

- 手紙 -

「70歳の私たちの人生」

私が福島に来た時、最初は日本の五十音図さえわからなかったのですが、今では何とか日本語で日常生活が送れるようになりました。60歳で定年退職してから、中国帰国者向けの通信教育を受講することになりました。今も毎週一回日本語・パソコンを勉強するために仙台の東北センターへ通っています。

半年前に、今は私の体もまだ大丈夫で日本語も少しできることから、社会と皆さんに恩返しするために何か役立つことがあればと思い、地域支援センターへ相談に行きました。すると、相談員の方は、十数年前老後のためにホームヘルパー2級*を取得していた私に、「デイケアのボランティアがいいですよ!」と言いました。それから施設のボランティアを紹介してくれました。「私は歳だし、行動も遅いし、目も緑内障なので、物が見にくいのですが、できますか」と言うと、「利用者と話をするだけでもいいですよ。体験してやってみましょう」と言ってくれました。

今、週に2回、ボランティア活動を行っています。最初、私は慣れていないから、お茶を入れるとお茶が茶碗から溢れたり、配膳の名札を取ると箸が落ちたり、テーブルを拭くと花瓶が倒れたり、利用者の名前も覚えられなかったり、利用者の話も分からないなど、自分でもがっかりしました。けれど、職員さんとボランティア仲間たちは私を親切に励まして、丁

【投稿】「我ら人生七十から」

わたくし 福島にきた時、
 最初は日本の五十音
 図さえわからなかったの
 ですが、今では何とか日
 本語で日常生活が送



れるようになりました。60歳で定年退職して
 から、中国帰国者向けの通信教育を受講
 することになりました。今も毎週一回日本
 語・パソコンを勉強するために仙台の東北
 センターへ通っています。

半年前に、今は私の体もまだ大丈夫で日
 本語も少しできることから、社会と皆さんに
 恩返しするために何か役立つことがあればと
 思い、地域支援センターへ相談に行きました。
 すると、相談員の方は、十数年前老後のた
 めにとホームヘルパー2級*を取得していた
 私に、「デイケアのボランティアがいいですよ!」
 と言いました。それから施設のボランティアを
 紹介してくれました。「私は歳だし、行動も
 遅いし、目も緑内障なので、物が見にくい
 のですが、できますか」と言うと、「利用者とな
 話をするだけでもいいですよ。体験してやってみ
 ましょう」と言ってくれました。

今、週に2回、ボランティア活動を行って
 います。最初、私は慣れていないから、お茶を
 入れるとお茶が茶碗から溢れたり、配膳の名
 札を取ると箸が落ちたり、テーブルを拭くと花
 瓶が倒れたり、利用者の名前も覚えられなか
 ったり、利用者の話も分からないなど、自分
 でもがっかりしました。けれど、職員さんとボラ
 ンティア仲間たちは私を親切に励まして、丁

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

привыкать.

Утром, когда я иду за клиентом, в коридоре заведения здороваюсь «*охаё годзаимасу* (доброе утро)», затем дезинфицирую свои руки и сопровождая клиента, захожу в помещение. А во время развлекательной деятельности помогаю работникам заведения. На перерыве подаю чай, кофе. Кроме того, днём после дезинфекции столов и вытирания влажной тряпкой столы, убираю чай и обеденные разносы. Затем перед полдником опять дезинфицирую и вытираю влажной тряпкой столы, а после этого убираю чай и разносы. После этого помогаю клиентам собираться домой и в конце сопровождаю их до коридора, прощаюсь словами «*аригато годзаимасита*». Это и есть процесс добровольной деятельности в течение одного дня.

Несмотря на физически трудное состояние клиентов, они стараются заниматься сложным рукоделием. Я был очень восхищён их замечательной работой, думаю, что они защищены богом... Хотя я тоже уже в возрасте, но научился очень важному жизненному способу.

«С 70-ти лет нашей жизни ... »

1. С 70-ти лет нашей жизни, мы здоровы и психологически, и физически. Если в 80 лет не придёт черёд, то говорите, что сейчас Вас нет дома.
2. С 70-ти лет нашей жизни мы всегда здоровы и в хорошем настроении. Если в 90 лет не придёт черёд, то говорите, что ещё рано.
3. С 70-ти лет нашей жизни мы ничего не говорим о дефиците. Если в 100 лет не придёт черёд, то скажите, что не надо так торопить.
4. С 70-ти лет нашей жизни мы всегда живём с благодарной душой. Если в 110 лет не придёт черёд, то говорите так, что пойдёте, когда настанет пора.



ない おし こうしゅうかい さんか
寧に教えてくれました。講習会に2回参加
して、仲間と交 流 していきうちに、だんだんよ
くなりました。

あさ しせつ げんかん ひか
朝、施設の玄関で利用者さんをお迎える
とき「おはようございます」と挨拶し、自分の手
しょうどく みまも ひろあ はい
を消毒し、利用者さんを見守ってフロアに入
ります。その後、各レクリエーション活動の時、
職員さんのお手伝いをしています。休憩の時に
こーひー だ ひる
はお茶やコーヒーを出します。また、昼には、
テーブルの消毒と水拭きをした後で、お茶と
ちゅうしょく はいぜん かたづ かん
昼食の配膳、片付けをします。そして、間
しょく じかん まえ
食の時間の前にもテーブルの消毒と水拭きを
し、その後でお茶と間食の配膳、片付けをします。
それから帰る 準備のお手伝いをし、最後に玄
関へ利用者さんを誘導して、「ありがとうございました
ました！」と言って見送ります。これがボラン
ティア活動の一日の流れです。

利用者さんたちはご不自由な体で難しい
しゅこうげい ちようせん みごと でき
手工芸に挑戦しています。その見事な出来
ば かんどう かみさま まも
栄えに私は感動し、神様に守られているのだ
…と感じます。私も歳を重ねてまいりましたが、
たいせつ じんせい い かた おし
とても大切な人生の生き方を教えてもらいま
した。

「われら人生七十から……」

- 1 我ら人生七十から、心も体も元気です、八十
で迎えに来たならば、只今お留守といいな
さい
- 2 我ら人生七十から、いつもここに元気
です、九十で迎えに来たならば、まだまだはや
いといいなさい
- 3 我ら人生七十から、何も不足は言いません、
ひやく
百で迎えに来たならば、そんなにせくなとい
いなさい
- 4 我ら人生七十から、いつも感謝で暮らしま
す、百十で迎えに来たならば、頃みていくと

Эти слова песни каждый день поём вместе с клиентами в конце деятельности. Я вижу и радуюсь, как они поют с настроением, хотя я сам понимаю не весь смысл слов песни.

И впредь, используя квалификацию 2-го разряда «хому хэрупа (менеджер по уходу)», со всей душой постараюсь заниматься добровольной деятельностью. «С 70-ти лет нашей жизни ...».

17 июля 2013 года

М

*** Менеджер по уходу 2-го разряда :**

В апреле 2013-го года аннулировали «квалификацию менеджера 2-го разряда» и перешли на «курсы работника по уходу начальной степени». Те, кто имеют квалификацию менеджера по уходу 2-го разряда, после 1 апреля будут признаны как работники с «квалификацией менеджера 2-го разряда начальной степени».

