

私の経験から言わせていただくと、今服用している薬を信じることなく、気持ち荒れる・暴力的・眠れず苦しんでいるなどの症状・変化をお医者様に伝え対症療法を考へることが大切だと思います。

初期の頃、ご本人は「自分の言動が少し変だ」と分かっておられます。その事をまわりの方から指摘されると気分を害したり落ち込んだりされます。その不安感や認知症を進めてしまうように思います。特に男

新しい年度がスタートし、ひだまり日記を初めてご覧になる方もいらっしゃると思います。これまで何度も取り上げてきたのですが、私のこだわりである「高齢の方の認知症について」お話ししたいと思います。今回は特に初期認知症についてです。

認知症には色々あります。アルツハイマー、ピック、レビー小体、前頭側頭型、脳血管性：などですが、「脳血管性」以外の認知症を正確に診断することは非常にむずかしいと言われてます。ほとんどのケースがアルツハイマーと診断されてしまうようです。ピックなどの場合、服薬が劇的効果を表す場合があるとされます。が、残念なことには区別できる医師が少ないため、合わない薬を飲んでるケースもあるようです。アルツハイマー型認知症について言えば、原因が確定してないので治療方法はあります。進行を遅らせるための薬はありますが、早い時期に服用を始めることである程度の期間、進行を抑えるためのものです。その期間を過ぎると顕著な効果は表さないようです。



性的場合、女性より言葉で表現するのが苦手だからかもしれないませんが、暴力的になる方もいらっしゃると思います。家族や周りの人たちが生き生きと活動なさっているのがつらく、自分だけ置いてきぼりになっているのを感じるようになります。初期の場合、周りの方々は「認知症」とは思わないでしょう。物忘れをするようになってきた...という程度だと思えます。もちろん、物忘れは中高年で当然起きることです。人の名前がのどまできているのに口に出せない...など、認知症は少し違います。朝ごはんは何を食べたか忘れるのは物忘れ・ごはんを食べたかどうかを忘れるのが認知症と言われますがこれは中度ぐらいに進んだ認知症の状態です。初期だと、10分くらい前に話した大切な事を忘れる・メモしているのにメモをとったことを忘れる...が、もう一度言うとうあ、そんな話だったね」「ああ、ここにメモしたんだ」というように少し記憶をたどれるように思います。この例はあくまで例で、それぞれ症状は違うので、ご家族が「あれ？」と思う感覚が一番確かだと思えます。「あれ？」と思ったら、関わり方を考えてください。「なに言ってるの？さっき言ったばかりでしょ!!」「ボケたんじゃないでしょうね!」などとはどうぞおっしゃらないで下さい。言いたい思いをグツと抑えて、「ごめんさい、言い忘れてたかしら?」「さっき、どこかにメモされていたように思ったけど...、ああ、これですね」というようにサラッと気付けて差し上げたり、ご自分が折れてく

ださい。それでも、ご本人の不安は計り知れないです。出来るだけ早く、かかりつけのお医者様(内科で良い)に診ていただきましょう。ご家族から事前に「少し様子が変わってきたので、認知症の診断をお願いします」と伝えておいて、いつも通り通院します。ご本人には伝えないほうが良いでしょう。その結果、もし認知症があるようでしたら、早い段階で「進行を抑える薬」の服薬を始めたほうがよいです。この段階だと効果が期待できます。そして何より大切なのは、ご本人お一人きりになる時間を出来るだけ少なくすることです。一人で自分の世界に入り込んでしまうと認知症はスピードを増します。ある専門医の講演会で「同時に三人以上の人と話をすることが良い」と聞きました。認知症の方々と関わらせていただいている私はこの意見に賛成です。不安はあると思いますが、老人会の集まり・町内会のイベント・ご親戚の集まり・デイサービスなどに出来るだけ多くお出かけになる事をお勧めします。もし、マジシャンがお出来るようになったら、是非なさってください。とても良い効果があるそうです。次回はもう少し進んだ認知症についてお話しします。では又、お目にかかります。ご相談があれば遠慮なくお電話下さい。

