

看家広報
●人々の暮らしと人生を応援!
はなえみ
2026
11月号
隔月刊
NO.171
公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会



◆ Special Interview
夢も子育ても、ひとりじゃない 支えてくれる人がいるということ
歌と子育てを通して感じた、人に支えてもらうことの大切さ

歌手・俳優 横山だいすけさん ….1
●SPOT LIGHT ❶ ….6
身近なことから始める、
AI活用と人の強みを生かす業務改善 後編
●SPOT LIGHT ❷ ….7・8
健康の新常識 ▶ 脳の健康
認知症の知識を持って初期の段階から医療・行政の
関係者と協力し、対策を推進していきましょう。
●家政士川柳・当協会へのご寄付のお願い ….9



花知識 ◆ ユリ(百合)

●大輪の花を堂々と咲かせる「百合」は、
その気品あ溢れる姿から「花の王」とも称される。
白い百合は「マドンナリリー」ともいわれ、
受胎告知の宗教画では、大天使ガブリエルが
白百合を手にしてマリアを訪れる姿が描かれている。
幕末にシーボルトが百合の球根を日本から持ち帰り、
ヨーロッパで、復活祭のイースターリリーとして大流行した。
日本では風に揺れる優雅な姿を「歩く姿は百合の花」と、
所作の美しい美人に例え、結婚式のブーケや
慶弔時に使われる格式のある花として愛されている。
食用として百合根を調理したり、球根は滋養強壮・利尿
鎮咳等の効果を持つ生薬としても活用されている。
●花ことば:「純粋」「純潔」「無垢」
白:「純粋」威厳」　赤・ピンク:「虚栄心」　黄:「陽気」「偽り」
●植物分類:ユリ科ユリ属　学名:Lilium
●原産地:北半球の温帯地域

Special Interview

夢も子育ても、ひとりじゃない 支えてくれる人がいるということ

歌と子育てを通して感じた、人に支えてもらうことの大切さ

歌手・俳優

横山だいすけさん



Photo 橋本若奈

「おかあさんといっしょ」の歌のお兄さんとして、９年間にわたり子どもたちに歌を届けてきた横山だいすけさん。歌を好きになった幼少期から、音楽大学、劇団四季を経て、夢だった歌のお兄さんへ。その歩みを支えたのは、家族や先生、友人たちの存在でした。現在は一児の父として、子育てを経験する中で、親自身が楽しむことの大切さも実感したといいます。

コロナ禍の育児では、ひとりで頑張るのではなく、周囲の人に頼ることの大切さにも気づいたそう。歌と子育てを通して感じたこと、そして家族を支える人の存在について伺いました。

「歌のお兄さんになりたい」――3歳の頃から抱いていた夢

――歌のお兄さんになったきっかけから教えてください。

まず、歌のお兄さんになりたいと思ったのは、歌が好きだったことが大きいですね。実は３歳頃から、とにかく歌うのが大好きな子どもでした。我が家は誰も音楽をやっているわけではなく、ごく普通の家庭だったのですが、歌が好きになったきっかけには、一本の映画がありました。ディズニーの実写映画「青きドナウ」というウィーン少年合唱団が出てくる作品を見たんです。その映画を見て、「この人たちと歌いたい」と言ったのが、歌が好きになるきっかけでした。

それからは、どこでも歌っていました。鼻歌だったり、大きな声で歌ったり。伴奏がなくても、とにかく歌うことが好きな子どもでした。小学校３年生からは地域の合唱団に入り、その後もいろいろな合唱団で大学生まで合唱を続けました。

高校生になると、将来どう生きていくのかを考えるようになりますよね。その頃には、「歌が好き」という気持ちだけではなく、子どもたちに歌を届ける仕事がしたいと思うようになりました。

最初は幼稚園の先生や保育園の先生になろうと思っていたんです。高校の進路指導室で幼児教育に関する資料を読んでいた時に、「子どもは脳が柔軟な時期だから、たくさんの音楽を聴かせてあげてください。音楽は心を豊かにしてくれる」という内容を目にしました。それを読んで、小さい子どもたちに「音



▶横山だいすけ（よこやま・だいすけ）プロフィール：
千葉県出身。2006年に国立音楽大学音楽学部声楽学科を卒業。歌が大好きで、小学校3年生から大学卒業まで合唱を続ける。劇団四季時代は「ライオンキング」などの舞台に出演。NHK Eテレ『おかあさんといっしょ』では、9年間“歌のお兄さん”を務める。卒業後は、コンサートやテレビ、CM、ミュージカルなど活躍の場を広げている。2026年4月に芸能活動20周年を迎え、5月に記念アルバム『笑顔晴れ－20th Anniversary－』をリリース。現在、これまでの人生で関わってきた名曲を歌唱するソロコンサート「My Songs Concert」の全国ツアー開催中。

