

ぱれっと

Palette

6

2023 June
vol.274

特集 認知症を知ろう
～みんなで支え合える社会に～

農を担う
「千両なす」・米麦農家 芳賀順治 さん
備南地区……………10ページ

今月の折り込み 2023年度タキイ秋まき家庭用種子
2023年6月号カタログショッピングチラシ ほか

特集 認知症を知ろう

「みんなで支え合える社会に」

認知症になったら一人ではもう何もできなくなる？それは間違いです。早期診断と地域の支えにより、尊厳のある生活を送れます。まずは認知症について、だれもがきちんと知ることが大切です。



① 認知症とは？

原因になる病気はいろいろ決って人ごとではありません。よくいわれるように「物忘れが始まったら認知症」なのではないでしょうか？

いいえ、認知症は誰でもかかる可能性のある脳の機能障害であり、融通の利かない人や怠けた生活をする人がなりやすいといわれるのもまったくの誤解です。

認知症とは、認知機能の低下によって生活に支障が続いている状態をいいます。加齢による物忘れでは、例えば目

の前の知人の名を思い出せなくても、ヒントをもらえば分かります。しかし認知症では、その部分の記憶が抜け落ち、誰なのか分からないままになるのが大きな違いです。

原因になる病気はさまざまありますが、認知症の約60%が脳にタンパク質のごみのような物質がたまって神経細胞のネットワークを壊していくアルツハイマー病で、記憶障害や見当識障害、不安・うつ

症状などが出やすくなりま

作業がしづらくなります。レビー小体型は約10%で、幻視や寝ぼけ、うつ症状などが出てきます。

ています。夫婦2人暮らしや1人で生活する人も多くいます。長寿になったこと、そして物忘れ外来などで診断を受ける人が増えたこともこの数字の多さの要因であり、今後はますます増加していくと思われ

② 実はとても多い認知症

85歳以上の4人に1人 症状を遅らせることはできません

認知症の症状を持つ人は非常に多く、85歳以上では4人に1人※といわれます。またその半数以上が自宅で暮らし

高齢者ではない人(65歳未満)が発症する若年性認知症も少なくありません。

認知症は脳血管障害の場合を除き、いきなり発症することはありません。約60%を占めるアルツハイマー病も10年以上をかけて徐々に進行し、あるときから本人や周囲が

③ 認知症を予防するには？

健康な食生活や低ストレス、人との交流も大切です

「おや、おかしいな？」と気付くのです。脳機能を元に戻す方法は、残念ながらまだありません。しかし進行を遅らせる薬は数種類あります。周囲からのケアや生活習慣病改善が症状の進行を遅らせる作用が大きいことも確認されています。

と思っっている人ほど診断が遅れ、症状も進んでしまいます。そうした人は家族などによる受診の勧めも拒否しがち。認知症という言葉を出さずに心療内科や物忘れ外来などのクリニックと一緒にいき、時間をかけて理解してもらおうのも一手かもしれません。

④ 認知症の人への対応は？

本人の思いに寄り添って 急がせない自然な手助けを

今は認知症の人たちを地域の中で見守りながら、できるだけ普段通りに生活してもらうことが推奨されています。身近な場で認知症と思われる人が困っていたら、さりげなく自然に支援しましょう。認知症の人は何も分からなくなっているわけではありません。

認知症の人には何が起きている？

症状についての正しい理解と支援を



※出所：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

ご自身やご家族がいつまでも安心して暮らすために

認知症の予防と備えについて 考えてみませんか？



長寿化の進展等により、認知症は誰にとっても身近なリスクになってきています。

2025年には約**1,362万人***1
65歳以上の

約3人に1人*2



認知症や軽度認知障害(MCI)の患者数は、
2025年には**65歳以上の高齢者人口約3,677万人の
約3人に1人**、約1,362万人に達すると推計されています。