ひだまり

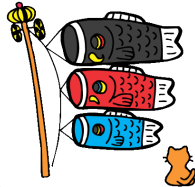
特定非営利活動法人 ひだまり  
 中尾1-32-12  
 Tel: 045-3991-8991  
 Fax: 045-3991-8983  
 ホームページ http://www5.ocn.ne.jp/~hidamari/

# さわやかインフォメーション

ASA 三ツ境北部

Vol.109

〒241-0816 旭区笹野台4-65-12  
 TEL: 0120-57-0843 FAX: 391-7357



4月から朝日新聞の紙面が一新し、読みやすい紙面になりました。春本番と思ったら、すぐにゴールデンウィークに突入ですね。古紙回収方法が4月から変更になりました。日曜の朝早くからの回収になりますが、皆様ご協力ありがとうございます。大きな混乱もなく行うことが出来ました。

**御殿橋に行ってみよう**

御殿橋には三ツ境の西部病院入り口の交差点から中原街道の古道、旧道どちらを歩いても30分弱でつきます。

橋は今では4車線で目立ちませんが、以前は橋の所で道幅が急に狭くなり小さな石橋がかかっていたました。橋の手前「御殿橋信号」脇(マクドナルドの隣)に大きな旧家があります。屋号が「御殿下」(旭区史の調査)ということから、その裏山の台地に「御殿」が設けられたと考えられます。台地上には「馬場」という屋号の家もあり御殿周辺に馬場を設けて「鷹狩り」の陣営を整えたのかもしれないですね。御殿下から小道を上がつて台地上に出て見ると御殿の跡は残されていませんが、中原・八王子の両街道の辻となる都岡一帯の平地を見下ろす安全な要所として、この場所を御殿として選んだ理由が今でも想像できます。

**ちよっと調べた鷹狩りのこぼれ話**

そもそも鷹狩りは平安時代から上流階級の娯楽として始まり、戦国時代以降は武士の

## 意外と知らない地元の歴史 中原街道の御殿橋は徳川家康のアウトドア拠点だった 2

徳川吉宗の時代には江戸周辺に多くの「鷹場」を設置し鳥や獣の駆除を禁止監視役まで置きました。また、「鷹場」はむやみに野山を駆け回るのではありません。鳥を捕らえやすいように草刈をしたり、馬や犬が走るため土手の補修や田んぼの水を抜くなど、今で言えば「ゴルフ場みたいなフィールド整備をしたようです。また鷹狩の際、下働きなどの人

鍛錬やたしなみとして広まったようです。徳川家康も大変好み、江戸近郊の各地に鷹取り場を設けていたようです。

当時の鷹狩りは人・馬・犬そして鷹(はやぶさ)が一体となった大掛かりなもので、鳥のいる林や茂みを犬が吠えてけしかけ鳥が飛び立った所に鷹を放ちます。鷹が空中で鳥を捕らえる地上に降り、食べる前に一休みするそうです。そこへ馬で武者が駆けつけ鳥をゲツト(横取り)するという流れになります。決して時代劇で見たように鷹が鳥をくわえて鷹匠の下に戻ってくることはないようです。



### 店からのお知らせ

来月110号(5月27日発行)で「お気に入り写真カレンダー」の作成を承ります。次号までに、写真をご用意くださいネ。  
 5月の休刊日: 5月31日(月)朝刊

手も必要でした。そういつた負担は地元の村に鷹御用として求められ、村人は困っていました。延享3年(1796年)には中原街道筋の川井村が代官所に鷹御用の軽減を訴えたという記録(旭区史による)も残っています。

鷹狩りを徳川家が好んだのは武家としての鍛錬という理由が表向きですが、関東各地の天領・旗本知行地の情勢をリサーチするといった目的が次第に大きくなっていったようです。政治家・有力者が今もゴルフ場でラウンドしながら情報交換しているような感じでしょうか。

(しらべ隊ロコ48)  
 来月は隊長のコラムです  
 VOL.109-1

# プレゼントコーナー

どんどん応募してね!