楽って楽しい」「歌って好き」と思ってもらえるような歌を届けたい、と思いました。

そんなある日、家に帰ると、弟がたまたま「おかあさんといっしょ」を見ていました。歌のお兄さん、お姉さんと子どもたちが一緒に歌っている場面を見て、「あ、歌のお兄さんになれば、スタジオで子どもたちと歌える。そしてテレビを通して全国の子どもたちに歌を届けられる」と思い「歌のお兄さんになりたい」という夢がはっきりしました。

――そこから、音楽大学へ進まれたんですね。

はい。ただ、普通の家庭でしたし、芸能の世界にも何のつながりもありませんでした。

でも、「歌のお兄さんになりたい」と周りに話しているうちに、昔ピアノを習っていた先生が「音楽大学に行ってみたら」と言ってくださったり、友人や先輩が新聞記事などを見つけて「こういう情報が出ているよ」と教えてくれたり。自分では、ただ「なりたい」という夢を口にしていただけなんです。

でも、口にしたことで周りの人が「こういう方法もあるよ」と道を教えてくれたんですね。国立音楽大学に進み、4年間声楽を勉強しました。その後、劇団四季に入り、2年間経験を積みながら歌だけではなく、体を動かしながら歌うことも学びました。

実は、劇団四季に入った時はダンスがほとんど未経験だったんです。入団してから1か月の間、ものすごく厳しいレッスンを受けて、10キロくらい痩せてしまいました（笑）。階段の上り下りもできないくらいでした。

でも、振り返ってみると、音楽大学で歌の基礎を学び、劇団四季で体を使って歌うことを学んだ。それまでの経験が、後に歌のお兄さんになる時に全部つながったんです。まさに「点が線になった」という感覚でした。

夢をかなえたのは、自分の力だけではなかった

――歌のお兄さんのオーディションも、少し運命的だったそうですね。

そうなんです。実は、僕が劇団四季で「ライオンキング」に出演していた時に、歌のお兄さんのオーディションが行われていたんです。でも、オーディションの情報を知らなくて、終わった後に知って。両親にも相談したところ、「それは残念だったね。でも、これをきっかけに、自分がどう生きていきたいのか、なぜ音楽の道を志したのか、もう一度考えてみたら」と言われました。

「劇団四季と歌のお兄さんのどちらの道を選んだとしても、その選んだ答えがあなたの人生の糧になっていくから」と。一晩考えて、やっぱり自分の原点は、子どもたちに歌を通して元気や楽しさを届けたいということだと思いました。

高校生の時、実はNHKにも電話したことがあるんですよ。「歌のお兄さんになるにはどうしたらいいんですか?」って。最初は「こちらに電話されても困ります」と言われて切られてしまいました（笑）。当時は今ほどインターネットで何でも調べられる時代ではなかったので、それでも何度か電話していたら、ある時、番組につないでいただけたんです。そこで「やみくもに電話してもダメだよ。まずは自分の目の前のことを一生懸命頑張って、タイミングがあったら電話してきなさい」と言っていただき、内線番号まで教えてもらいました。だから、オーディションが終わったと知っ

大学生時の横山だいすけさん▶



た時もその翌朝、NHKに電話したんです。そしたらちょうど「歌のお兄さんだけ追加でオーディションをしよう」という会議が終わったところだったそうです。そこで「横山さんの思いも分かりました。履歴書を持ってきてください」と言っていただき、追加のオーディションを受け、歌のお兄さんになることができました。

――そこまでたどり着く過程で、たくさんの人が支えてくれたんですね。

本当に僕は人に恵まれて生きてこられたと思っています。大学受験の時も、専門的なレッスンをたくさん受けられる家庭ではありませんでした。そんな中、高校の音楽の先生が推薦書を書いてくださったんです。そこには、「だいすけさんは日本の未来を背負っていく人に必ずなります」と書かれていました。当時の僕は、専門的に勉強したのも1年ちょっと。まだ何者でもなくて、ただ一つの夢を持った学生でした。そんな自分のことを、先生がそこまで信じて書いてくださったことが本当にうれしかった。

また、3人兄弟の一番上だったので、音楽大学に進むことで、下の妹や弟の進路を狭めてしまうのではないかということも考え、家族会議をしたのですが、家族みんなから応援するよ、と背中を押してもらえました。

だから、自分がこうして歩んでこられたのは、自分一人の力ではありません。お世話になった人たちに、いつか音楽で恩返しをしたい。その思いは今もあります。

父親になって知った「0歳から届いている」音楽の力

――現在はお子さんがいらっしゃいますね。子育てをされるようになって、音楽に対する考え方にも変化はありましたか?

