つて話をしてくださった方たちに『あの人に逢えてよかった…』と思える声かけや気遣いのできる人でいたいと思います。

これからの時代、ちゃんとした『会話』がどのくらいできるかわからないけど、きっとそれぞれが『会話の大切さ』を知って生活していく時代なのではないでしょうか…



生魚 真由美 (ケアマネージャー・水俣市)

活動日誌 (2002年1月～3月)

NPOみなまた

- 2月9日 NPOみなまた第11回理事会
- 28日 宅老所予定物件見学
- 3月18日 NPOみなまた第12回理事会

関係団体

- 1月24日 川辺川利水訴訟最終弁論 (福岡高裁)
- 2月3日 医療改悪反対国民集会 (日比谷公会堂)
- 18日 水俣病関連資料整備の国水総研との打合せ
- 22日 日本環境会議・環境再生学会水俣調査
- 3月3日 第二次訴訟原告棄却処分ので熊本県申入れ
- 20日 千場弁護士出版記念祝賀会
- 21日 第32回公害弁護団全国連絡会議総会

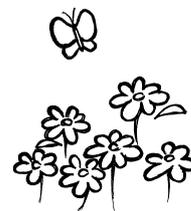
☆☆お知らせ☆☆

☆NPOみなまた第3回通常総会

日時：6月1日 (日) 午後1時～
場所：水俣市・当法人事務所3F会議室

☆川辺川利水訴訟判決

日時：5月16日 (金) 13時30分
場所：福岡高裁



編集後記

最近、民主主義について考えます。アメリカは圧倒的な武力でイラクに攻め込んで、「イラク国民の解放をめざす」と言っています。最近の地方選挙で、「おれの票を分けてやる」と言った政治家がいたそうです。どちらも主観的、市民の視点はありませんし、民主主義のかけらも見あたりません。時間がかかるかもしれませんが、本物の民主主義を築き上げたいものです。