さしあげます:

ご希望の方はプレゼント応募と一緒に書きください。

- 「Jリーグプレーヤーズ名鑑」・・・日刊スポーツ発行オールカラー 194頁
- 「プロ野球選手写真名鑑」・・・日刊スポーツ発行オールカラー 161頁
- 「がんばれ日本人リーグ」・・・日刊スポーツ発行オールカラー A4版35頁

22



21



ごめんなさい

イ・歌  
舞伎座  
七月公演  
『七月大歌舞伎』  
— NAGAWA 十一夜  
出演：尾上菊五郎・菊之助他

申込専用ハガキを希望の方は、  
「イ・希望」とご記入の上、さ  
わイン宛へお申し込み下さい。  
プレゼント希望と併記で構いま  
せん。昼・夜希望があればご記  
入下さい。  
今月は、「新橋演舞場」の  
入荷はありませぬ。歌舞伎座も  
少なめです。どうぞご了承ください。

## 先月号の人気プレゼントベスト10

商品名	当選率	応募数	倍率
1 ッキングボール5点セット	1	53	53.0
2 スーパーダストボックス	1	13	13.0
3 和風バック	2	12	6.0
4 タ・ヴィンチ展	30	135	4.5
5 東京アトル7館共通券	10	32	3.2
6 スカイガーデン	20	47	2.4
7 湯楽の里	25	57	2.3
8 ハイスター VS 中日	19	41	2.2
9 マリス VS 川崎フロンターレ	7	15	2.1
10 ズーラシア	50	98	2.0

プレゼントは  
終了しています

今月の映画チケットは利用範囲が広くて！洋画は2館、六本木エリアの新美術館で日本美術も。  
1点ものは、倍率が大変高くなります。又5月いっぱい券もありますので、ご注意くださいネ。

商品名	内容	当選数
映画 1 TOHOシネマズ パスポートチケット	招待券 6月30日まで。TOHOシネマズ 川崎・海老名・ららぽーと 横浜などでお好きな作品が観られる券!	2枚 1組 10組
2 ズーラシア	招待券 5月31日まで。三ツ境駅よりバス有 土日は9:45~17:00ライブ!1枚で2名様可	1枚 1組 40組
3 湯楽の里	招待券 5月31日まで。瀬谷店:瀬谷区橋戸2-31-4 平日1回入浴ご招待券。9:00~25:00	2枚 1組 25組
4 新横浜 ラーメン博物館	招待券 5月31日まで。新横浜駅徒歩5分 入場引換券。全国8店舗を食べ比べ	2枚 1組 10組
5 横浜人形の家	招待券 6月30日まで。元町・中華街駅徒歩2分 “リカちゃん 夢とあこがれの40年展”開催中!	2枚 1組 20組
6 江ノ島遊覧セット	招待券 6月29日まで。片瀬江ノ島駅徒歩20分 平日のみ 江ノ島スカイ、サムライコッキング 苑、展望台利用券。	2枚 1組 15組
7 スカイウォーク	招待券 6月30日まで。大黒ふ頭(鶴見駅)17系統終点 ペイブリッジから360度の展望を楽しめます。	2枚 1組 15組
8 ボウリング お楽しみ券	招待券 6月30日まで。厚木、桜ヶ丘、藤沢他 1人2ゲーム以上で1ゲーム無料券 2名様有効	2枚 1組 50組
9 モディリアーニ展	招待券 bunkamuraガ・ミュージアム(渋谷駅徒歩7分) 6月3日まで。“モディリアーニと妻ジャンヌの物語展”	2枚 1組 15組
10 サントリー美術館	招待券 6月3日まで。六本木駅直結 3月オープンの新美術館 開館記念展 “日本を祝う”	2枚 1組 25組
11 青山 ユニマット美術館	招待券 5月31日まで。外苑前駅徒歩2分 シャガールとエコール・パリの作品を常設展示	2枚 1組 15組
12 古代オリエント 博物館	招待券 サッパインティ文化会館7階(東池袋駅徒歩5分) 7月1日まで。“ほほえみの考古学展”開催	2枚 1組 25組
13 VS 広島	招待券 5月11日(金)18:00~、12日(土)14:00~ 13日(日)13:00~内野自由席 いずれか1日(注)	2枚 1組 19組
14 VS 巨人	招待券 5月15日(火)18:00~、16日(水)18:00~ 内野自由席 いずれか1日(注1)	2枚 1組 19組
15 VS 東北楽天 VS 北海道日本ハム	招待券 楽天:5月27日(日)14:00~、28日(月)18:00~、(注 1)	2枚 1組 24組
16 VS 千葉ロッテ VS 西武	招待券 ロッテ:6月8日(金)18:00~、9日(土)14:00~ 西武: 6月10日(日)14:00~内野自由席 いずれか1日(注1)	2枚 1組 19組
17 VS FC東京	招待券 5月20日(日)4:00PMキックオフ 日産スタジアム Jリーグ デベロップメント1(第12節) 自由席 (注2)	2枚 1組 7組
18 VS ジェフユナイテッド 市原・千葉	招待券 6月9日(土)7:00PMキックオフ 日産スタジアム Jリーグ デベロップメント1(第14節) 自由席 (注2)	2枚 1組 7組
19 『君はどの大学を 選ぶべきか』	国公立大学・短大受験年鑑 内容案内編 B5版988頁	40名様
20 『ピックアップ』	朝日新聞の最近の記事から「教育・進学」に関するニュー スをまとめた一冊。裏話や情報も。B5版76~85頁	30名様
21 ウォーキングラジオ	サイズ:幅68×奥行25×高さ55mm 重量50g エンリヤホン1個 ネックストラップ1本付属。ラジオを聞きながらウォーキング AM/FMラジオ	1名様
22 ダイナモライト	サイズ:(約)5.5×14×5cm 携帯電話に充電できる手回し LEDダイナモライト。接続ケーブル、携帯ストラップ付属 防災用に	1名様
23 さわインちゃん クリアファイル	おなじみさわインちゃんのA4版クリアファイル	100名様







