

S L F 掲示板

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

就労に参じた法人です。地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、職能講座、サロンなどの活動を行っています。また、東大や柏市からの委託事業を行っています。



パソコン・スマホ 無料相談会

7月8日(土)
10:00~16:00
場所:パレット柏
オープンスペース

パソコンやスマホの使い方、選び方、ウィルス対策、費用など、どのような相談でも構いません。当日自分のパソコンを持参いただいたの相談も受け付けます

予約不要。
※お問い合わせはSLF まで(下部青帯)

広告

甘くておいしい
黒ニンニク
販売

1セット200グラム1500円
6セットまで送料510円

申込はホームページから
IBCコミュニケーションズ 黒ニンニクで検索

内容
高齢者の運転について取り上げられることが多い。昨今、加害者になりたくないと思いがちながらも、今は運転を続けようと考えている人は多いと思います。今回はプロのドライバー向けに指導や適性診断を行っている専門家の経験・知見から、事故をいかに防ぐかについて深く掘り下げて話していただきます。

講師
独立行政法人 自動車事故対策機構 (NASVA)
安全マネジメント担当アシスタントマネージャー 三好正伸氏

**「それでも車は手放せない」
シニアドライバーのための
安全運転の秘訣」**

第45回SLF講演会案内

**セカンドライフ
ファクトリー通信**

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

日時
7月21日(金)
10時~11時30分

場所
東京大学柏キャンパス
柏市柏の葉5-1-5
総合研究棟6階大会議室

費用
資料代500円

申込
メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第45回講演会申込)

home.ne.jp (件名: 第45回講演会申込)

電話: 04-7100-8023

ファックス: 04-7100-0158

WEB (セカンドライフファクトリーで検索)

はがき: 〒277-0882 柏市柏の葉5-4-6 東葛テクノプラザ613 SLF講演会係宛

**セカンドライフファクトリー事務所
所移転のお知らせ**

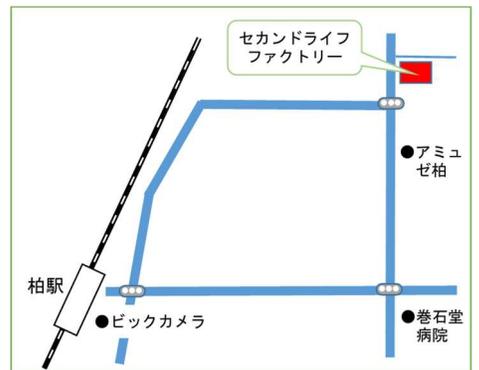
セカンドライフファクトリー (SLF) はこの度、事務所を現在の東葛テクノプラザから、左記の場所に移転いたします。
スペースも広くなり、さらなる事業展開を目指します。移転日は7月下旬の予定です。
〔新事務所〕
柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階・柏駅東口より徒歩8分、アミューゼ柏の並びです。

講演会ダイジェスト

「超高齢者の人は何が違うのか」

心理学の視点から解き明かす」

第43回SLF講演会が5月19日に開催されました。講師は、東京都健康長寿医療センター研究所の研究員、増井幸恵先生です。超高齢者ほど、心理学的特性を持っているのか、普通の高齢者と何が違うのか、興味深いお話を実証的なデータを使ってわかりやすく話していただきました。
(次ページに続く)



連載記事「認知症は予防できるか」を小冊子にいたしました

ご好評をいただいた24回の連載記事を小冊子にまとめました。認知症予防研究に携わってきた矢富先生が分かりやすく解説した書です。

ご希望の方はセカンドライフファクトリーにて販売しております(頒価300円)。

連絡先は 04-7100-8023 または info-slf@jcom.home.ne.jp

広告



髪の毛の寿命を見直しませんか??

頭皮・髪の毛のお悩みのお手伝いします!!

電話・ネットにて販売を承っております。

遺伝子科学株式会社アドバンジェン
TEL 0120-19-3150
http://www.advangen.co.jp/
—千葉県柏市柏の葉—



庭木のお手入れはSLFガーデンサポートへ
お見積り無料

安価で丁寧な仕事
庭木の改作を提案
TEL 04-7100-2839
http://slf-gardensupport.com/



暮らしの支援 えんがわ

生活のお手伝い

お掃除
お庭仕事
買い物代行
困りごと相談

TEL 04-7100-2839
http://kurashi-engawa.com/

長生きの家系には長生きが多いと思われるが、実は遺伝の影響は25%に過ぎず、長生きは75%が環境の要因で決まっている。環境要因のなかでも、習

	高い	低い
神経症傾向	心配性 緊張高い 気分が variability 易い	のんき のんびり 気分が安定している
外向性	社会的 活動的 刺激を求める	一人を好み 控え目 安定を求める
開放性	好奇心旺盛 柔軟な考え方	馴染んだものを好む 保守的な考え方
調和性	他者を思いやる 協力的	自己中心的 競争的
誠実性	意思が強い 几帳面 努力家	意志が弱い ルーズ いい加減

長寿に効いてくる性格特性とは?