娘は今年、幼稚園の年長になりました。出産はコロナ禍だったので、外にもなかなか出られず、周りに相談できる人にも会いにくい状況でした。病院も予約制で、パパ友・ママ友をつくることも難しく、本当に手探りの中での出産と育児でした。

僕にできることは、夫婦でゼロから一緒に経験すること。ちょうどコロナで仕事もそれほど多くなかったので、うまくいくことも、うまくいかないことも含めて、一つでも多く一緒に楽しめたらと思っていました。

離乳食も作りましたし、ミルクをあげたり、夜泣きした娘を抱っこして外であやしたり。お風呂が好きなので、沐浴の頃からずっとお風呂担当でした。そして、お風呂の中でもよく歌っていました。まだ表情がほとんどない時期ですから、「聞いているのかな?」と思うこともありました。でも、歌い続けていたんです。すると娘が、言葉を話し始めるのと同じくらいの時期にベランダに咲いていた花に水をあげながら「チューリップ」を歌っていたそうです。その時に初めて、「0歳の時に歌っていた歌を、ちゃんと覚えていたんだ」と分かりました。表情がないから分からないのではなくて、子どもにはまだ反応する手段がなかっただけなのかもしれない、自分の子どもを通して、それを実感しました。歌のお兄さんとして、3歳、4歳くらいの子どもたちと歌う機会はたくさんありましたが、0歳や1歳の子どもたちとじっくり関わる機会はそれほどありませんでした。だからこそ、自分の子育てを通して、音楽は本当に小さい頃から子どもに届いているんだなと感じました。

絵本の読み聞かせも夫婦で好きだったので、よくしていました。興味がない時は全然聞いていませんでしたけど（笑）。それでも、娘が話し始めた頃、絵本のような話し方をするんです。語彙や話の流れも、絵本から学ぶことがあるんだなと感じました。



親になって気づいた「子どもだけでなく親にも届ける」こと

――娘さんとは、普段どんなふうに過ごされていますか?

休みの日には一緒に料理をしたりします。最近はお手伝いも好きになってきて、卵を割ったり、「お皿洗うの、私がやる」と言ったり。おままごとも一緒にやりますね。子どもは集中し始めるといくらでも遊ぶので、気がついたら1時間、2時間経っていて、「このおままごとはいつ終わるんだろう」と思うこともあります（笑）。でも、一緒に演じてあげると、やっぱり子どもが喜ぶんですよね。

そして、自分が親になったことで、歌のお兄さんとして歌を届ける意味も少し変わりました。子どもがいなかった頃は「子どもたちに歌を届けたい。そして、お父さん、お母さんにも歌を通して家族の思い出を作ってもらいたい」と思っていました。でも、自分が親になってみると、実はお父さんお母さんにも楽しんでもらうことがとても大切なんだと分かりました。コンサートで親御さんが楽しそうな表情をすると、子どもも「これが楽しいんだ」と気づくんです。

子どもは親の反応や表情をよく見ています。だから、子どもだけではなく、その周りにいる大人にも楽しんでもらえるエンターテインメントを届けることが、自分の使命なのかもしれない。親になってから、そんなふうに少しずつ考えるようになりました。

――最近は、パパの育児参加も以前より増えたと感じますか?

すごく増えてきたと思います。僕が歌のお兄さんを始めた頃は、コンサートに来ると、お父さんは休日に頑張って運転してきて、ちょっと疲れているという姿も多かったんですが、最近はイベントを調べるのも曲を覚えるのもパパ、というご家族も増えました。パパもママも一緒に子どもとの楽しい時間を過ごしたい、というご家族が増えてきたように感じます。パパが育児に積極的に関わっている姿を見ると、僕自身も元気をもらいます。幼稚園や学校でも「パパ友の会」のようなコミュニティができてきていますよね。

育児って、楽しいことだけではなく、大変なことも多い。だからこそ、大変さを分かち合いながら、みんなで楽しんでいけることが大切なんじゃないでしょうか。

限られた育児の時間を、いつか振り返った時に「素敵な思い出だった」と思えるようにしたい。僕自身もパパの一人として、育児をしている皆さんと一緒に、その時間を共有していきたいと思っています。

人に頼ることで、子どもとの時間がもっと楽しくなる

――ご自身が忙しい時、周囲からどんなサポートがあるといいと思いますか?

特にコロナ禍で強く感じたのですが、周りに頼る人がいないという状況は、本当に大変です。地域の方にちょっと声をかけてもらう。それだけでもうれしかったです。特にママは、子どもがまだ話せない時期や、何をやっても思った通りにいかない時に、「社会から隔離されてしまったような感覚」を抱くことがあると思います。「自分が頑張らなきゃいけない。親なんだから」と無意識に思ってしまう。僕でさえそう感じることがあったので、ママはもっと感じているんじゃないかなと思います。だからこそ、ベビーシッターさんなど、手伝ってくれる人が一人でも入ってくれることは、とても大切なんじゃないでしょうか。その人が入ってくれることで、パパやママが少しオフになれる。「心の余白」をつくることができるんです。