Курсы менеджера по уходу начальной степени

(Прежняя программа менеджера по уходу 2-го разряда)

Хоть и с возрастом наступит такое время, когда без помощи посторонних людей не сможете вести повседневный образ жизни, не стоит ни стыдиться, ни переживать, так как старость – это природное явление, которое происходит с каждым из нас. Когда для тех, у кого наступит состояние требуемого ухода и не смогут обходиться лишь помощью членов семьи, в Японии есть услуга, при которой с установленными правилами предоставляется помощь для жизни, то есть, на дом приходят работники по уходу по специальным знаниям. Наверняка многие знают об услугах по уходу на дому с распространённым названием «хому хэрупа (менеджер по уходу)». Для соотечественников первого поколения, которые хотят остаться жить в своём привычном доме, хотя ослаблены физически и душевно, является надёжной услугой, но к сожалению из-за того, что почти нет менеджера по уходу на иностранном языке, оказывается барьером использования услуг. По просьбе соотечественников первого поколения о том, что хотят, чтобы впредь среди соотечественников второго и третьего поколений стало больше желающих работать менеджером по уходу, в этот раз ознакомим вас с «курсами менеджера по уходу начальной степени».

いいなさい

この歌詞は毎日利用者さん達と終業の時に唱和しています。歌詞の意味が全て分かっているわけではないのですが、皆さんが歌っていて生き生きしている様子が見て分かるのでうれしいです。

これからもホームヘルパー2級の資格を活かし、精一杯ボランティア活動をしていきたいと思っております。「我ら人生七十から……」。

2013年7月17日

М

* ホームヘルパー2級：2013年4月にホームヘルパー2級は廃止され、介護職員初任者研修に移行しました。ホームヘルパー2級の資格を持っている方は、2013年4月1日以降、介護職員初任者研修の修了者と見なされます。

介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級課程)

老いが進み、日々の暮らしに他人の助けが欠かせなくなっても、恥じることも嘆き悲しむこともないのかもしれない。



老いは誰にでも訪れる至極自然なことなので、要介護状態になった人が、家族の助けだけでは暮らせなくなつたとき、日本には、専門知識をもった介護職員が自宅に来て、一定のルールの下、生活上の支援を提供してくれるサービスがあります。ホームヘルパーの名で知られた訪問介護サービスのことをご存じの方も多いでしょう。心身が弱っても住み慣れた自宅で暮らし続けたいと願う帰国者1世代にとつて、頼りがいのあるサービスですが、あいにく外国

1. «Курсы менеджера по уходу 2-го разряда» изменили на «курсы менеджера по уходу начальной степени»



Для поступления на работу менеджером по уходу, когда-то нужно было пройти курсы менеджера по уходу второй степени. Весной прошлого года аннулировали эти курсы и изменили на новые «курсы менеджера по уходу начальной степени». (Внимание 1) Менеджер по уходу 2-го разряда, в буквальном смысле, являлся квалификацией для работающих по уходу на дому. Однако, что касается «курсов менеджера по уходу начальной степени», то является основными курсами не только для работающих по уходу на дому, но и для всех тех, кто хотят устраиваться на работу в заведениях амбулаторного типа, в том числе в заведение для дневных услуг, а также в заведениях стационарного типа, таких как попечительных заведениях особого типа для престарелых людей и так далее. К тому же, хорошо, что для занятых людей можно выбирать способ и удобный день для учёбы на курсах. Для тех, кто хочет использовать при устройстве на работу, а также приносить пользу на старость 1-го поколения, обязательно попробуйте приобрести квалификацию.

Внимание 1.

Те, кто раньше получили «квалификацию 2-го разряда менеджера по уходу», будут обращаться с ними как с выпускниками курсов работников по уходу начальной степени.

2. Особенности и так далее курсов для приобретения квалификации «работника по уходу начальной степени»

① Не стало практических занятий

Не изменилось количество часов занятий, в общей сложности, составляет 130 часов. Однако, практические занятия (30 часов) в заведениях по уходу и так далее, которые проводились на курсах менеджера по уходу 2-го разряда, на курсах

語のできるホームヘルパーがめったにいないことが、サービス利用の障壁となっています。この先、帰国者2、3世の中にホームヘルパー職を志す人が増えてほしい、帰国者1世のそんな願いを受けて、今回は介護職員初任者研修を取り上げます。

1. ホームヘルパー2級課程が介護職員初任者研修課程に移行

ホームヘルパーの職に就くために、かつてはホームヘルパー2級の研修を受けなければなりませんでしたが。昨春この研修は廃止され、新しく「介護職員初任者研修」として生まれ変わりました。(注1)しかも、ホームヘルパー2級は、文字通り訪問介護に従事する人を対象とした資格でしたが、介護職員初任者研修は、訪問介護サービスに限らず、デイサービスなどの通所型施設や特別養護老人ホームをはじめとする入所型施設で働く場合を含め、介護職に就こうとするすべての人にとって基本的研修となっています。忙しい人にとっては、研修の頻度や方法を選んでまなべるのも魅力です。職探しを有利にしたい、1世代の老後支援で役に立ちたいという方は、是非チャレンジしてください。

注1) 過去にホームヘルパー2級の資格を取得した人は、介護職員初任者研修修了者として扱われます。

2. 介護職員初任者研修の特徴など

① 実習が無くなった

研修時間は全体として130時間で変わりありませんが、ホームヘルパー2級研修にはあった介護施設

等での現場実習(30時間)が、初任者研修では必須ではなく任意でよいことになりました。その結果、大半の学校で現場実習が行われなくなり、代わりに教室内で行うベッドや車イスを使っての実技練習(注2)が増えました。

注2) 講師の指導の下、生徒が利用者役と介護職役に分かれて、実際の介護のやり方をシミュレーションしてみるもの

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

работников начальной степени стали необязательной, а можно проходить на добровольной основе. В результате этого, в большинстве школ не стали проводиться практические занятия, вместо этого больше стало тренировок практической техники, проводимые в классах (Внимание 2), используя кровати и инвалидные коляски.

Внимание 2.

Под руководством преподавателей, учащиеся разделяются на роли клиентов и работников по уходу, затем тренируются проводить действительный способ по уходу.

② Есть выпускной экзамен

В случае окончания изучения полной программы на курсах менеджера по уходу 2-го разряда можно было приобрести квалификацию. А на курсах работников по уходу начальной степени, ещё необходимо сдавать выпускной экзамен (письменный экзамен). Этот экзамен проводится не для того, чтобы провалить, а в целях проверки основного знания. Вместе с чётким пониманием основных пунктов, важно понимать сущность прочитанных вопросов.

③ Очное обучение и заочное обучение

Очное обучение – это способ комбинированного обучения «скурингу (способ посещения школьных занятий)» с домашней учёбой. К тому же «скурингу» подразделяется на обучение в школе и тренировку практической техники. Поскольку в случае домашней учёбы раздают копии (В основном выборочные задания, часть формы описания) заданий, связанные со знанием, дома прочитывают текст, пишут ответы на вопросы, затем сдают. Хотя и называется заочное обучение, но не значит, что всё знание получают, занимаясь дома. С другой стороны, особенность очного обучения в том, что полностью занимаются способом «скурингу» и совершенно нет домашнего обучения.