認知症には、介護費用のほか、検査・ケア・医療のための費用がかかります。

認知症に伴う費用の目安

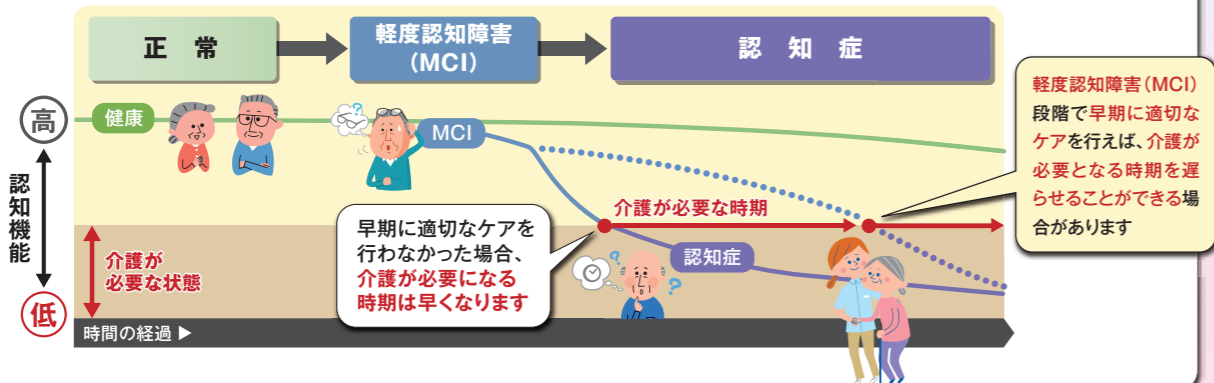
介護にかかる自己負担額*3

介護費用 1か月平均**8.3万円** × 介護期間 平均**5年1か月** = 総額 **約507万円**

検査・ケア・医療の例	費用の目安(1年間)	5年間継続した場合
MCIスクリーニング検査	MCIのリスクをはかる血液検査 約2万円*4	約10万円
もの忘れドック	脳の異常や記憶力・認知力の低下がないかを 確認する画像検査・認知機能検査等 約5万円*5	約25万円
認知症デイケア	運動療法や認知トレーニング等を行う プログラム(公的医療保険適用) 約4~12万円*6	約20~60万円
認知症の外来医療費	投薬やリハビリ等 約4~14万円*7	約20~70万円

早期発見と適切なケアで介護期間を短くできれば、ご自身やご家族の負担軽減につながります。

認知機能と時間の経過のイメージ図



*1 厚生労働省 社会保障審議会 介護給付費分科会 第115回(H26.11.19)参考資料、「厚生労働省 社会保障審議会 介護保障部会 第78回(令和元年6月20日)資料」をもとにJA共済にて試算
*2 内閣府 令和3年版高齢者社会白書をもとにJA共済にて試算 *3 公益財団法人 生命保険文化センター「2021(令和3)年度 生命保険に関する全国実態調査」をもとにJA共済にて試算 *4 約2万円/回(全額自己負担の場合)、年に1回としてJA共済にて試算 *5 約5万円/回(全額自己負担の場合)、年に1回としてJA共済にて試算 *6 公的医療保険の自己負担割合(1割~3割)に応じて約800円~2,400円/日、週に1回・年間52週としてJA共済にて試算(千円単位切り捨て) *7 慶應義塾大学・厚生労働省「認知症の社会的コスト(2015)」をもとに費用の目安(1年間)を公的医療保険の自己負担割合(1割~3割)に応じて47,520円~142,560円(千円単位切り捨て)としてJA共済にて試算

23330010149

詳しくは、最寄りの支所へお問い合わせください。

⑤ 広がる社会的な支援

各地の公共機関の支援や

認知症サポーター制度が貢献

認知症の人たちへの支援や
相談対応は、それぞれの自治
体の地域包括支援センターや
高齢者支援課などで行って

分からないことにぶつかり、
不安や苦しみ、悲しみを抱え
ているのです。
急がせない、驚かさない、
自尊心を傷つけないが鉄則。
後ろから声をかけたり、上か
ら見下ろしたりせず、目線を
合わせて穏やかに話し、ゆっ
くりと対応しましょう。その
人の話が現実とかけ離れてい
ても、否定するとますます動
揺を呼ぶこともあります。話
の内容に寄り添い、何をすべ
きか推測していきます。認知
症なのかと聞くなどの対応は
相手を苦しめるので、避ける
べきです。