# 教えてあげる

## ストックキングの有効利用

台所周りに何枚かに切って台所の排水溝のゴミとりカゴのカバーに。捨てるのが楽だし水切りに便利です。水道の蛇口周りの掃除に。水垢が取れてピカピカになります。くつ磨きに。くつの仕上げに丸めて使用（これで磨くとピカピカになりますヨ！）

たまねぎの保存用にストックキングの両足を切り、足の部分に1ヶ入れ、2ヶ目の間をひもで結びます。更に3ヶ5ヶ位同様に、ストックキングの切った上部は輪を作り下げおきます。食べる時は結んだ下をハサミで切って上のたまねぎが落ちないようにします。ビニール袋に入れておくと腐ることがありますが、この方法は風通しもよく、いつ迄も新鮮に食べられます。可愛いリボンで結ぶと台所の飾りにもなりますよ。洗顔用に我が家ではこれが無いと朝の洗顔は出来ないようです。ウエストのところは伸縮があるのでおでこにぴったり。髪がぬれませぬ。



（中尾のAさん・金が谷のNさん 笹野台のSさん・今宿のYさん 東希望が丘のSさん）  
色々な利用方法を伝授ありがとうございます。

## パンの針金再利用

草花を支柱にくくりつける、植

木の枝をとめる。コードをまとめる。輪ゴム・ひも代わりに使います。

## 歯医者さん

私はダイエー近くの相沢歯科に通っていました。女医さんですが、説明がとても親切です。

## この歌知ってる？

「朝だ朝だよ 朝日がのぼる...」という歌は、「朝日新聞の歌」というお便りにNHKの「国民歌謡」でレコードは昭和17年12月ビクターより発売。戦時色の薄いはずんだ曲調が戦勝に沸く戦争初期の気分にあわせて広く親しまれヒットしたこと。歌詞は3番までありますが、戦後は何箇所か書き換えられています。参考野ばら社の「日本の歌」第2集より

（金が谷のKさん）  
今宿のC・Nさんもお便りありがとうございました。朝日新聞の歌ではありませんでした。朝日新聞の歌ではありませんでしたね。

## 花見とザリガニ採り

お花は、つつじがきれいな場所ですが、今川公園はどうでしょう。最寄駅は二俣川ですが、ローラーすべり台の近くで2、3年前ですが糸の先に裂きイカをつけて、ザリガニを捕まえました。



# おしえて！

## 藍染のれん

4、5年前位の朝日新聞「ひととき」に手作りの五月節句の藍染のれんを孫に送って娘に大変喜ばれたと書いてあった記憶があるのですが、どなたかご存知の方、又作って染めて下さる方がいらしたらお知らせ下さい。出来れば、孫の名刺を入れてあげたいのですが...