◀CDアルバム
『笑顔晴れ -20th Anniversary』
横山だいすけ

横山だいすけ芸能活動20周年アルバム!
キングレコード
好評発売中
価格：3,300円（税込）

――家事や育児を手伝ってくれる人がいることは、親が楽をするというだけではないんですね。

そうだと思います。家事や育児を手伝ってくれる人に頼んで、その分の時間をつくることが、逆に子どもとの時間を楽しく、明るく、楽に過ごすことにつながるんじゃないでしょうか。今は、家族の形も変わってきています。地域とのつながりが少し薄くなり、祖父母や兄弟とも距離が離れていて、親と一緒に暮らす家庭も以前ほど多くありません。昔なら家族や地域の中で自然に得られたサポートが、今は得にくくなっている。だったら、ベビーシッターや家事代行、家政婦（夫）さんなど、外の力を借りて「余白」をつくっていくことも必要なんじゃないかなと思います。夫婦がお互いに理解して、応援し合うことも大切です。でも、それだけですべてを抱える必要はないと思うんです。これからまさに、いろいろな価値観が変化していく時代ですから「どうすることが、その家庭にとって一番いいのか」を考えて、必要な時には周りの力を借りる。そういう選択肢がもっと当たり前になっていけばいいなと思います。

――最後に、全国のパパ、ママにメッセージをお願いします。

今の時代に子育てをするというのは、本当に大変なことが多いと思います。僕自身も、毎日の生活に追われてしまうことがあります。だからこそ、「育児を楽しむ」ということを心がけていきたいですね。もしかしたら、毎日を楽しむ余裕なんてないかもしれません。でも、小さな発見に喜びを感じることはできるかもしれない。

そして、楽しむためには「余白」が必要です。パパもママも、休める時にはしっかり休んでほしい。「もう休めない」と思っても、休むことを大切にしてほしいです。

子育ての中に楽しみが見つからない時には、自分がもともと好きだったことをやってもいい。好きな音楽を聴くことでもいい。自分の心が楽しめる時間を、少しでも増やしてほしいと思います。そして、周りの人に頼っていいんです。家事や育児を手伝ってもらうことで、親が少し心に余裕を持てる。その余裕が、子どもと楽しく過ごす時間につながる。それは決して「親が頑張っていない」ということではなくて、家族を大切にするための一つの方法だと思います。僕もパパとして、なかなか日々の生活に追われていますが、同じパパとママに、音楽を通して、歌を通して元気を送っています。そのことだけでも、伝わったらうれしいです。

――これからも歌い続けていかれるんですね。

今年、芸能活動20周年を迎えました。

ここまで続けてこられたことは、本当に喜びです。そして、自分が今ここにいるのは、いろいろな人とのご縁があったからこそだと思っています。

これからもたくさんの人と出会って、人との縁を大切にしながら、おじいちゃんになるまで歌を歌っていけたらいいですね。音楽を楽しむ遊び心は忘れずにいたいです。

歌のお兄さんになった時、童謡の先生から「童謡は詞もメロディーもシンプルだからこそ、詞の情景を聞いてくれる人に届けてください」と教えていただきました。これは今、どんな歌を歌う時にも大切にしていることです。童謡だけではなく、演歌でもポップスでも、その詞が持つ力を、自分の声と体、そして自分自身のすべてを使って届けていきたい。

そして、歌を聴いた人が少し元気になったり、家族で過ごした時間が思い出になったりする。そんな音楽を、これからも届けていきたいと思っています。

（インタビュー／古賀道）

SPOT LIGHT ❶

身近なことから始める、AI活用と人の強みを生かす業務改善 後編

AIを活用すれば、日々の業務をもっと効率的に進めることができます。しかし、すべてをAIに任せるのが最善とは限りません。AIの得意なことと、人にしかできないことを見極め、これまで培ってきた経験をもとに確認し判断していくことも大切です。

(株)北海サービス　代表　北 寛

前回のはなし

AI の利用が急速に普及し、生成 AI をビジネスで使用することは珍しいことではなくなりました。ただし、情報漏えいにつながる恐れがあるため、個人情報を含むプライバシーな情報を生成 AI で処理する場合にはとくに注意が必要であり、社内でルールを取り決めておいたほうがよいでしょう。

さらに、生成 AI が出力する内容はもっともらしい表現ながら必ずしも正しくない場合があり、人間の側で確認すべき場合があります。

それを踏まえて生成 AI の具体的な利用についてご紹介します。

AIを使った社内ツール

日常業務での AI 活用として、私がおすすめしたいのが社内ツールの作成です。

たとえば、「Excel などの既存のデータベースから集計して賃金明細を作る」「諸会費を管理する」といった簡単なプログラムであれば、AI にやりたいことを説明することで、プログラムのコードを作ってもらうことができます。Excel のマクロなども、その一例です。