ます。それに加え、全国で広
がっているのが「認知症サ
ポーター制度」です。

これは認知症に関する講座
を受講した市民ボランティア
のこと。認定カードと、腕に
巻くオレンジリングを目印と
し、道で困っている人を手助
けしたり、買い物などのサポ
ート、周囲への啓蒙などを行
います。

近年では認知症サポーター
が中心になって開く認知症力
フエも各地で注目されていま
す。カフェといつてもお金を
取る飲食の場ではなく、予防
のための交流や、家族や本人
の相談などに広く開かれたイ
ベントです。まだ自分や家族
には関係ないと思う人も、今
後のため、近くで開かれてい
たらぜひのぞいてみてはいか
がでしょう。

認知症サポーター ○○市

検索

おかやま認知症コールセンター

認知症の人や家族からの相談に、認知症介護の専門家や
介護の経験者などが対応します。
一人で抱え込まずに、ご相談ください。

- 電話番号 **086-801-4165** (はれていちばん よいろうご)
- 相談時間 月曜日から金曜日 10時00分から16時00分
(祝日・8月13日~8月15日・12月29日~1月3日を除く)
- 実施主体 岡山県・岡山市
- 実施機関 公益社団法人「認知症の人と家族の会」岡山県支部
- 相談料 **無料** (電話料金は、相談者の負担となります)

相談内容について、秘密を厳守します。

心を込めてつくる。 やさしく話しかける感じで

芳賀 順治さん

備南地区：千両なす・米麦農家

「はが じゅんじ」
昭和45年生まれ。Ⓔ備南施設茄子部会部会長。「千両なす」と米麦農家。趣味はゴルフの打っちばなしとハイキング。座右の銘は「為せば成る(ナス)」



「千両なす」を収穫する芳賀さん

4月20日、備南地区の芳賀順治さんにお話を伺いました。

両親の後を継ぎ就農

―農業を始めたきっかけは

両親が約50年前からハウス3棟で祖父母と「千両なす」を作っていました。子どもの頃から親の手伝いで授粉作業や花ぬきをしていましたが、農業を引き継ぐことは考えていませんでした。しかし、私が27歳の時に国の事業を活用し、ハウスを増設する事となりそれきっかけに「千両なす」を作ってみようと就農しました。



農業について思いを話す芳賀さん

―農業を始めてからは

備南地区において「千両なす」は50年以上生産してきた歴史があり、高品質なナスを市場に出荷しています。収量を増やすために、たくさん実を付けてしまうと品質が低下するため、品質と収量のバランスを考えて毎日作業をしています。

―やりがいは

備南地区のナスは、秋から夏にかけて栽培を行います。春になると、木の成長が早く、手入れをするのが大変です。ナスを栽培するハウス内の温度は、35度を越えるので、同じ作業を長時間続けるのはかなりつらい作業となりますが、品質の良い物がたくさん収穫できると、やっぱり嬉しいですね。

―大切にしていることは

心を込めて作ることです。葉や花の感じをよく見て、木の具合を観察し、今何が必要なのか、次はどんな作業を施せば良いのか考えています。また、基本的な作業を繰り返した後、次に出てくる芽や

花の状態を見て肥料や水やりのタイミングを決めています。

「千両なす」は、色・つや・形の全てにおいて市場から高い評価を受けています。これからも美味しいと言ってもらえるナスを作りたいです。

ナスを大好きになってもらいたい

―今後の抱負は

備南の生産者皆が、今後も品質の良い「千両なす」を作っていける産地になるように、生産者皆で協力していきたいです。

ナスは、子どもたちが苦手な傾向のある野菜ですが栄養価が高く、体に良い野菜です。「千両なす」の特徴は、皮が薄く口に残らないので食感がよく果肉も美味しいです。この時期のおすすめの料理は、ナスを塩こしょうで炒めてカレーの上に乗せるナスカレーが最高です。皆さまに、ナスを大好きになってもらうため、日々精進です。今後は、生産量を増やし、さらに品質も上げていきたいです。

