



時事寸考

施設長・医師の吉田晴彦です。

皆さんは、ユーグレナという言葉を目にしたことがあるでしょうか。「ミドリムシ」のことなのですが、栄養補助食品として最近よくみかけるようになりました。ただ食品となると、「ムシ」という言葉がつくことにやや抵抗がありますから、ユーグレナと呼ぶようにしているのでしょう。実際に、メーカーのホームページを見ると、「ユーグレナ(和名:ミドリムシ)は「ムシ」と付いていますが、ワカメや昆布と同じ藻類です。さらに動物と植物の両方の特徴を持つ、とても珍しい自然素材です。」と書いてあります。実際には、結構、複雑な話なのですが。

さて右の絵を見ると、しっぽみみたいなものがありますが、これは鞭毛とって、ミドリムシは鞭毛を動かすことによって移動しますので、鞭毛虫と言われる原生動物(単細胞)の特徴を持っています。細胞壁がないのも動物らしい特徴です。一方、絵の緑色の小さい丸は葉緑体なのですが、ミドリムシは葉緑体を持ち光合成をすることができます。これは言うまでもなく植物の特徴です。ミドリムシが動物か植物かということは、なかなか決着がつかず、動物学者は原生動物部門のミドリムシ類に分類し、植物学者はミドリムシ植物部門のミドリムシ藻類に分類してきました。

最近の研究によると、ミドリムシの核やミトコンドリアのDNAを分析すると原生動物に近く、葉緑体のDNAを分析すると緑藻に近いという結果になるようです。どうも鞭毛を持った原生動物(当然葉緑体は持たない)に緑藻の類が入り込み、後者の核やミトコンドリアは消失して、葉緑体だけが残ったということのようです。なお、結局ミドリムシは動物なのか植物なのかということ、最近の分類では、原生動物を単純に動物と植物に分けることはやめてしまったようで、どちらでも良いみたいです。



栄養科より今月の一押しメニュー

8月の行事食は、8月16日(日)昼食「いなり寿司&太巻き」です。

その他、ズッキーニやナスを使った「夏野菜カレー」「枝豆ご飯」など、季節の食材を取り入れた献立になっています。旬の食材は、味が良いだけでなく栄養も満点です。暑さに負けないよう食事をしっかりと、元気にお過ごしください。



事務室からのお知らせ

先月号のシーダ・ウォーカーでもお知らせいたしました、65歳以上で介護認定を受けている方全員に「介護保険負担割合証」が交付されています。すべての方の確認が必要となりますので、お手元に届きましたら、1階事務所窓口までご提示ください。

また、「介護保険負担限度額認定証」の新たな申請や更新をされた方も併せてご提示をお願いします。なお更新の結果、8月から非該当となられた場合にもお知らせください。

各証書のご提出は、8月22日(土)までをお願いいたします。期日までのご提出が難しい方は、ご相談ください。

ご協力の程よろしくお祈りいたします。



イベント・コンサート※内容等、変更となる場合がございます。

- 8月1日(土)クラシック室内楽コンサート  
【アンサンブル・コマエドの皆さん】
- 8月15日(土)サマーコンサート  
【ラテンミュージッククラブの皆さん】
- 8月22日(土)ヴァイオリンとピアノのコンサート  
【有馬玲子さん、津田裕子さん】



※コンサートの開始時間は、すべて13時30分からとなります。

バザー物品提供のお願い

今年もシーダ祭では、バザーを開催します。未使用品でご不要なものがございましたら、是非1階事務所窓口までお寄せください。ただし、衛生面等の観点から食品や人形、ぬいぐるみといった置物類はご遠慮させていただきますので、ご注意ください。

引き続き、皆さまのご協力をお待ちしております。



Cedar Walker で法律相談

シーダ祭での「無料法律相談会」の開催をきっかけにはじまったこの連載。今回のテーマは…

「いじめ」とはなんだろう?

私は、ここ数年、弁護士会の法教育活動の一環として、各地の小中学校でいじめ防止のために出前授業を行っています。「いじめ」と聞くと、子供の世界だけの話のように思われるかもしれませんが、パワハラやセクハラというものとまったく同じ性質のもので、すべての人に関係があるお話なのです。



いじめ防止の授業では、「いじめられる側も悪いのか?」という質問をしますが、多くの生徒さんたちは、「いじめられる側が、先に人が嫌がるようなことをした場合はいじめられる側も悪い」と言います。

次に、「では、いじめられる側も悪い場合は、いじめても良いと思いますか?」という質問をすると、ほとんどの生徒さんはこれに対しては首を横に振ります。

ただ、この質問に対しても、「先に悪口を言われて、それに対して1対1で悪口を言い返す場合は許されるけど、大勢でいじめるのは許されない」という意見を言う生徒さんがいました。

感覚的にはとても正しい考え方だと思いますが、悪口に対して対等に悪口で応えるような、いわゆる口喧嘩はそもそも「いじめ」と言えるのでしょうか?

実は、何が「いじめ」なのかということは非常に難しい問題です。参考までに、文科省の「いじめ」の定義を紹介すると、『「いじめ」とは、『当該児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的、物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの。』とされ、注意書きとして「喧嘩等は除く」とされています。

これは、喧嘩を正当化する訳ではなくて、喧嘩できるくらいの、対等な立場の場合には、「いじめ」という、絶対に許されない行為とは一線を画するということでしょう。

裏を返すと、傍から見ればただの「いじり」に見えるようなものでも、言われた側が対等な立場で言い返せずに苦痛を感じている場合は、「いじめ」に当たってしまうことになります。

いじているつもりはなくても、気付かないうちに「いじめ」をしてしまっている可能性があるというのは、恐ろしいことですよ。常に、自分の言葉で相手が何を感じているかを考える大人でありたいですね。



桜丘法律事務所 弁護士 高木 良平

(電話) 03-3780-0991

(WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp/>

# 認知症予防の手指体操

【今回はセラピ-室から簡単な認知症予防の為の手指体操の一部をご紹介します】

脳の神経細胞は、刺激を与える事により新たに生成されると言われています。人は4足歩行の動物とは違い、手を使用する事により脳を大きく発達させ、より高度な生活と文明を手に入れた動物です。手指を思ったとおりに動かすことで、脳を刺激し、脳の老化を防止していきましょう。

《やり方》

- ①右手で“1”を示し、左手は親指を上げて“Good”を示します。
- ②左手で“1”を示し、右手は親指を上げて“Good”を示します。(①と逆の手)リズムよく左右の手で“1”から“5”までの体操を繰り返します。



右：1 左：親指



右：親指 左：1



右：2 左：親指



右：親指 左：2



右：5 左：親指



右：親指 左：5

※ 紙面の関係で指3本と指4本の写真が省略されていますが、同様に連続して行い、健康的に脳を活性化させて認知症を予防しましょう！

通所リハビリ(デイケア)、入所リハビリ(ロングステイ・ショートステイ)では、理学療法士・作業療法士が利用者さん1人1人の状態や希望に応じて、個別訓練を中心に集団訓練やグループ活動を行っています。

通所では住み慣れた環境での生活が継続できるよう、また、入所では在宅生活再開のためのリハビリを行い、安心してご自宅で生活ができるよう支援しています。

また、心身機能維持の向上に努め、家屋訪問による住環境の整備や福祉用具の提案、ご家族への介助指導なども行っています。

今月の専門職

セラピ-スト