まずは、毎日の身近な定型作業を一つ選び、AI を使って少し楽にしてみる。そこから始めるのがよいでしょう。

AIに仕事を任せすぎない

マスコミ報道やコンサルタントの提言、そして政府も AI の利用を推進しています。しかし、「AI を使わなければ取り残される」と考える必要はないと思います。

AI を使うことによるコストや、AI が使えなくなった場合のリスクも考えておく必要があります。「インターネットや AI サービスが使えなくなったら、業務が止まってしまう」という状態は避けたいものです。

また、地域密着型の紹介事業では、長年の経験そのものが大きな強みです。求職者と求人者のマッチングを AI に全面的に任せることは、簡単ではありません。人と人との関係や、長年の経験から得られる感覚は、AI だけでは置き換えられないからです。仕事の大半を AI で自動化することを目的とするのではなく、AI を使うことで、

- 利用者と向き合う時間
- 求職者の話を聞く時間
- 経営について考える時間

を増やすことを目的にしてはいかがでしょうか。

AI は人間の仕事を奪うものではなく、仕事を助ける道具の一つです。AI を使用して代替できることと、人にしかできない仕事を検証することで、これまで培ってきた経験や人とのつながりという私たちの強みをさらに生かせるのではないでしょうか。

仕事のスタイルを変化させましょう

送り状をともなう請求書や領収証、その他の書面作成において、それらの書面は 1 件ずつ印刷して封筒にいれたりしますよね。それらを同時に印刷し、作成漏れが無いようにどのように確認するか。業務改善のヒントはこのようなところから検討するとよいかもしれません。

たとえば、求職者や求人者へのサポートを手厚くするために労働条件通知書や雇用契約書のひな型を使いまわすのではなく、キャンセル料や超過時間の賃金割増、雇用期間の延長など個別の契約条件を具体的に明示する際、AI に文書作成を補助させることが可能です。「この労働条件はどのように書くべきか?」という問いに対する検討に役立つことでしょう。

AI 活用の第一歩として、まずは身近な文書の下書きや情報整理、簡単な社内ツールの作成など、安全に試せるところから始めてみてはいかがでしょうか。

SPOT LIGHT ②

認知症の知識を持って初期の段階から医療・行政の関係者と協力し、対策を推進していきましょう。

認知症の研究が進み、病気の種類や段階によるサポート体制が推進されています。患者の持つ能力を活かして、幸せな人生が送れるよう、きめ細かい支援が行われるようになってきています。

健康の新常識 ▶ 脳の健康

体の健康と共に脳の健康を意識すべき時代に

健康といえば元気な「体」をつくることと考えられてきましたが、体と同じくらい「脳」の健康に留意すべき時代になってきています。

その理由は、「脳」は体全体の司令塔でもあることが明白になってきたからです。脳の機能が身体活動と共に精神活動を支えているのです。脳は、記憶力や思考力、判断力をつかさどり、見る、聞く、知覚する、話す、運動する、考え判断する、物を作り新しい考えを作り出すという部分をもっています。全ての人のクオリティ・オブ・ライフ（日常生活の質）を作り出しているのが脳なのです。

昨今は人生100年時代といわれる長命化時代で、すでに日本の100歳以上の人は10万人を超え、その約88%が女性です。気づきにくいことですが、働き盛りから脳の衰えが始まっています。物覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりという「物忘れ」は、脳の自然な老化によるものです。

その一方で何らかの原因で脳の神経細胞が減少すると、「認知症」と呼ばれる症状に至る場合があります。

また加齢だけでなく運動不足や喫煙などの生活習慣が脳の老化を早めるといわれています。そこで脳の健康維持をするポイントを知っておきましょう。

認知機能を維持する生活上の重要ポイントは?

脳の健康を維持するためのポイントについて世界保健機関（WHO）は、以下の12の因子をガイドラインとして発表しています。

POINT❶定期的な運動をする：脳の活性化には、1日40分以上、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が必要。スクワットなどの筋トレも筋肉量・筋力を維持し、脳の活性化を促す。

POINT❷タバコを吸わない：脳にとってたばこは百害ばかりで一利も無し。喫煙者は、非喫煙者の1.3～1.4倍認知機能が低下しやすいことが判明している。脳のためには年齢に関わらず1日でも早い禁煙が不可欠。

POINT❸健康的な食生活：1日400グラムの野菜・果物と、魚などの良質なタンパク質を、バランスよく食べることが必要。特に魚は認知機能の維持・向上に効果的。地中海食や日本食が推奨されている。

POINT❹節度のある飲酒：厚生労働省の「健康日本21」による1日の飲酒量では、ビールは中ビン1本、日本酒1合、ウィスキーダブル1杯が理想的としている。

POINT❺体重コントロール：肥満が認知機能障害の原因になることも少なくない。減量の基本は、食事改善と運動。肥満と認知機能の低下は密接な関係があり、中年期の肥満は要注意で健康的な減量に取り組むことが必要。