④ Плата за обучение

Плата за обучение отличается в зависимости от школ, то есть, начиная от 60 000 иен ~ 70 000 иен до несколько сот тысяч иен. В случае учёбы на курсах через биржу труда в целях поступления вновь на работу, можно использовать «систему выплаты дотации за обучение», по которой при определённом условии выдаётся часть платы за обучение. Кроме того, Общественное финансовое юридическое лицо «Фонд помощи сирот, оставшимся в Китае» (ниже **Фонд помощи**) для 2-го и 3-го поколений создали систему, по которой будут оплачиваться часть платы за обучение на курсах менеджера по уходу начальной степени и так далее. (Что касается подробностей, то смотрите главную тему начала домашней страницы Фонда помощи за 4 марта 2014 года)

3. Почему курсы перешли на новую систему?

Говорят, что касается работы по уходу, то это «не только забота о клиенте повседневной жизни, но и работа поддерживать клиента в том, чтобы он мог

② 修了試験がある

ホームヘルパー2級では、研修課程をすべて終えれば資格を取得できました。一方介護職員初任者研修では、さらに修了試験(筆記試験)に合格しなければなりません。落とすための試験ではなく、基本的な知識を問うものです。研修のポイントをしっかりと理解するとともに、問題文の読み取りの要領を掴むことが大切です。

③通学型学習と通信型学習

通信型とは、スクーリング(学校で授業を受ける方式)と自宅学習の組み合わせでまなぶ方法です。スクーリングはまた座学と実技練習とに分かれています。自宅学習では、知識に関わる課題プリント(選択式問題が中心、一部記述式)が配られるので、自宅でテキストを読み取りながら回答し提出します。通信型とはいえ、すべてを自宅学習でまなぶわけではないのです。一方、通学型はすべてスクーリングでまなび、自宅学習が一切ないのが特徴です。

④受講料

6~7万円から十数万円までと学校によって受講料に差があります。再就職のためにハローワークを通して研修を受ける場合は、一定の条件下、受講料の一部が支給される教育訓練給付制度を利用することができます。また、公益財団法人中国残留孤児援護基金(以下援護基金)

では、2,3世代のために介護職員初任者研修等の受講料の一部を援助する制度を設けています。(詳しくは援護基金ホームページのトピック2014.03.04を参照)

3. どうして新しい研修制度になったの?

介護職は「単に利用者の身の回りの世話だけでなく、利用者をよく理解し、生きる意欲やできることを引き出しながら、よりよい生活を送れるよう支援する仕事」だといわれています。国はその目的のために研修を充実させ、専門性を有した人材の育成をめざそうとしているのです。また、以前は介護

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

проводить более лучшую жизнь, то есть, хорошо понимать, направлять к желанию жизни, добиваясь того, что в его возможности. Для этой цели, усовершенствуя курсы, правительство стремится к выпуску кадров, обладающих специальностью. Что касается процесса приобретения квалификации, связанной с уходом, то раньше был усложнённый и не очень понятный, но поскольку процесс стал проще, ходят и слухи о том, что для стремления приобретения опыта виднее стала цель.

При обстоятельстве дефицита работников по уходу по всей стране, впредь наверняка увеличатся и случаи устройства на работу по уходу жители другой культуры. На самом деле, на работе по уходу немало примеров отзыва высокой оценки по отношению к помощникам по уходу китайской национальности, начиная со 2-го и 3-го поколений, в обращении с людьми престарелого возраста. Что касается этой основы, то у второго и третьего поколений, которые в детские годы росли в традиционных китайских семьях в глубоком взаимопонимании с бабушкой и дедушкой, может быть, поэтому по отношению к людям престарелого возраста заложено большое чувство уважения. Впредь хотим, чтобы среди второго и третьего поколений увеличились кадры, которые будут работать по уходу, тем самым по возможности больше людей 1-го поколения с требуемым уходом могли осуществить более лучшую спокойную жизнь.

① В феврале 2015-го года в Токио Фонд помощи открыл представительство по уходу на дому, предназначенное для соотечественников с целью направления помощников по уходу второго и третьего поколения. Уже ведётся регистрация приёма помощников по уходу второго и третьего поколения как штатных работников, а также клиентов, желающих пользоваться услугами по уходу. (Что касается подробностей, то смотрите главную тему начала домашней страницы Фонда помощи за 9 сентября 2014 года) Номер факса по наведению справок: 03 - 3501 - 1026

② В 2015 году в Центрах столичной окрестности планируют открывать курсы очного обучения, содействующие в изучении японского языка для второго и третьего поколения, обучающиеся на курсах работника по уходу начальной степени.

(H)

関連の資格が複雑でわかりにくかったのですが、資格取得の過程が単純化され、キャリアアップをめざす人には目標が見えやすくなったという声もあります。

全国的に介護職員が不足する中、異文化の背景をもつ住民が介護職に就くケースも今後増えていくでしょう。実際介護現場では、2、3世をはじめ

中国系のヘルパーさんが高齢者への接し方の面で高い評価を受ける例が少なくないと聞きます。中国の伝統的な家族主義の下、幼少期より祖父母との深い関わり合いの中で成長した2、3世には、その原点において、高齢者を敬い大切に思うところが備わっているのかもしれません。今後2、3

世の中に介護職として

活躍する人材が増え、介護が必要な1世が一人でも多く、安心できりよい暮らしを実現でき



ることを願いたいと思います。

① 援護基金では、平成27年2月に都内で2、3世ヘルパーを派遣する帰国者対象の訪問介護事業所を開設しました。すでにスタッフとしての2、3世ヘルパーや1世の利用希望者の予約登録を受け付けています。(詳細については、援護基金ホームページのトピック 2014.09.09 を参照) 問い合わせ先

FAX:03-3501-1026

② 首都圏センターでは27年度、介護職員初任者研修を受講する2、3世を対象に、日本語面で受講をサポートする通学コースを開設する予定です。(H)

Обстоятельство Японии, касающееся лечения ракового заболевания

В Японии, где прогрессирует стареющее общество, в настоящее время повысилась заболеваемость рака и говорят, что за всю жизнь могут заболеть раком среди мужчин из двух 1 человек, а среди женщин из трёх 1 человек. До этого времени рак стал нередкой болезнью, и его называют даже национальной болезнью, но по сравнению с прежними временами обстоятельство Японии, связанное с лечением ракового заболевания, очень изменилось.

1. Оповещение о раковом заболевании

Примерно 30 лет тому назад, когда родственник заболел раком прогрессирующей стадии, лечащий врач вызвал нашу семью и сказал название болезни. Что касается оповещения рака, то в то время было общепринято, прежде всего, говорить семье, а оповещать или нет самого больного, решали по желанию семьи. Однако, в настоящее время независимо от того, что рак ранней стадии или рак прогрессирующей стадии, в большинстве случаев вроде бы, врач говорит название и состояние болезни непосредственно самому больному. Причина в том, что и в Японии укоренилась точка зрения (инфо-мудо консэнто), созданная западными странами о том, что больной имеет право получения объяснения от врача о содержании и цели лечения, а врач должен назначать лечение с согласия пациента. В связи с развитием способов лечения ракового заболевания повысилась возможность на вылечивание. Старание принимать лечение во взаимопонимании с врачом, понимая суть своей болезни, в результате которого повысится и эффект лечения и так далее, вроде бы, служит как фон обстоятельства.

