

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年  
11月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 11月22日は いい(1,1)夫婦(2,2)の日

夫婦の愛情についての格言を調べてみました。少し皮肉っぽく構成しましたが、我が夫婦を振り返ってみてください。

『結婚生活の破綻は、ちょっとした心遣いを忘れるところから始まる。結婚の幸福は非常にデリケートにできているから、手荒い扱いは禁物である。この感じやすい植物は、思いやりのない手で触れただけで傷つき、無関心によって凍りつき、疑いによって破れてしまう。結婚という幸福の花には常に優しい愛情をふり注いでやることだ。暖かい思いやりの光をあててその花卉を開けてやり、どんなものにも揺るがない「信頼」の鉄壁で守ってやることだ。こうして成長した結婚という幸福の花は、人生のあらゆる時期に香しく咲き、老年の淋しさすら甘美な甘さで包むのである。』

トーマス・スプラット  
でも

『たいていの男たちは、誰も彼らの妻をかっさ  
らってくれないことを嘆く。』

ニーチェ「人間的な、あまりに人間的な」

『わたしのために夕食の支度をして待っていてくれる女性がどこかにいたら、わたしは才能のすべてを投げすてても悔いはない。』

ツルゲーネフ

だけど

『主人とはいえ結局は家庭の一奴隷。』

メナンドロス「断片」

『女というものは、善良な夫をつくり出す天才にちがいない。』

バルザック「結婚生理学」

『妻が夫に夢中なときは万事がうまくいく。』

レイ「イギリスのことわざ」

でも、

『妻は絶えず夫に服従することによって彼を支配する。』

フラー「神聖な国・不敬な国」

『女性は天使なるも、夫婦生活は悪魔なり。』

バイロン「エリカ」



名言集・格言集より

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 風邪予防 8つのチェックポイント その1



秋が終わると冷たい北風が吹きはじめ風邪が流行しはじめる季節になってきます。風邪を予防するためには

1. 日々の生活で体力が落ちている症状をチェックすること。
2. 風邪の原因になるウイルスを体内にいれないようにすること。
3. もし体内にウイルスが入っても撃退できるようにすること。ウイルスを撃退する力=免疫力を高めること。

### 1. 体力が落ちている症状

- ・仕事が忙しく寝不足が続いている。
- ・肌荒れや目の下のクマがあらわれている。
- ・仕事が忙しい時に突発性難聴になった。
- ・便秘や下痢が続いている。
- ・歯磨きしているのに歯周病になった。

こんな症状があらわれたら体力が落ちている証拠です。風邪にかかりやすくなります。

### 2. ウイルスを体内にいれない

体内へのウイルスの侵入を防ぐ“うがい・手洗い”をします。

人込みに出かけるときにはマスクをします。

### 3. 免疫力を高める。

免疫力を高めるにはビタミンDを摂取することです。

ビタミンDは免疫バランスを調整し、風邪にかかりにくくする免疫力を高める役割があるといわれています。

では、どのようにしてビタミンDを摂取したらよいのでしょうか？

日光浴が簡単にビタミンDを摂取し、免疫力を高める方法です。

ビタミンDは紫外線を浴びて生成されますが、長時間強い日差しに当たる必要はありません。手の平だけで大丈夫です。

冬期以外は1日5~10分、紫外線が少ない冬は1日合計60分程度手の平に陽の光をあてるだけでいいでしょう。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年  
11月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 風邪予防 8つのチェックポイント その2

### 4. 緑茶や紅茶でうがいする

ウイルスがもっとも入るのは口です。ですから風邪予防にはうがいが効果的です。うがい薬でするのはベストですが、緑茶や紅茶でうがいするのも効果的です。緑茶に含まれるカテキンや紅茶に含まれるテアフラビンが殺菌、抗菌作用があって体内ウイルスに対抗するから予防効果があります。

### 5. 部屋の湿度を保つ

ウイルスは低温で、乾燥した環境で発達します。湿度が40%以下になるとウイルスが殖えていきます。そこで、部屋の湿度を50~60%程度にすればウイルスの増殖を防げます。そのためには乾燥していたらタオルを濡らして干すとか加湿器を使って適度な湿度を保つようにします。

### 6. 寝不足を防ぐ

免疫力が高まるのは目をさましているときではなく寝ているときなのです。寝ているとはウイルスに対し抵抗力が高まります。

ウイルスを排除する白血球は寝ているときに作られます。十分な睡眠をとることは風邪予防になります。

### 7. お風呂で体をあたためる

ゆっくり湯舟につかり体を芯から温めることです。体を温めると血行がよくなって免疫力が高まります。

### 8. ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE摂取

この3種類のビタミンは体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用や免疫細胞の機能低下を防ぎます。特に、ビタミンAはのどや鼻などの粘膜の保護機能を高めます。ビタミンAはウナギ、レバー、ニンジン、カボチャ。ビタミンCは果物や緑黄色野菜。

ビタミンEはカボチャ、アーモンド、鮭などに豊富です。

血液循環が悪くなると抵抗力の低下につながりますから、ショウガや唐辛子のように血液循環を高めるハーブやスパイスも積極的に摂取します。

## 認知症の父の定期預金を 医療費のために解約するには

老人介護施設に入っている費用を父の定期預金から払いたい  
父は認知症なので自分で解約できない。どうしたらよいですか？

Yahoo!知恵袋にも同じような質問が載っていました。質問内容は以下です。

「祖母は90歳で痴呆症を患っており、特別養護老人ホームに入っております。私の父母は他界し、祖母をみることになりました。祖母には子供が父以外に3人おり、本来子供が祖母の面倒をみるべきなのですが、金銭面も踏まえ無理と言われました。今まで父が面倒をみてきたのもあり私が継続してみたいのですが、特養の金額が高く、年金や介護保険だけではまかないきれずに、祖母の貯金を崩しながら特養のお金を出そうと思います。また、もし万が一のことあれば葬儀や法要等のお金もそこから出したいのですが、孫が預金を下ろすことは問題ないでしょうか？父の兄弟たちは祖母のお金をねらっており、借金返済等に充てようとしております。祖母の貯金を祖母のために使用するために守るのによい考えはないでしょうか？また祖母の子供たちに訴えられたりしないように貯金をおろして取っておくにはどうしたらよいのか教えてください。」

### 回答内容

「認知症が進行して、本人の判断能力が完全に失われてしまえば、委任状は使えません。委任状のない状態で、本人の預金を操作するようなことは、法的に許されません。よく、子が認知症の親の口座を事実上管理して、預け入れや引き出しをしているようなことがあります。これも、本来は許されない行為です（銀行側が黙認していることもあります。親が認知症であり、委任行為がないことが分かったとたんに、取り引きができなくなるようなトラブルが相次いでいます）。銀行側が何も言わなくとも、あとあと問題になる可能性もあります。ほかの方もおっしゃっておいでのように、「成年後見制度」を利用するのが唯一かつ最善の方法かと思います。」

司法書士と相談し後見制度を利用しなくても定期預金を解約できた事例をQ & Aで解説します。