POINT❻血圧コントロール：中年期の「高血圧」は認知機能低下の要因になる。収縮期（最大）血圧/拡張期（最小）血圧が140/90mmHg以上 になると高血圧。中年期の高血圧は、高齢期の認知機能低下のリスクを高めるので要注意。予防のためには減塩を心がけることで、男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満にすることが望ましい。

POINT❼血糖のコントロール：血糖コントロールの改善で認知機能低下のリスクを減らし予防することができる。糖尿病の人が血糖値コントロールを放置していると認知機能も低下する。

POINT❽脂質のコントロール：コレステロールの増加は認知機能低下の原因になるので食物繊維の多い食品を積極的に食べることが必要。脂質異常

で血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪など、血中コレステロールが上昇すると認知機能低下の原因になるため、肉の脂身・スナック菓子などの飽和脂肪酸の多い食品は控え、コレステロール排出を助ける植物繊維を多く食べるようにする。

POINT❾心の健康の維持：うつ病の人はアルツハイマー病などの認知機能低下リスクが2.5倍になるといわれている。休養を心がけ睡眠は量より質を。心の健康は休養と質の高い睡眠が必要。就寝2時間前に、ぬるめのお湯にゆっくり5分以上つかると良い。

POINT❿聴力の維持：中年期の聴力低下は認知機能の低下リスクが増大する。聞こえの改善にはコミュニケーションの工夫が効果的。日常的に顔を見てはっきり話し雑音を減らすようにする。

POINT⓫知的活動への取り組み：考え、記憶し、判断する知的活動を続け、認知機能低下を予防する。本や新聞を読み映画・音楽を楽しむなど知的活動を日常生活に取り入れる。

POINT⓬社会的活動への参加：社会との繋がりの豊かさは認知症の予防につながる。地域コミュニティー、ダンスやスポーツ・合唱などのサークル活動への参加も認知症予防に有効。

軽度認知障害（MCI）の症状を知って早めの対策を!

認知症の一歩手前の段階をMCIといいます。MCIを早めに気づくことで、改善が見られたり、発症を遅らせることができます。65歳以上の8人に1人が認知症、7人に1人がMCIといわれています。

＜MCIの症例＞

●家電の使い方を覚えるのに時間がかかる。●前日の昼食・夕食の内容が思い出せない。仕事のミスが増えた。●メモを取ることが増えた。

＜MCIの原因＞

MCIの原因として多いのは①アルツハイマー病です。次に②血管性疾患③レビー小体病があり、その他にうつ・ビタミン不足・甲状腺ホルモン不足・薬の副作用・睡眠時無呼吸症候群・てんかんなどがあります。

「加齢によるもの忘れ」と「MCI」と「認知症」との違いを知っておこう。

●**「加齢による物忘れ」**は、脳の生理的な老化で



物忘れをしてもヒントがあれば思い出すことができ、あまり進行せず判断力は低下しません。忘れっぽいことを自覚して生活していれば、日常生活に支障はありません。

●**「MCI」**は、加齢による物忘れと認知症の中間の症状で、認知症に進行する場合もあれば健常に戻る場合もあります。判断力は少し低下するが、物忘れの自覚はあることが多く支障があっても何らかの工夫や支援があれば自立できる段階です。

●**「認知症」**は、脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害によるもので、体験したことを丸ごと忘れ、だんだん症状が進行し、判断力が低下。忘れたことの自覚が薄れ、自立した生活ができない状態です。

＜認知病の種類＞

■**「アルツハイマー病」**は、認知症の67.8%を占める病気です。この病気は、認知機能が正常な段階から認知症まで長い時間をかけて少しずつ進行します。アミロイドベータなどの異常なたんぱく質が脳にたまることで神経細胞が死んでしまい脳の萎縮が進みます。萎縮は記憶を司どる海馬という部位から始まり脳全体に拡がっていきます。

■**「血管性認知症」**は、認知症の11.4%で、脳の血管の一部がつまる脳梗塞や脳溢血などが原因で発症します。物忘れは軽度なことが多く思考や判断力も比較的保たれますが早い段階から手足のしびれや麻痺などの神経症状を伴うことが多いです。動脈硬化を防ぐことで予防できる認知症です。

■**「レビー小体型認知症」**は、脳の神経細胞の中に「レビー小体」という異常なたんぱく質の塊が蓄積することで発症します。症状に波があり、日によって動作がぎこちなく表情が乏しく手足が震える等、パーキンソン病にもみられるような症状が現れるのも特徴です。