Не удивились ли вы тому, что способ оповещения отличается от заграницы? Не значит, что и в Японии нет примеров уклонения от оповещения пациенту по желанию семьи. Только, в больших поликлиниках и так далее, нет самой последовательности, так сказать, преждевременно советоваться с семьёй, поэтому лучше знать о том, что непосредственно скажут пациенту и семье.

2. Облегчающий уход

Если скажут о болезни лично пациенту, то как члены семьи больше всего будут



がん治療をめぐる日本の状況

高齢化の進む日本では、近年がんの罹患率が上がり、生涯のうちにかんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人とも言われています。国民病と言われるほど、身近な病気になってしまったがんですが、がんの治療をめぐる日本の状況は、以前と比べ大きく変わってきました。

1. がんの告知

30年程前、身内が進行性がんを患った時、主治医は私たち家族を呼び出して、病名を告知しました。当時告知はまず家族に対して行うのが一般的でしたし、本人に告知するかどうかは家族の意向で決まっていた。しかし、最近では、がんが早期か進行性かを問わず、ほとんどの場合、医師から直接本人に病名や病状が告知されているようです。その理由は、患者は治療の内容や目的について医師から説明を受ける権利があるし、医師は患者から同意をもらった上で治療すべきだという、欧米で生まれた考え方(インフォームドコンセント)が日本にも根付いてきたからです。がんの治療法が進んで治癒率が上がってきていること、患者が病気を理解し、医師と協力しながら治療に臨むほうが、治療効果が上がることも背景事情としてあるようです。

外国での告知の方法と違うことから、驚かれたでしょうか。日本でも、家族の意向で、本人への告知が回避された例がないわけではありません。ただ、大きな総合病院などでは、事前に家族に相談するという手順自体がなく、直接患者と家族に告知されると考えておいたほうがよいかもしれません。

2. 緩和ケア

患者本人への告知となると、家族として何より心配なのが、患者の受ける精神的ショックです。また、

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

переживать за его психологическое потрясение. Кроме того, не иссякнут проблемы беспокойств, например, мучение из-за побочных действий, после того, как начнут лечение и так далее. Кстати, знаете ли слово, так называемое, «канъва кэа (облегчающий уход)»? Облегчающий уход – это поддержка в том, чтобы пациент мог вести соответствующий образ жизни, смягчая физическую и душевную боль, которая сопровождается в связи с раковым заболеванием. Что касается лечения ракового заболевания, то раньше особое значение придавали на то, чтобы только лишь «вылечить», но в последнее время стали понимать о том, что так же как и лечение ракового заболевания, одинаково важно осуществление наиболее лучшей больничной жизни, облегчая мучение пациента. К тому же в «облегчающем уходе» при необходимости оказывают моральную поддержку членам семьи пациента.

1) Содержание «облегчающего ухода»

Что касается содержания «облегчающего ухода», то в зависимости от больницы в некоторой степени есть разница, но врачи, медсестры, фармацевты и диетологи коллективом оказывают помощь пациентам и их семьям. Ниже даны примеры ухода.

かいしご ふくさよう つら ふあん たね つ
治療開始後の副作用の辛さなど不安の種は尽き
ません。ところで、みなさんは「緩和ケア」ということ
ばをご存知ですか。緩和ケアとはがんに 伴う患者
からだ こころ いた やわ ひと せいかつ
の体と心の痛みを和らげ、その人らしく生活で
きるよう支援することです。以前のがん治療では、
もっぱら「がんを治す」ことに重点がおかれていまし
たが、最近では、患者の辛さを軽減し、よりよい療
ようせいかつ じつげん ちりょう
養生活を実現させることが、がんを治療すること
と 同 じ く ら い 大 切 だ と 考 え ら れ る よ う に な っ て き
たのです。また、緩和ケアでは患者の家族も対象に
なり、必要があれば心のケアなどが行われます。

1) 緩和ケアの内容

緩和ケアの内容等は、病院によって多少違いが
ありますが、医師、看護師、薬剤師、栄養士などが
緩和ケアチームとして、患者とその家族を支援しま
す。以下はケアの例です。

<p>医師 Врач</p>	<p>いた しんたいししょうじょう たんとう せいしんししょうじょう 痛みなど身体症状の緩和を担当する医師と、精神症状の治療を担当する医 師が、担当医と協力して治療に当たる。 В содействии с лечащим врачом принимаются за лечение врач, ответственный за облегчение физических симптомов, то есть, боли и прочее, а также врач за облегчение душевных симптомов.</p>
<p>かんごし 看護師 Медсестра</p>	<p>ぜんぱん かんよ てんいん たいいんご りょうよう 患者や家族のケア全般に関与するとともに、転院や退院後の療養についての 調整も行う。 Занимаются всеми вопросами, связанными с уходом за пациентами и семьями, и оформлением перевода в другую больницу и лечения после выписки из больницы.</p>
<p>やくざいし 薬剤師 Фармацевт</p>	<p>やわ くすり じよげん しどう 痛みなどの症状を和らげる薬について助言や指導を行う。 Проводят инструкцию и консультацию о лекарствах, которые способствуют облегчению симптомов, например, боли и тому подобное.</p>
<p>いりよう 医療ソーシャルワーカー (注1) Социальный консультант в области медицины (Внимание 1)</p>	<p>かか じよせいせいど けいざいてきもんだい しごと しゃかいせいかつ りょうようさき 療養に係わる助成制度や経済的問題、仕事や家族などの社会生活や療養先 などに関するアドバイスを担当する。 Заведует консультацией по вопросам о ведении общественной жизни, в том числе о работе и семье, о лечебных заведениях и так далее, а также о системе дотации, связанной с лечением, финансовой проблемой.</p>
<p>しんりし せんもんか 心理士(心の専門家) Psychologist (специалист по психологии)</p>	<p>ふあん じょうたい きも もんだい かうんせりんぐ 不安、うつ状態など気持ちの問題についてカウンセリング(注2)を行う。 家族のケアも担当する。 Проводит консультацию (Внимание 2) о проблеме психологии, в том числе беспокойства, депрессивного состояния и так далее. Оказывает моральную поддержку и членам семьи.</p>

えいようし 栄養士 Диетолог	いんしょく もんだい たいおう しょくざい ちょうりほうなど 飲食に係わる問題に対応して、食材や調理法等のアドバイスを行う。 Проводит консультацию о продуктах и способе приготовления и тому подобном в соответствии с проблемами, связанными с питанием и напитками.
せんもんいん リハビリ専門員 Специалист по реабилитации	からだ きのう さいだいげん かつよう あんぜん く じよげん 患者が身体の機能を最大限に活用し、安全に暮らせるように助言や治療を行う Проводит консультацию и лечение, чтобы пациент мог вести благополучный образ жизни, максимально используя функцию своего организма.

