

# きずな便り

## 未成年へのSNS規制の動き 先進国で交流サイトの利用規制広がる

オーストラリア議会上院は今年11月28日、16歳未満の子どものインスタグラムやTikTok(ティックトック)、X(旧ツイッター)などの交流サイト(SNS)を使えないようにする法案を賛成多数で可決した。連邦総裁の裁可を経て近く成立する。

当社「きずな便り」でもスマホ依存症による未成年者たちが陥る本当の怖さは、今後増え続け、それが大きな社会問題に

なる」と有識者の警告をお伝えいたしました。SNSは、暴力や自殺、違法薬物使用を誘発しかねない有害コンテンツに子どもがさらされたり、学校の集団いじめの温床になったりする弊害が指摘されてきました。

子どものSNS利用を規制しようとする動きは、フランスや英国、米国の一部州で始まっています。日本では具体的な動きはないが、政府主導で研究が始まっているようです。

今回のオーストラリアの法律は事業者に対し、アカウント作成の際に厳格な年齢確認を義務付けた。他に禁止されるのは、フェイスブックと写真・動画共有アプリのSnapchat、掲示板レイアウト。

政府は、ユーチューブは教育を受けたり心の健康を保つたりすることにも役立つと判断し、禁止対象から外した。学校の送り迎えなどの連絡にも

一般社団法人  
シニア総合サポート  
HP:senior-support.net  
本社(奥州市)  
TEL:0197-47-3995  
FAX:0197-47-6815  
盛岡・東北事務所  
TEL:019-681-2845

使われるワッツアップも除外した。年齢確認の方法は決まっていない。アカウント作成に身分証明書が必須になれば、大人も含めた個人情報や事業者が蓄積しかねないとの批判もある。顔認証や通信内容のパターン分析などを組み合わせ、16歳未満であることを割り出す技術も検討されている模様だ。

アルバニージー労働党政権が21日の法案を提出。27日に下院を通過している。

同じような問題は、日本でも既に出ている。子どもたちを被害から守るための規制法案。親の子どもへのむかい方もさることながら、後追いのわが国ではいつどのように法案化されるのだろうか？危うい世の中になってきたことを強く感じる昨今である。



## 運動すると、幸せホルモン「セロトニン」が増える？ 「リズム運動」はセロトニン分泌をサポートする！！

心の健康に重要な役割を果たすホルモン「セロトニン」。幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンは、ストレスの軽減や幸福感の向上に大きく寄与します。

セロトニン分泌を促す運動として、一定のリズムで繰り返す「リズム運動」が挙げられます。リズム運動は、脳内でのリズム感覚や協調性を高め、神経全体を活性化します。これにより、セロトニンを含む神経伝達物質の生成が促進されます。リズム運動の例としては、以下があります。

ウォーキング、ジョギングまたはランニング、ヨガ、サイクリング、ダンス等々

### セロトニンとはどんな働きをする？セロトニンの主な役割とは

感情を安定させる  
幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは、気分や

セロトニン不足はうつ病や不安障害のリスクを高めることがあります。

睡眠の質向上  
セロトニンは、睡眠を促進するホルモンであるメラトニンの生成に関与しています。日中にセロトニンが十分に分泌されると、夜のメラトニンが正常化し、質の良い睡眠が得られます。

食欲コントロールや消化機能のサポート  
セロトニンは、腸にも多く存在し、消化活動をサポートしています。また、食欲のコントロールにも関与し、過食や食欲不振の予防に役立ちます。

セロトニンが不足すると、次のような症状が現れることがあります。

- 気分の落ち込みやうつ症状
- 不安やイライラが増す

ストレスを軽減させる  
セロトニンが十分に分泌されると、ストレスや不安を感じにくくなるといわれています。逆に、



どれか一つをとるというより組み合わせで対策することが大切です。特に運動とセロトニンの関係性は重要で、先に述べた運動を取り入れることで、脳の特定位、前頭前皮質や海馬といった感情や記憶に関わる部位が活性化します。これにより、セロトニンの合成と放出が増え、気分が改善されます。また野外での運動では、日光を浴びることでビタミンDの生成も促進され、セロトニンの生成を助けます。

こんな運動は逆効果  
運動がセロトニン分泌に良いといっても、注意点がありません。過激な運動や、運動後に十分な休息をとらないと、体の回復が遅れ、ストレスホルモンが増加し、セロトニン分泌に影響を与える可能性があります。

好きでない運動は、ストレスや不快感によってセロトニン分泌が低下する



【表面より続く】

ことがあります。無酸素運動(短距離や筋トレ)などはそれほど効果が期待できません。

運動の頻度は、1日どれくらい、1週間どれくらいの頻度で続ければ良いでしょうか。約20〜30分の運動を継続することで、セロトニンの分泌が促進されるといいます。

10〜15分の短い運動を数回に分けて行ってもOKです。週に3〜5回の頻度で運動を行うのが理想的です。特に週3回以上行うことで、持続的なセロトニンの分泌が期待できます。

セロトニン分泌を促す効果を実感するためには、少なくとも6〜8週間の継続が推奨されます。2〜3ヶ月が目安となります。併せて、睡眠や食事でも大切な要素となりますので、健康維持のために、こまめにストレス解消を行ってください。



### 口の機能衰えていませんか?

老年医学会などが「チェックリスト」

かむ力、滑舌含む5項目

高齢期にかむ力や滑舌が衰え、口の機能低下の危険性が高まる「オーラルフレイ」の状態かどうかを自分でできるチェックリストを日本老年医学会などが今年公開した。早めに自覚してもらい、口だけでなく全身の機能低下を食い止めた