認知症は、早期の段階から知識を持つことで、対策を立て、医療や行政・民間のサポートを活用し、患者の人生を支援することができます。

家政士川柳

第10回家政士検定試験を記念して、
川柳を募集したところ魅力的な作品が
たくさん集まりましたので紹介いたします。

「できる?」より
「ありがとう」が
沁みる日々

お世話する
笑顔で寄り添う
あたたかさ

暮らしごと
まるごと支える
家政士よ

整えて
家も心も
ほっとする

手際よく
暮らし回せる
安心感

ちょっとだけ
そんなお願い
叶えます

税法上の優遇措置が適用される
当協会への寄附金をお願い申し上げます。

一人暮らしの高齢者や子を持つ共働きの家庭等が増加する中で、安全で良質な介護や子育て等の家事支援サービスへのニーズと期待が高まっています。

当協会は、設立以来看家紹介事業の発展及び看護師・家政婦（夫）の就労機会の拡大、福利厚生の向上のために様々な事業を展開してまいりました。こうした事業には、主に会員の皆様の会費と事業収入を充ててきておりますが、厳しい財政事情の中にあり、活動内容の充実・強化を図るため、会員の皆様方に、ご寄附をお願い申し上げます。

◆当協会は税法上の「特定公益増進法人」と位置づけられていますので、当協会への寄附金には、税制上の優遇措置が適用され、所得税（個人）と法人税（法人）の控除を受けることができます。

●皆様からの寄附金は当協会の「寄附金取り扱い規定」に則り、有効に活用させていただきます。
また当協会への寄附に対して、「感謝状」を贈らせていただきます。



お振込先 三井住友銀行 麹町支店 普通 136121 日本看護家政紹介事業協会

●寄附の詳細につきましては、協会ホームページ（http://kanka.or.jp/kifu）をご覧ください。

コミュニケーション・テーブル
Communication Table

家政婦(夫)が大切にしたい「食の安心」

最近、利用者から「作り置きのできる料理をたくさん作ってほしい」という依頼が増えているように感じます。テレビなどでは、多くのおかずをまとめて調理し、冷凍保存して長期間食べる方法が紹介されていますが、実際には一度調理した料理は、冷凍したからといって安心して長期間保存できるものではありません。保存方法や解凍方法によっては品質が低下し、食中毒のリスクにつながることもあります。

私たち家政婦(夫)の仕事は、本来、その日に利用者やご家族が安心して召し上がれる料理を提供することが基本ではないでしょうか。もし料理が余った場合でも、できるだけ翌日までには食べ切っていただくことが、安全でおいしく召し上がるためにも大切だと思います。

便利さだけを求めるのではなく、「安全・安心」を第一に考えた家事サービスを心掛けたいものです。

(投稿　匿名の方より)

★ 皆様からの投稿をお待ちしています ★

お便りと今号のご感想・要望など看家協会事務局(E-mail: post@kanka.or.jp)まで、メールでお寄せください。また郵送の場合は協会(下記)までお送りください。

〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2
公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会　はなえみ投稿係

編纂委員会(50音順、◎印委員長)
北 寛・古賀 道・酒井 ひろみ・渋谷 洋子・◎清水 保人・高橋 和子・茂木 芳枝・渡邉 嘉子(編集顧問)

編集後記

少子化対策として、令和4年に育児・介護休業制度が改正されてから、男性の育休取得率も増えつつあります(厚生労働省2025年度調査では50.9%)。パパとママ、そして地域で、子どもと家庭を温かく見守る、そうした取り組みは、日本の未来を支える大きな力になるのではと思います。

今号のスペシャルインタビュー横山だいすけさんは、そんな姿勢を感じさせる方。コンサートでは、"爽やか"な感動をたくさんいただきました。オープニングから、会場中が歌い踊る、という始まり!!　幼児や低学年の小学生、若いお母さんたちが総立ち、です。後日、コンサートで購入の「笑顔晴れ」のCDを聴く社員は、幸せそうに歌いだしました。歌は、音楽は、人生を豊かにする、人も家庭も元気に楽しくするのです。だいすけお兄さん、これからも、よろしく!!　(編纂委員・古賀 道)

カコさんとカンタさんのつぶやき
KAKO & KANTA

お酒はいいけど量が問題だね。
自分の体質も考えなくちゃあ!

●日本では 100 歳以上の人が、10 万人を超えたんだって!
●日本は世界トップクラスの長寿国だね。これからもきっと増えていくと思う。
●そのうちの9割近くが女性だって! どうして男性より女性に、長生きの人が多いのかな?
●タバコやお酒を飲む人が多いからだと思うよ。お酒をたくさん飲む人は食生活のバランスも悪くなるし。
●タバコを飲む人は少なくなったわね。お酒が好きで長生きの人もいるけど。
●体質は人それぞれだからね。だけど、飲みすぎは誰にとっても良くないんだ。
●量が問題なのね。どのくらいならいいのかな……。
●WHO などは最新の医学データに基づいて「健康リスクという観点では、安全と言い切れる飲酒量はない」と言ってる。
●「お酒は楽しく、ほどほどに」ってことね。