## 空手教室

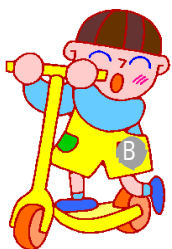
三ツ境、希望が丘あたりで幼児に空手を教えているところはないでしょうか？

## 隠れ家レストラン

相鉄沿線で隠れレストランを知りたい。

（中尾のMさん）  
インターネットでも相模鉄道の運営する「相鉄Style（スタイル）」というサイトで駅ごとの色々な情報が検索できます。

笹野台のTさんからは、  
「夜遅くまで開いている三ツ境周辺の飲食店を知っていたら教えてください。」とのことですが、居酒屋ではなく、食事中心の店と考えますと24時間営業のデニースやマクドナルド（三ツ境駅南口出て厚木街道沿い瀬谷署先）があります。



## 「所長がタバコをやめようと思った動機は？」

205件の回答中、正解された方は102名いらっしゃいました。おめでとうございます。尚、正解されていても、締切後に到着した方には、ハッピー券は発行いたしておりません。ご了承ください。

## ハッピー券が5枚集まったら

希望商品を選んでの発送は月一回です。毎月10日を紙（プレゼントカード）で応募まで届いた分を20日迄にお手元に届くようにしております。お待ち下さいね。

毎月プレゼントの内容に悩みますが、なるべく新しい場所や内容の品をご提供してゆきたいと思えます。さて、春ですし、近場でどこかに行きたいけど、どこか良い場所はないですか？という質問も多いので今回は、

とっておきの散歩コースを教えてください。お勧めのルートや時間帯、美味しいお店屋さんなどに寄ったり、子連れもOKなど。ストーリー立てて教えてください。お待ちしております。

聞かせて下さい！

とっておきの散歩コース

# 朝日新聞読者専用さわインページ クイズ三ツ境北部がきました

ASA三ツ境北部が、地元のお店や人物等を知っているかどうか、ある事柄を取り上げて、毎号クイズを出します。正解の方にハッピー券を送付します。ハッピー券5枚と引き換えに素敵なプレゼントをもらえるようにします。クイズの解答は、この意見と感想の次に「答え」と記入して下さい。締切後の到着はプレゼントと同様に正解していても無効です。ご注意ください。一家族一つの回答をお願いします。尚、ハッピー券の再発行は致しませんのでご注意ください。

さて、今月の問題です。  
Q...「9日の統一地方選挙の翌日、店に（朝日）新聞が届いた時間は？」

- (A) 2時50分頃
- (B) 3時50分頃
- (C) 4時50分頃
- (D) 7時過ぎ頃

普段の店着時間は、1時50分頃です。選挙の時は、紙面製作や輸送に特別体制をとります。23日も同じく、配達時間が遅れますことをご了承ください。

前号クイズの問題文の後の「エエ感じ」がヒントでした。簡単すぎでしたか？

飲みすぎた日の翌日、気持ち悪く中で吸ったタバコで更に気分を悪くした所長さんは、何となくまずいと思ひ決心しました。

ただ今も禁煙を守って余裕の様子。飴やガムもカ



ロリー控えめのものを選んで、体重も4kg増で落ち着いて「ラブ止まり」だそうです。

飴のカロリーまで考えたことがなかった私も、袋のカロリー表示を見ながら買う...と思ったのでした。

朝日新聞 asPara

なにがを始める、なにがが始める

のスマイル キャンペーン

5/14(Mon)まで

自動車や生活家電をはじめ、すてきなアイテムがいっぱい！  
この春、アスパラクラブで笑顔になろう！

※すでに会員の方も、これからご入会の方もご応募できます！

今すぐ応募！簡単アクセス！詳しくはこちらから。  
<http://aspara.asahi.com/>

reg@aspara-m.asahi.com

携帯電話