聞き手：JA岡山広報担当



今年も良い「千両なす」ができています



木の状態を見て芽かぎを行います

野菜

トマト、ナスの
管理について
説明します



営農部指導課
祇園 将人

◎夏野菜の管理について

畑に植えた夏野菜が日に日に大きくなっていく頃だと思えます。今月は果菜類のトマト、ナスの管理について説明します。

●トマトの枝管理

露地栽培のトマトは大玉からミニトマトまで1本仕立てがおすすです。1本仕立てとは、先端をまつすぐ支柱に沿って上に伸ばし、葉の基から出てくるわき芽を摘み取ります。その時にハサミを使うと樹液からウイルス病に感染することがあるので必ず手でかきとりましょう。傷口がすぐ乾くように晴れた日に行います。また、支柱の先まで先端が伸びたら摘心します。摘心する所は、一番上の花房の上に葉を2枚残して摘心します(資料1)。先端を摘心するとわき芽が出やすくなるので定期的にはわき芽を処理しましょう。

花き

よい系統の
シキミを
増やしなす



営農部指導課
中川 雄一

シキミ(楡)の挿し木の適期です。4月号では、シキミの生育特性と適地、植え付けからの管理や病害虫対策などをお知らせしました。そのねらいは、積極的に栽培管理することで品質のよい切り枝を生産することでした。

実は、品質確保にはもう1つポイントがあり、それは形質や日持ちのよい系統の株を育てることです。

苗として入手できるもののほとんどは、種から育てた苗です。つまり、1本1本が個性を持っています。つまり、いいものばかりでなく、いまひとつのものもあって、管理努力で病害虫被害を回避しても、葉の形質や枝振りなどは満足いかないものになることもあります。

その対策は、選んで増やすこと、実用的な方法は、よい株を見つけて、その枝を挿し木することです。その手順を解説します。

●望ましい品質(資料5)

・葉が小振り丸め、厚みがあって緑の濃いもの(色つやがよい)。
・枝振りが間延びせず、節間が適度に詰まっているもの。
このような基準で、良質の枝を確保します。

●トマトの果実管理

果実は最初に咲いた第一果房に必ず実をとめます。温度が低いと実どまりが悪いのでホルモン処理(トマトトーン)をしましょう。早い時期に実をつけないと樹ばかりできて実どまりが悪くなるので注意しましょう。大玉トマトでは果実の着果を確認(果実3〜4粒)したら、摘果を行います。病害虫被害果や奇形果、肥大の劣る先端を摘果し、1果房4個程度にしましょう(資料2)。

●トマトの追肥

第一果房の果実が3〜4粒になった頃に追肥を行います。10平方メートルあたりJA岡山専用有機肥料等を約300g/畝の端に施用します。その後は樹の勢いを見ながら15〜20日おきに追肥を行ってください。あまり一度に多くの追肥を施用すると養分が多すぎて奇形果になったり樹ばかり元気になるので実がとまりにくくなるので注意してください。

●ナスの仕立て

3本仕立ての場合は、一番花の上下の側枝と、元々の芯の茎、合わせて3本を主枝として伸ばします。つまり最初についた花の下側の側枝と上の側枝を伸ばし、それ以外の側枝は早めに摘み取りましょう。側枝が垂れてしまわないように支柱をクロスに立てて誘引するか、資料3のように誘引用に針金やマイカー線のようになしつかりした紐を張りましょう。

●灌水

ナスは水の好きな作物です。水が不足すると、収穫しても硬いナス(石

●挿し木の時期

暖かくなり始めた3月か、新しい芽が充実してきた6月(梅雨期)が適期です。

●挿し木の方法

キクなどの挿し木のように、平鉢や苗箱に挿して管理する一般的な方法でも育成できますが、発根に日数がかかり、水管理などの失敗の危険性が高くなるので、密閉挿しを解説します。発根まで約2カ月密閉状態になるので、用土や箱など、清潔なものを使うことが大切です。