Внимание 1) Социальный консультант в области медицины:

Это специалист, в основном работающий в медицинских учреждениях, в том числе в больницах, здравоохранительных пунктах и так далее. С точки зрения специалиста по социальным вопросам он ведёт консультацию с пациентами и членами семей.

Внимание 2) Консультация :

Прислушиваясь к разговору (пациента), оказывать помощь так, чтобы пациент смог выразить словами таившееся на душе беспокойство и мучение. Через высказывание о том, что он беспокоится, станет и на душе легче, и мысли приведутся в порядок.

2) Период начала облегчающего ухода

Что касается облегчающего ухода, то раньше он проводился только на этапе наиболее прогрессирующей стадии болезни. Однако, в настоящее время можно начинать облегчающий уход одновременно с начала лечения, как только поставят в известность о раковом заболевании. В различных ситуациях, когда узнаёт о наличии рака, возобновлении или перехода рака на другой орган и так далее, пациент ощущает «беспокойство» и погружается в «подавленное настроение». Обычно примерно в течение от нескольких дней и до 2-х недель, вроде бы, могут перенести затруднения и смириться с действительностью, но в случае невыздоровления даже после этих дней необходим психологический уход.



3) Место и способ проведения облегчающего ухода

Подразделяется на 2 случая, случай получения облегчающего ухода в больнице или на дому. Насчёт первого случая, можно выбирать из «а» или «б». Оба предусмотрены для прохождения облегчающего ухода параллельно с лечением ракового заболевания.

«а». Поступают в общий корпус больницы и получают услугу облегчающего ухода.

«б». Посещают в амбулаторную больницу в отделение облегчающего ухода.

«с». Поступают в специализированный корпус облегчающего ухода больницы

注1) 医療ソーシャルワーカー: 病院や保健所などに主に医療施設で働いている専門職。社会福祉の視点から、患者や家族からのさまざまな相談に応じる。

注2) カウンセリング: (患者の) 話に耳を傾けながら、心に秘めた不安や悩みをことばにしていくよう支援することばにすることで気持ちが楽になったり、考えが整理できたりする。

2) 緩和ケアを始める時期

以前、緩和ケアは病気がかなり進んだ段階で行われました。しかし今では、告知を受けて治療が始まってから治療と並行して、緩和ケアが受けられるようになりました。患者は、告知された時、再発や転移を知った時など、さまざまな場面で「不安」や「気分の落ち込み」を感じます。通常なら数日から2週間程度で、困難を乗り越えて事実を受け入れるのですが、それ以上経っても回復しない場合は、心のケアなどの対処が必要とされています。

3) 緩和ケアが行われる場所や方法

病院で緩和ケアを受ける場合と自宅で受ける場合に分かります。前者には次のような方法があります。aとbは、がん治療と並行して受ける緩和ケアです。

- a. 入院する一般病棟で、緩和ケアを受ける
- b. 緩和ケア外来に通院する
- c. 「緩和ケア病棟」に入院する

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

«а». Облегчающий уход, предоставляемый в обычном корпусе больницы

Продолжая лечение ракового заболевания в общем больничном корпусе, одновременно можно принимать услугу облегчающего ухода.

В Японии есть больницы, которые имеют статус опорной больницы для лечения раковых заболеваний. Говорят, что в таких больницах есть специализированная бригада по облегчающему уходу. Хотя и больница не назначена опорной больницей для лечения раковых заболеваний, попытайтесь узнать у врачей, так как есть заведения, где предоставляют услугу облегчающего ухода.

«б». Амбулаторный облегчающий уход

Пациентам, которые после выписки из больницы продолжают лечиться амбулаторно, в основном, в амбулаторном приёмном кабинете предоставляют облегчающий уход. Кроме того, проводят необходимую помощь в сотрудничестве с клиниками, которые организывают медицинский осмотр на дому (Внимание 3), и Центрами ухода за больным на дому (Внимание 4) для того, чтобы пациенты и дома могли принимать облегчающий уход.

Внимание 3) Медицинский осмотр на дому :

По системе медицинского страхования врач систематически посещает дом больного, проводит медицинский осмотр и лечение.

Внимание 4) Уход за больным на дому :

Это одна из услуг по уходу, предоставляемая системой страхования по уходу. По указанию лечащего врача медсестры и другие посещают дом больного, заботятся о лечении и выздоровлении, а также оказывают вспомогательные содействия при медицинском осмотре.

«с». Больничный корпус облегчающего ухода (По другому называется «хосупису»)

В основном здесь организуют медицинскую услугу для тех, кому уже трудно лечить рак путём операции, химиотерапии, и для тех, кто не желают проходить такие виды лечения. Основное лечение – это утоление боли. Как правило, условием поступления в специализированный корпус для облегчающего ухода является то, чтобы сам пациент был осведомлён о названии и состоянии своей болезни. Работают много специалистов, которые занимаются облегчением душевной и физической боли и предоставляют различную помощь, чтобы пациенты могли проводить спокойную жизнь. Напоминаем, что количество больничных палат ограничено, поэтому в большинстве случаев, вроде бы, ждут очередь.

«д». Облегчающий уход на дому

a. 一般病棟で提供される緩和ケア

一般病棟でがんの治療を続けながら、同時に緩和ケアを受けることができます。

全国のがん診療連携拠点病院には、緩和ケアチームがあるそうです。仮にがん診療連携拠点病院の指定を受けていない病院でも、緩和ケアを提供しているところがあるので、医師などに確認しましょう。

b. 緩和ケア外来

主に、退院後通院しながら治療を継続する患者に、外来診察室で緩和ケアを提供します。その他に、訪問診療(注3)を行っている診療所や訪問看護(注4)ステーションと連携して、緩和ケアが在宅でもできるように必要な支援を行います。

注3) 訪問診療 : 医療保険制度の下で、医師が計画的に患者の自宅を訪問し、診察・治療する

注4) 訪問看護 : 介護保険制度が提供する介護サービスのひとつで、看護師などが主治医の指示に基づいて、患者の自宅を訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助を行う。

c. 緩和ケア病棟(別名ホスピス)

手術や抗がん剤などの治療が難しくなった患者や、それらの治療を希望しない患者を主な対象としていて、痛みを取る治療が中心です。原則として患者本人が病名、病状の告知を受けていることが入院の条件です。心身の苦痛を和らげることを専門とするスタッフが多くいて、患者が穏やかに充実した時間が送れるように、さまざまなサポートを提供します。ただし、病室は数が限られているため、順番待ちとなることが多いようです。

d. 在宅緩和ケア

住みなれた自宅や介護施設で過ごしたいと願う患者のために、在宅診療医(訪問診療を専門に行う

Для тех пациентов, у которых есть желание принимать лечение в своём привычном доме или заведении по уходу, врачи, специализирующиеся по проведению медицинского осмотра на дому в содействии с медсёстрами по медицинской услуге на дому, предоставляют облегчающий уход. Практически все виды медицинских услуг облегчающего ухода могут предоставлять как в больнице, так и дома. К тому же, при организации работ по уходу за больными в взаимодействии с врачом, кроме необходимого медицинского ухода, проводят пациентам различные помощи для лечения на дому, в том числе помощь в принятии ванны и душа, испражнении, а также принимают меры профилактики и предотвращения от пролежени и так далее.