り改善したりするのが狙い。オーラルフレイは、健康な口と、治療が必要となるほど機能低下した口の間の状態。かみにくさや食べこぼし、むせなどの症状が出る。進行すると全身の体力や気力が弱まるフレイル(虚弱)や要介護認定、死亡のリスクが高まるという。

**チェックリスト**(二つ以上該当すると口の機能低下の危険性)  
①歯の数：自分の歯が19本以下  
②かむ力：半年前に比べ硬いものが食べにくく

なった  
③飲み込む力：お茶や汁物でむせることがある  
④口の乾燥：口の渇きが気になる  
⑤滑舌低下：普段の会話ではつきり発音できないことがある

上記の5項目で、二つ以上に該当するとオーラルフレイとなる。高齢者の約4割が当てはまるという調査もある。

3学会は、厚生労働省で見。日本老年歯科医学会の平野浩彦・東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長は「口の機能の些細な衰えから警鐘を鳴らしたい」と話している。

**\*オーラルフレイとは\***  
英語で「口の」を意味する「Oral」と「虚弱」を意味する「Frailty」を合わせた造語。歯の数の減少や、食べることでや話すことなどに関するわずかな衰えが重なって口の機能低下の危険性が高まっている状態。早期に自覚し歯科医師に相談することで、食べられない、話せないといった口の障害や、全身のフレイルに進行するのを予防できる。

### 認知症疑い 3問で検出 慶応大などチーム、容易な手法開発

慶応大学や済生会横浜

市東部病院のチームは11月21日、認知症のアルツハイマー病やその前段階である軽度認知障害(MCI)の疑いがある人を①困っていることはあるか②楽しみはあるか③最近の気になるニュースは何か という三つの質問で容易に検出する手法を開発したと発表した。病気の兆候を早期にとらえることで、速やかな治療につながるが期待される。認知症の高齢者は2060年に645万人に達すると推計され、MCIを含めると高齢者の3人に1人となり、介護や治療の体制強化が急務だ。慶応大の伊東大介特任教授(脳神経内科)は「介護施設でも実施でき、早期発見に役立つはずだ」と話している。

アルツハイマー病を巡っては、脳に蓄積して神経細胞を壊すたんぱく質「アミロイドベータ」を除去して進行抑制を狙う新薬「レカネマブ」や「ドナネマブ」が相次いで実用化。軽度患者が対象だが、確定診断には高度な検査が必要で、診断時には進行して薬の対象外となるケースもあり課題となっている。

チームは、アルツハイマー病を含む認知症患者108人と健康な47人を対象に質問。問いかけに直接答えず、同伴する家族らに助けを求めて振り返る動作があるかどうかを確認した。脳画像検査と比較すると、①に「ない」か「物忘れはあるが年のせいであり困っていない」などと答え、②に「具体的な回答」、③で「ない」か3ヶ月以上前のニュースや具体的な回答をした場合にアルツハイマー病のリスクが高く、脳に蓄積したアミロイドベータの量が平均して約3倍だった。従来の認知機能検査では、うち約83%が薬の投与対象だった。②で具体的に答える理由は、アルツハイマー病患者では、相手の話に合わせて自然に振る舞おうと取り繕う傾向があるためと考

えられる。回答に関わらず問診時に家族らを持ち返る動作があった人でリスクが高く、アミロイドベータは約2・8倍だった。

2025年・令和7年  
吉夢判断

- ・空に虹がかかった夢は、名譽がある
- ・橋を渡る夢を見たときは、吉事がある
- ・枯れ木に花が咲く夢は、喜び事がある
- ・祭礼の夢は、家事が繁盛する兆し吉夢
- ・神様にお詣りする夢は良いことがある

皆様方にとって、明年も幸多き年であることを心より祈願しております。シニア・総合・サポート

**★年末年始の営業日のお知らせ★**  
令和6年12月28日から令和7年1月5日までお休みとさせていただきます。1月6日より通常営業を開始いたしますので、よろしくお願ひします。なお、休業期間中の緊急連絡は、高橋の携帯電話にお願いします。(名刺の裏に携帯電話の番号記載あり)

既設施設に入っていたが、入居時の保証人が逝去され、代わりの保証人を求められ、6年前当社へ問い合わせがあった。身元保証契約を締結。その後、既に身寄りの方はおられないため、死後の対応までを含めた任意後見契約も締結した。一昨年、ご本人の認知症が進み、任意後見契約に基づく後見監督人の申請後、昨年ご逝去された。この方には相続財産があることから、相続人の捜索と財産処理のため、弁護士を通じ相続財産清算人の請求を依頼した。公報に掲載後、結果縁故者・相続人等がいらずしやらないとき(2年後くらい)、財産は国庫収納される予定となる。

### サポート見聞録

90歳を超えている女性

既設施設に入っていたが、入居時の保証人が逝去され、代わりの保証人を求められ、6年前当社へ問い合わせがあった。身元保証契約を締結。その後、既に身寄りの方はおられないため、死後の対応までを含めた任意後見契約も締結した。一昨年、ご本人の認知症が進み、任意後見契約に基づく後見監督人の申請後、昨年ご逝去された。この方には相続財産があることから、相続人の捜索と財産処理のため、弁護士を通じ相続財産清算人の請求を依頼した。公報に掲載後、結果縁故者・相続人等がいらずしやらないとき(2年後くらい)、財産は国庫収納される予定となる。