●用土

細粒鹿沼土、小粒の赤玉土などに2割程度のピートモスを混ぜたものなど、保水性と通気性を備えた新しいものを使います。大量に育苗する場合は挿し床を作りますが、少量の場合は市販の育苗箱に用土を入れ、前もって灌水しておきます。

ナス)になる場合があります。降雨が見込まれない時には、灌水を行います。

●ナスの追肥

果実の収穫が始まったたら追肥を行います。10平方メートルあたりJA岡山専用有機肥料等を約400g/株元から約10cm離れた所に施用します。それ以降は約20日おきに畝の端に施用し、同時に軽く土を混和して土壌の通気性を図ります。また、ナスの追肥時期の目安として、肥料が不足していると花が先端の方についていたり、花びらの色が薄くなったり雌しべが短くなります(資料4)。これらの症状を参考に追肥のタイミングを確認しましょう。

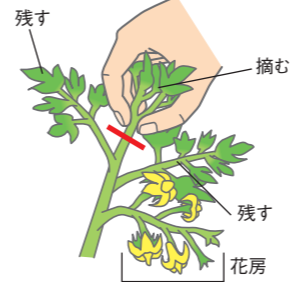


資料2 トマトの摘果

形のよいものを1果房あたり4〜5個残して、他は摘除する

資料1 トマトの摘心

着果目標の最上段の花房の上に本葉を2枚残り、その上を指先で摘み取る



資料4 ナスの健康診断の目安

順調な育ち
花の上方に4〜5枚の葉がついている

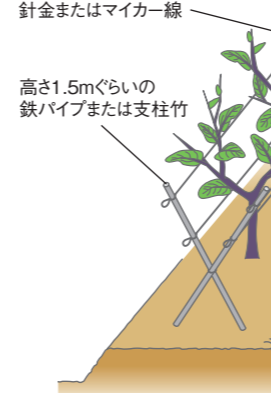
健全花(長花柱花)
雄しべよりも雌しべのほうが長い
花柱(雌しべ)

不良花(短花柱花)
薬に囲まれて短い花柱がある。雄しべよりも雌しべのほうが短い
色が濃い



資料3 ナスの誘引

針金またはマイカー線
高さ1.5mぐらいの鉄パイプまたは支柱竹



●挿し穂の調整(資料6)

この時期は春の新梢が伸びて固まったものが使えます。使うのは先端ですが、まだ柔らかいものはすぐに萎れて枯れるので避けます。挿し穂の下部の色が変わり木質化していても発根率は変わりませんが、緑の挿し穂の方が定植後の生育がよいという試験成績があります(資料7)。

●挿し木と被覆

発根促進剤(オキシベロン液剤)の2倍液に5〜10秒切り口を浸ける)処理し、床土に新しい割りばし等で深さ5〜7cmの挿し穴を開けて挿します。間隔の目安は10×5cm程度です。挿し芽後は、箱の底から水が出るまでたっぷり灌水します。

●床替え

発根後は徐々に外気に慣らし、寒害に遭わないように冬越しして、翌3月の彼岸以降に1平方メートルあたり30本程度に植え替えます。床にはチッ素8〜10%程の緩行性肥料を1平方メートルあたり150gぐらいすき込んでおきます。これで1〜2年養成したものが定植苗です。

種から育てる場合は、10月に採種後すぐに播くのが発芽しやすいのですが、防寒対策が必要で(種が乾燥すると発芽しなくなるので、春播きするには湿らせた砂に混ぜて貯蔵します)。

