

平成20年10月15日（水）15:30～17:30

東海女子短期大学にて

記録 各務原市介護保険相談センター
介護支援専門員 杉山 理恵

今回は、昨年度に引き続き、東海学院大学健康福祉学部の先生方のご協力、「であいらんど」の柴崎さんのコーディネートにより講演会の形で開催しました。

「介護保険制度から離れ、ケアマネージャーが楽しくお話を聞けるように」ということで、それぞれのご専門の分野から、興味深いお話をいただきました。

1. 「日本人はなぜ頑張るのか」 総合福祉学科 天沼 香 先生

日本人のコア・パーソナリティとしての「頑張り」。その背景には、

- ①「昔からの水田稲作農耕（日本原生ではない稲の栽培をするために、がんばらなければいけなかった。）
- ②「歴史的に、常に文化の中心ではなかった。（いつの時代も中国文化に追いつく、アメリカ文化に追いつく努力をしていた）」
- ③「近現代の「頑張れば、社会的経済的上昇が望める社会」というしくみがある。

また、世界中に滞在する中で感じられた、「朝から晩まで、一生懸命働いて経済的に裕福になりたい日本人」と、「食べていければよい、残業なんかせずゆったり生活したいボリビア人」との違いや、「外国に住むと、よそにきている、日本人として頑張らねばと思う日本人」と「世界中どこに住もうと、ここが自分の生活の場という意識が強い中国人」との違いなどの興味深いお話がありました。

2. 「人はなぜ太る？」 食健康学科 大森 正英 先生

- ・日本人は太りやすい・・・農耕民族で、質素な食生活（少ないエネルギー）に順応した体質。多食、過食がすぐに肥満につながる。
- ・「バランスの良い食事」が一番太りやすい。バランス食は、効率よく体に栄養を吸収できる。

（大量のご飯と大量のおかず⇒肥満 多めのご飯と少ないおかず⇒太りにくい）
ご飯を食べると太る、は誤っている。

- ・朝食を食べないとやせる？ → ×
飢餓状態が続くと、体が危機的状況乗り越えようと、少ない食べ物でもエネルギーを摂取しようとする。空腹時間を長くすると太る。間食を上手にとるとやせる。
- ・肥満の人の特徴として
「太りやすい体質」・・・エネルギー消費量が少なく、備蓄能力が高い

「太りやすい行動パターン」・・・人の目を気にせず、食べたいものを食べる
「太りやすい食べ方」・・・冷たいものを飲む→体が冷えてエネルギー代謝が減る
など。

・ 肥満防止対策

- ① 摂取エネルギー超過を避ける（バランス食の過食を避けるなど）
- ② 体を危機的状況に陥らせない（空腹時間を長くしないなど）
- ③ 消費エネルギーを増大させる（基礎代謝アップなど。運動は必須）

3. 「世界のあれこれ阿部先生からの報告」 ～イラク・アフガン等での活動より～

総合福祉学科 阿部 俊彦 先生

阿部先生からは、世界規模のグローバルなお話を頂きました。中東地区における、戦争孤児などに対して、支援をしてきた成果を写真スライドなどでご紹介いただきました。

また、写真を通して、異文化での子供たちのふれあいを行うサマーキャンプの誘致を行ってきたことを報告頂きました。

日頃、安全に対して意識の低い日本では考えられない戦争後の様子、イスラム圏における異文化を、についてお聞きすることができました。

<その他連絡等>

○ ジョイフル新那加さんより

- ・入所施設ですが1ヶ月程度の短期間利用可能です
- ・上乗せ介護費がなくなり、これまでより2万円程度利用料が安くなりました。

○ 役員の交代について

- ・副会長をお願いしていた、つつじ苑の中平さんが産休に入られました。

「あいの家」の松井さんに副会長をお願いすることになりました。

- ・広報係の日高さんが特養の施設の方に異動となりました。3月までは兼務でお願いできますが、ホームページの担当などしていただける方について、現在募集中です。

以上