看家広報 **はなえみ171号** Hanaemi Bimonthly171
2026年11月25日発行

発行　公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会
〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2
TEL　03-3353-4641
FAX　03-3353-4326
URL　https://kanka.or.jp/
E-mail　post@kanka.or.jp

制作会社: 株式会社ヒューマン・コミュニケーション研究所
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-7-14ライオンズ原宿402
研究室: 〒104-0045 東京都中央区築地2-15-10-1602
TEL: 03-3545-8038
E-mail: yoshiko.w@human-c-labo.net

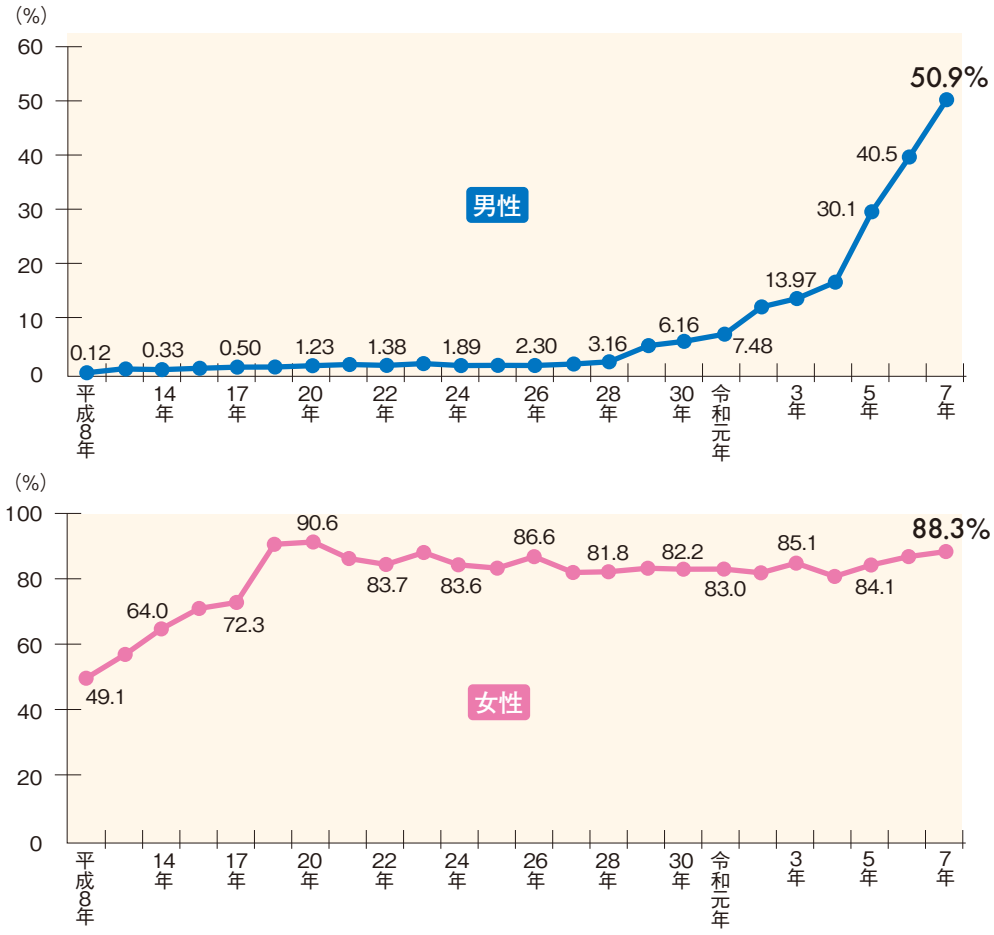
知っておこう! DATA 社会のニーズ

男性の育児休業取得率が50.9%に上昇!
働く女性が増えた現在、
父親の育児参加が増えてきている。

●令和5年10月1日から令和6年9月30日までの１年間に配偶者が出産した男性のうち令和７年10月1日までに、育児休業（産後パパ育休を含む）を開始した人（育児休業の申し出をしている人を含む）の割合は50.9％、前回調査から10.4ポイント上昇した。

●女性の場合は、上記と同期間の1年間に在職中に出産した女性のうち、令和７年10月1日までに、育児休業を開始した人（育児休業の申し出をしている人を含む）の割合は、88.3％で前回調査より1.7ポイント上昇した。父親の育児参加は、少子化を止めるための重要なポイントにもなってもいる。このことを経済社会全体が理解し、育休取得を推進していることがうかがえる。

◆育児休業取得率の推移



注：(1)令和5年度以降は産後パパ育休を含む。(2)平成22 年度までは、調査前年度1 年間。 出典：厚生労働省「令和7年度雇用均等基本調査」

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会

看家協会YouTubeチャンネルをどうぞご覧ください。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です