人は、前期高齢者の74歳までは、いたって元気で要介護の人の割合は、3.5%に過ぎないが、90歳から94歳になると51.9%、95歳以上になると66.6%が要介護状態になっている。東京百寿者調査では、要支援以上の割合が77.9%となっている。超高齢期には、身体機能が大きく低下する。年齢に伴う身体的自立を失うことは誰もが認識していることだが、しかし、自覚的にはどうかという点、そうではない。東京板橋区での調査では、85歳以上の高齢者の人たちは、78%が「健康だ」と回答している。また、68%が「満足だ」と回答しており、超高齢者の自己評価は低下しないのである。

超高齢期の不思議な現象

慣的な行動特性が重要な要因で、その背景には性格特性が関わっている。性格特性は、性別、年齢、人種、文化の違いを超えて、5つの特性でとらえることができる。5年間の追跡調査では、性格と死亡率の関係があり、外向性が高い人、誠実性が高い人が死亡率が少なくなることが分かった。百寿者では、それに加えて開放性が高い人が長生きするという結果だった。外向性の高い人はストレスに強く、誠実性の高い人は健康行動を多く実行し、開放性の高い人は、新しいことに積極的で、自分を受容する傾向が強い。

高齢期を乗り切る心理的方法

補償を伴う選択的最適化

年を取ってくるとできなくなってくるものが増えてくる。その衰えをどのように補って、充実した人生を送るかが課題となる。たとえば、速弾きで有名だったピアニストのルビンシュタインは、加齢とともに指の動きが遅くなってきた。そこで彼は、速く弾くことを目標とすることをやめ、より芸術的な曲目に絞って練習時間を増やした。テンポを遅くすることで、速弾きの部分を際立たせることにより速弾きの印象を演出していた。彼のこうした方略が、老化に伴う機能の低下を補う方法として様々な形で応用可能で、実際にそのような例は枚挙にいとまがない。

老いを受け入れる老年的超越

印象的な老年的超越的発言、92歳男性、「朝、目が覚めると、まだ生きているなど、不思議に感じる」。94歳女性、「遊んでいる子供を見るとつながりを感じる」。100歳男性、「河原の石に先祖の魂を感じる」。老年的超越傾向は、年を取って超高齢になればなるほど強くなる。内向性は、長生きの条件で考えるとネガティブな特性であったが、超高齢のさどりの境目ではむしろ強みとなる。一人でいることの良さに注目して、孤独感を感ぜない。社会的自己を張らない見栄を張らない態度をもたらし、自尊心が傷つかないことにつながる。無為自然という特性は、頑張りすぎず、ありのままを受け入れることができる役割を持っている。配偶者の死、友人の死などの影響を調べた研究では、こうした老年的超越傾向の強い高齢者は、ネガティブな出来事からくる心理的影響をよりうまく乗り越えることができることが示されている。

(日本版)老年的超越尺度の8つの因子

1 「ありがたさ」「おかげ」の認知	5 宗教スピリチュアリティ
2 内向性	6 社会的自己からの開放
3 二元論からの脱却	7 利他性
4 自己肯定感 基本的欲求の肯定	8 無為自然

一人でいることの良さに注目して、孤独感を感ぜない。社会的自己を張らない見栄を張らない態度をもたらし、自尊心が傷つかないことにつながる。無為自然という特性は、頑張りすぎず、ありのままを受け入れることができる役割を持っている。配偶者の死、友人の死などの影響を調べた研究では、こうした老年的超越傾向の強い高齢者は、ネガティブな出来事からくる心理的影響をよりうまく乗り越えることができることが示されている。

ブチカル講座参加者募集

フリー麻雀クラブ(健康麻雀)予約制

平日 10時~13時・14時~17時
半日 1000円 1日 1500円

水曜は女性半額、土曜はグループ利用
点数を自動で計算できる卓を使用できま
すので、点数計算が苦手な方も安心です

暮らしの中に活きる禅座禅クラブ

第1・第3水曜 14時~15時半
1回 500円、初参加時は無料。

かんたんストレッチヨガ

毎週木曜 10時~12時、
(一回あたり1000円、月謝制)

お申込みは「ブチカル柏の葉」
電話 04-7100-8439
WEB:「ブチカル柏の葉」で検索

わいわいサロン会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。時間の都合がつかないときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

- ・スマホを使おう!
- ・写真を楽しもう!
- ・ホームページを作ろう!
- ・エネルギーを知ろう!
- ・月1ウォーキング!
- ・投資を楽しもう!



詳細は セカンドライフファクトリー

検索