4) Расход за облегчающий уход

На расходы за медицинские услуги и помощи, оказываемые бригадой облегчающего ухода, применяется медицинское страхование (Помощь медицинского обслуживания). Что касается расходов на проживание в больничном корпусе облегчающего ухода, установлены фиксированные суммы за один день и на это применяется медицинское страхование. Напоминаем, что расходы за больничное питание должны нести за свой счёт. (За общую палату – бесплатно, а за индивидуальную палату – платно, полностью платить за свой счёт)

5) Способ приобретения информации по облегчающему уходу

Основные координаты наведения справок, есть такие места, как следующие.

① «Консультационный Центр помощи по раковому заболеванию», находящийся в опорных больницах для лечения раковых заболеваний (По всей стране не больше, чем 400 больниц)

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKyoten>

② Заведения, в которых есть больничный корпус по облегчающему уходу (По всей стране более 300 заведений)

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKanwa?OpenForm>

Кроме того, среди административных единиц есть места, где местным самоуправлением самостоятельно организовано консультационное приёмное окошко.

Заболеть от старости, может быть, это такое дело, что в некотором смысле ничего ни поделаешь. Не хочется заболеть раком, но если не повезёт и заболеете раком, то используйте облегчающий уход и желательно набрать силу воли в испытывании сложного лечения.

(H)

医師)や訪問看護師が協力して緩和ケアを提供します。緩和ケアで行われる治療のほとんどは、病院でも自宅でも同じように行うことができるそうです。また、訪問看護では医師との連携のもと、必要な医療的ケアのほか、入浴やシャワー浴の介助、排泄ケアや床ずれの予防・処置など、療養生活の援助が行われます。

4) 緩和ケアの費用

緩和ケアチームによる診療・援助の費用には医療保険が適用されます(医療扶助の対象)。緩和ケア病棟の費用は一日いくらという定額制で、やはり医療保険が適用されます。ただし、食事療養費等は自己負担です。(一般病室は無料、特別室いわゆる差額ベッドは有料で、全額自己負担)

5) 緩和ケア情報の入手方法

主な問い合わせ先としては、次のような所があります。

①がん診療連携拠点病院(全国に400足らず)の中におかれた「がん相談支援センター」

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKyoten>

②緩和ケア病棟がある施設(全国に300余り)

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKanwa?OpenForm>

この他に、市区町村の中には自治体独自に相談窓口を設けている所もあります。

人が老いて病を得ることは、ある意味で仕方ないことかもしれません。願わくは、がんには出合いたくないけれど、運悪く出合ってしまったら、緩和ケアを活用して、困難に向き合う力をもらいたいですね。



(H)

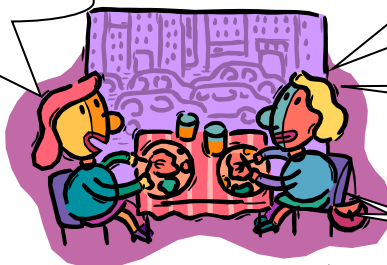
Кофе – брэйк

«Так вкусно» «Вкусно»

Здравствуйтесь, уважаемые!

О чём вы разговариваете во время еды с друзьями? Может быть, вы беседуете так, как изложено ниже? Как бы вы ответили, если друг скажет «おいしいですね。(Так вкусно)». Например, подумайте, какой из следующих от (1) до (6) ответов является правильным.

友だち：おいしいですね。
 Друг： Так вкусно。



(1)おいしいです。 Да, вкусно。

(2)おいしいですね。
 Так вкусно。

(3)おいしいですよ。
 Ой, вкусно。

(4)そうです。 Да。

(5)そうですね。 Ну, да。

(6)そうですよ。 Да, конечно。

Соответствующими ответами являются (2) и (5). То есть, имеется ввиду, что правильным ответом будет в том случае, когда при ответе в конце предложения ставят «ね». Дело в том, что кроме этих 2-х ответов, где без «ね», будет восприниматься немного странно. Почему же воспринимается странно?

«ね» «よ», которые ставятся в конце предложения, выражают позицию по отношению к слушающему говорящего. В основном, они употребляются в разговорной речи и выполняют важную роль в регулировании атмосферы непринуждённой беседы.

Прежде всего, обратите внимание на нижнюю беседу, в каких случаях употребляется «ね».

こーひーぶれいく
 コーヒーブレイク

「おいしいですね」「おいしいですよ」

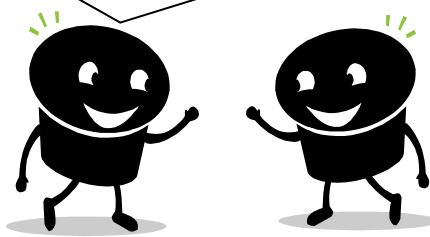
みな 皆さんこんにちは。皆さんは、友だちと一緒に 食事をするとき、どのような話をしますか？ 次のような会話も交わされるのではないのでしょうか。友だちが「おいしいですね。」と言ってきたら、皆さんはどのように答えますか。例えば、次の(1)から(6)の中では、どれが適切な返答か考えてみてください。

適切な返答は、(2)と(5)です。つまり、文末に「ね」を付けて答えるのが適当だということです。この2つ以外の「ね」を付けない返答は、ちょっと変な感じがするという事なのです。どうして変な感じがするのでしょうか。

文末に付く「ね」や「よ」は、話し手の聞き手に対する態度を表します。基本的には、話し言葉の中だけで使われ、やりとりが自然に感じられるかどうかを決める大切な働きをしています。

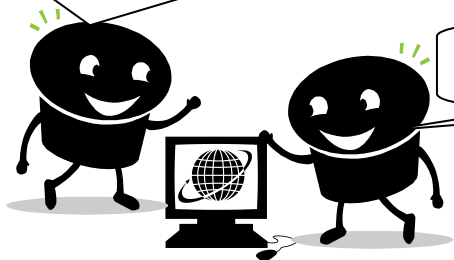
まず、どんなときに「ね」が使われるのか、下の会話を見てください。

きょう てんき
 「今日もいい天気ですね。」
 «Какая же хорошая погода и сегодня.»



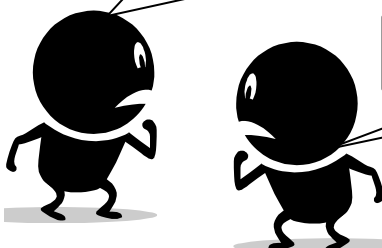
「そうですね。」 «Ну да.»

べんり
 「インターネットは便利ですね。」 «Все-таки, удобно с интернетом»



「便利ですね。」 «Ну да, удобно.»

バス おそ
 「バス、遅いですね。」
 «Что-то долго (не идёт) автобус.»



「遅いですね。」
 «Ну, что-то долго.»

В этих случаях, говорящий и слушающий случайно находятся в одинаковом месте и говорящий ведёт беседу, ожидая, что у слушающего есть одно и то же мнение с ним. То есть, дело в том, что применяя в конце предложения «ね», говорящий желает получить согласие слушающего. Таким образом, «ね» употребляется в том случае, когда говорящий желает одного мнения со слушающим, надеясь на то, что он знает. Также, в ситуациях беседы для того, чтобы выразить согласие по отношению желания говорящего, при ответе в конце предложения слушающий обязательно должен ставить «ね». Дело в том, что при ответе без применения «ね» говорящий будет ощущать, как бы, неловкую обстановку. Кстати, когда ответ неодинакового мнения, то будет следующим образом.