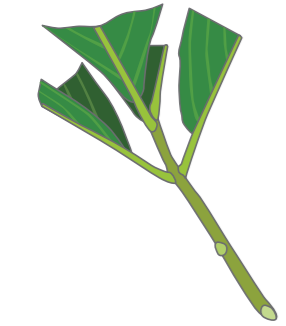
資料5 シキミの葉の質の違い

左:こぢんまりと色濃く厚みのある葉
右:のっぺり長く、色も薄い葉



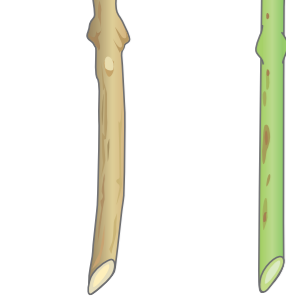
資料6 挿し穂の調整

下葉をかぎ、葉先を切りつめた、調整後の挿し穂



資料7 挿し穂の下部

左:色が変わり木質化した挿し穂の下部
右:緑色の茎



果樹

果実品質を
決める大切な
時期です



営農部指導員
武田 祐一

● **ブドウの摘粒**
・ピオーネ
果粒肥大を目的に満開10〜15日後にジベレリンの2回目を処理します(ゆとりをもって摘粒作業を始めましょう)。摘粒は内向き果粒、小果、傷害果、奇形果、病害虫被害果粒などを優先して間引きます。ポイントとは、房の中心部を多く間引き、肩部や先端部はやや多めに残すと粒が巻き込んでよい房形になります。果穂の残し方が大きい場合は大房となり、着色不良の原因になりますので、肩の車を摘粒前にいくらか切除して房型を整えてから行います。残す果粒は35粒程度として大房にならないようにしましょう(満開後14日以内に済ませます)。2回目のジベレリン処理後に摘粒を始める方は、果粒が肥大し、粒と粒の間が密着するまでの期間が短いので仕上げ摘粒のつもりで行います。仕上げ摘粒は込み合った部分を中心に間引きま

す(摘粒程度は5粒程度)。
● **仕上げ摘粒の例**
摘粒は果粒肥大を想定して行いますが、遅く行くと摘粒後の穴が塞がらな

かったり、残す果粒を傷つけてしまうことがあります。早く行くと房の内側に粒を挟んだりします。仕上げ摘粒が遅れた場合や予想以上に密着した場合は斜め一列に摘粒すると房形を損なわず間引くことができます(資料8)。

● **キウイの摘果**
開花後10日ごろから行い7月上旬には仕上げ摘果を行います。目安は5〜6枚の葉に1果程度成らせるとよい果実になります。

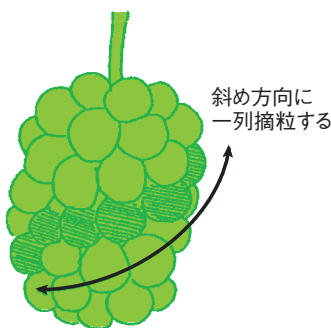
短果枝(30センチ以下)には1〜2果、中果枝は3〜4果、長果枝(1メートル以上)には4〜5果程度を着果させます。

摘果をしていなかった枝では、側果がついておいて大きくならないままです(残しておいても大きくなりません)。摘果は小果、病害虫被害果、側果、扁平果から摘果し、仕上げ摘果で基部や先端の果実を摘果し、着果程度を調整します(資料9)。

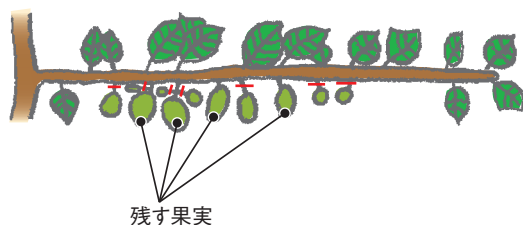
● **柿の摘果**

せん定で着果量の調整はある程度できますが、着果位置までは特定することはできません。摘果することにより、成らせる位置が特定できるので、その果実を大きくしたり、隔年結果(表年裏年)を防ぐことができます。まず、予備摘果を6月下旬までに行い、生理落果が少なくなる7月上旬に最終摘果を行

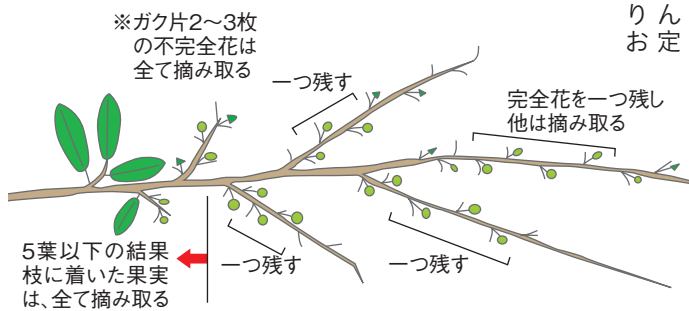
資料8 仕上げ摘粒の例



資料9 キウイの摘果例



資料10 柿の仕上げ摘果例



資料11 桃の薬剤散布

	対象病害虫名	散布薬剤名
6月下旬	果実赤点病 灰星病・うどんこ病	ベルコート水和剤 1000倍
	モモハモグリガ シンクイムシ類・ケムシ類	フェニックスフロアブル 4000倍