これらの場合、話し手と聞き手は同じ場所に居合わせ、話し手は聞き手も自分と同じように考えていると思って話しています。つまり、話し手は文末に「ね」を付けて話すことで、聞き手に同意を求めているというわけです。このように、「ね」は、聞き手が知っているということを前提に、話し手が聞き手に同意を求めるときに使われます。また、このやりとりの中で、聞き手が話し手の求めに対して同意を表明するためには、文末に必ず「ね」を付けて返答する必要があります。「ね」を付けずに返答すると、話し手に違和感を与えてしまうのです。ちなみに、同意しない返答のときは、次のようになります。

A : 「今日もいい天気ですね。」
 «Какая же хорошая погода и сегодня.»
 B : 「天気予報によると、夕方から雨が降るそうです。」
 «По прогнозу погоды, вроде бы, с вечера пойдёт дождь.»

A : 「インターネットは便利ですね。」
 «Все-таки, удобно с интернетом.»
 B : 「まだ使うのに慣れてません。」
 «Ещё не привык пользоваться.»

A : 「バス、遅いですね。」
 «Что-то долго (не идёт) автобус.»
 B : 「いつものことです。」
 «Как всегда.»

Теперь в каких случаях употребляется «よ»?
 Обратите внимание на нижнюю беседу.

いっぽう
 一方の「よ」は、どんなときに使われるのでしょうか。下の会話を見てください。

「雨が降ってきましたよ。」 «Ой, дождь пошёл.»

「あ、忘れ物ですよ。」
 «Ой, вещь оставили же.»

「えっ、今日、傘持って来なかった。」
 «Ой, сегодня не принёс зонт.»

「ありがとうございます。」
 «Спасибо (Вам).»

「えー。」
 «Что»

「電車が遅れてるそうですよ。」
 «Кажется, опаздывает。」

В этих случаях говорящий обращается к слушающему с целью ознакомления своей обладающей информацией. Одним словом, ставя «よ» в конце предложения во время

これらの場合、話し手は、自分が持っている情報^{じょうほう}を聞き手に教えてあげようと思って話しています。つまり、話し手は文末に「よ」を付けて話

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

разговора, ちゃんと 表 達 せ ら れ ます。こ の 情 報 は 聞 き 手 の 方 向 に 送 ら れ て い る こ と を 明 確 に 示 し て い る と い う わ け で す。「よ」は、聞 き 手 が 知 ら な い と い う こ と を 前 提 に し て 使 わ れ ます。こ の と き、話 し 手 は 聞 き 手 に 対 し て、教 え て あ げ た 情 報 に 対 す る 同 意 を 求 め て い る わ け で は な い の で、聞 き 手 は、「ね」や「よ」を 付 け て 返 答 す る 必 要 は あ り ませ ん。

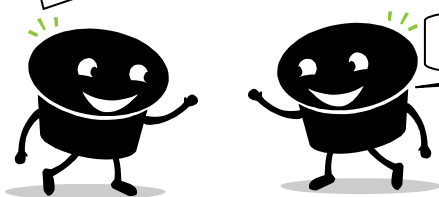
こ の よ う に、や り と り が 自 然 に 感 じ る か ど う か と い う 点 に お い て、文 末 に 付 く「ね」や「よ」は、と て も 重 要 な 役 割 を 担 っ て い ます。

Та ким о бразом, в о тношении того, что беседа чув ству ется ес тественно или не не при ну ждё нно, «ね» и «よ», став ящая ся в кон це пред ло жений, вы пол ня ют о чень ва жную роль.

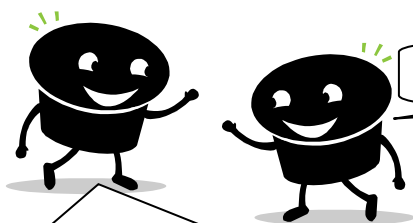
そ れ で は、次 の や り と り の 中 で、ど の よ う に 返 答 す れ ば い い か 考 え て み ま し ょ う。

И так, в сле дую щей бе се де по ду ма йте о том, как лу чше от вет ить.

さいきん あつ ひ おお
「最近、暑い日が多くなってきましたね。」
«В последнее время, **ведь**, больше стало жарких дней.»



(1) 「 _____。」



(2) 「 _____。」

にほんごきょうしつ し
「日本語教室は、1時からですよ。」
«Класс японского языка, **ведь**, начинается с 13:00 часов.»

こた え (例) : 答 べ (例) : 答 べ (例) :

(1) 「そうです**ね**。」

«**Ну** да.»

「多くなってきました**ね**。」

«**Ведь**, больше стало.»

「もうすぐ**夏**ですから**ね**。」

«**Дело в том, что** скоро уже лето.»

(2) 「そうですか。」

«Да?»

「早はやく来きちゃった。」

«**Пришёл раньше**.»

「じゃあ、お昼ひるご飯はん、食たべて来きます。」 «**Тогда, схожу пообедаю**.»

(M)

Terminologia IT (Информационная технология) ⑥ «WIFI (вайфай)»

Прежде в данном журнале ознакомили вас с темой беспроводной ЛВС (локальная вычислительная сеть (мусэн LAN) и высокоскоростной мобильной связи (косоку мобаиру цусин). В последнее время, когда вы смотрите объявления по продаже смартфона и планшетного компьютера, вы не видели как там написано «с подключением к интернету по WIFI» или «по 3G» «по LTE»? Ещё есть и такие принтеры, которыми можно пользоваться с помощью «WIFI». В этот раз объясним вам, что из себя представляет «WIFI».

«WIFI» - это сокращённый термин выражения «Wireless Fidelity (беспроводная сеть)» и речь идёт о способе соединения к интернету, используя беспроводную ЛВС (мусэн LAN). Если интерпретировать в широком смысле, то можно сказать, что это одинаково с беспроводной ЛВС.

Для того, чтобы пользоваться «WIFI», кроме необходимого терминала для подключения к интернету, в том числе ONU, для оптических линий связи (хикари кайсэн), а модем ADSL для линий связи ADSL, нужен аппарат приёма радиоволн (коки) и главный передатчик радиоволн (ояки).

В большинстве случаев, прежде всего, «коки» встроен в самом оборудовании, то есть, в компьютере и так далее (Обозначено терминами «мусэн LAN найдзо - встроена беспроводная ЛВС»). Если нет этого обозначения, то необходимо отдельно приобретать «коки» (стоит в пределах от 1000 иен до 10 000 иен) для вставки в компьютер.

Затем расскажем о том, что из себя представляет «ояки (главный передатчик)», но поскольку немного сложновато, ознакомьтесь по схеме следующей страницы.