● **桃の摘果**
満開後75〜80日(一宮地区定点調査樹の満開が3月29日であったので、6月12〜17日)ごろになれば、生理的落果しているものや病害虫被害果やスレ果や変形果など摘果する果実も分かりやすいので、最終着果量(この時期にオレンジ色の掛袋が目立つようなら、袋掛け数が多いので小玉になりやすい)に調整して、資料11を混用散布後、速やかに袋掛けをします。また、懐の徒長枝や内向枝を10センチ残して夏季せん定しましょう。受光体制の改善によりおいしい桃が収穫できます。

● **梅やビワの収穫**
○梅の収穫は5月下旬〜6月ごろが多いようですが、地域や品種やその年の天候にも左右されます。それぞれの用途に応じて収穫時期や品種を選びましょう。
・カリカリ梅や梅酒は、硬めの青梅を使うのがオススメです。
・梅ジャムや梅シロップは、若過ぎず熟し過ぎない中間あたりの熟度の梅が多く使われます。
・梅干しや梅ジュースは、梅そのものの甘味が引き立つ、黄色く熟した梅で作るとおいしく頂けます。
○ビワの収穫時期は、5〜6月です。新鮮なビワは、全体的に張りがあるて産毛が付いているもの。左右対称のビワ特有の丸みを帯びた果形のもので、ビワ全体の果皮が綺麗なオレンジ色のもの。軸のヘタが生き生きとしていて、青々としたしっかりしたもののおいしいビワの目安となります。



冷めても美味しい!
タコライス

材料 (2人分)

- ご飯…………… 2合
- 合い挽き肉…………… 200g
- トマト…………… 1個
- 玉ねぎ…………… 3/4個
- レタス…………… 葉2枚程度
- チーズ…………… 40g

<調味料>

- ケチャップ……………大さじ4と1/2
- ウスターソース…………… 大さじ2
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- オリーブ油…………… 小さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- 胡椒…………… 少々
- チリパウダー…………… 適量

- 1 玉ねぎをみじん切り、レタスを千切り、トマトをさいの目切りにする。
- 2 ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、チリパウダーを合わせる。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、合い挽き肉の色が変わるまで炒める。
- 4 ③に玉ねぎを加えて中火で炒め、塩、胡椒を振る。
- 5 玉ねぎに火が通ったら②を加え、水分が飛ばすまで煮詰める。
- 6 火を止め、⑤に粉チーズを和える。
- 7 ご飯にレタス、半量のチーズ、⑥、トマトを盛り付け、最後にもう半量のチーズをのせる。

Point!

カレー粉やチリパウダーが入っているため少しピリッとしますが、チーズによってマイルドになり、子供から大人まで美味しく食べることができます。たくさん量の野菜が入っているため、見た目反してあっさり食べることができます。ボリューム満点で1品でも満足。



岡山県指定史跡 倉安川 吉井水門

今回のあぐるグラムでは、岡山市東区吉井の倉安川吉井水門について紹介いたします。

倉安川吉井水門は、岡山城の築城技術を応用し1680年に作られた、現存する日本最古の運河水門です。吉井川の堤防に築かれた「一の水門」と倉安川の「二の水門」、その間の船だまりからなり、二つの水門によって水位差の調節を行い通船していた水門です。昭和48年から水門としては、使われていませんが、石垣や水門は当時のまま残されています。

編集担当 弘末 彩香



倉安川吉井水門 二の水門

各種媒体で情報発信



オンラインショップ
はなやか
オンライン



Instagram



Twitter



YouTube