あいてい-ようご IT用語⑥ わいふあい 「WIFI(ワイファイ)」

いぜんほんしおせんらんこうそくも
以前、本誌で「無線LAN」と「高速モバイル通信」に関して紹介したことがあります。さいきんすまーとふおんたぶれつとたんまつほんばいこうこく
と端末の販売広告をみると「WIFI対応」とか「3G対応」「LTE対応」と書いてあるのを見かけたことはありませんか？また、ぷりんとにも「WIFI対応」といった文字を見かけます。今回は、「WIFI」とは何かを説明しましょう。

「WIFI」とは Wireless Fidelity (ワイヤレス ファイデリティ) の略で、無線LAN を使ってインターネットに接続する方式のことを言います。広義的に解釈すれば、無線LANと同じものと考えてさしつかえありません。

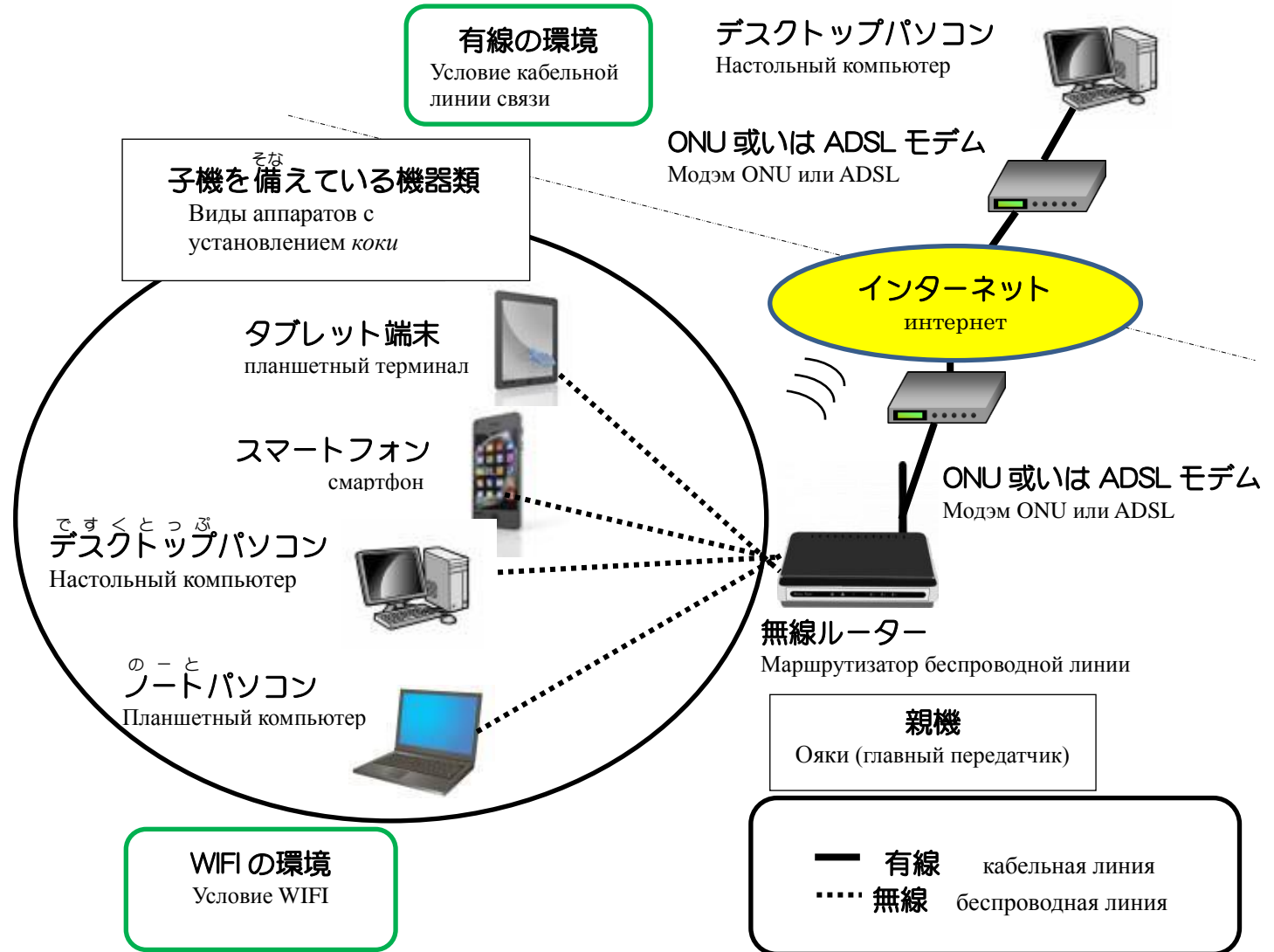
この「WIFI」を利用するには、インターネットに接続する際に必要なインターネット回線端末機器（光回線の場合はONU、A D S L回線の場合はADSLモデム）のほかに、電波を受信する子機と、電波を発信する親機が必要です。

まず、子機はパソコンなど機器本体についている場合が多いです（無線LAN内蔵と表示されている）。「無線LAN内蔵」と表示のない場合は、別途パソコンに装着する子機（1000円～10000円前後）を購入する必要があります。

次に、親機がどのようなものかをお話しますが、少し複雑なので、次頁の図を見ながら読み進めてみてください。図上「有線の環境」のように有線の環境下でインタ

Как указано на верху схемы в рубрике «условия для кабельных линий связи», для соединения к интернету в условиях кабельной линии связи, терминал для интернета (ONU или модем ADSL) нужно соединять с компьютером при помощи кабеля. В таком случае к одному терминалу интернета можно соединять лишь 1 компьютер. Однако, если в условиях WIFI, то как на внизу схемы в рубрике «условия для WIFI», путём соединения *ояки* (главного передатчика) с терминалом интернета (ONU или модем ADSL) можно будет подключить к интернету одновременно несколько компьютеров.

インターネットに接続する際には、インターネット回線端末機器（ONU ^{ある} あるいは ADSL モデム）とパソコンをケーブルでつなぎます。この場合、1台のインターネット回線端末機器（ONU あるいは ADSL モデム）に1台のパソコンしかつなげません。しかし、WIFI の環境下であれば、図下「WIFI の環境下」のようにインターネット回線端末機器（ONU あるいは ADSL モデム）に親機をつなぐことで、複数 ^{ふく} のパソコン等が同時にインターネットに接続できるようになります。



Для того, чтобы *коки* (аппарат приёма радиоволн) мог различить, в *ояки* (главный передатчик) зарегистрированы название (SSID) и код. В связи с установлением этого кода в *коки*, устроено так, чтобы можно было с безопасностью соединиться с интернетом. Функцией кода является предотвращение незаконного доступа снаружи посредством *мусэн* (беспроводная линия). Это очень важно как мера безопасности. Если будете пользоваться *ояки* без регистрации кода, то есть опасность в том, что в зависимости от ситуаций посторонние могут посмотреть содержание вашей связи, вторгаться в вирус, переписать фотографии и мультиизображения, которые сохранены в вашем компьютере. Если есть необходимость в приобретении *ояки*, то обязательно покупайте продукт с регистрацией кода. Будьте внимательны, так как среди них есть и нерегистрированные. Кстати, что касается *ояки*, то обычно он называется «*мусэн ру-та* (маршрутизатор беспроводной линии)» или «*мусэн LAN ру-та* (маршрутизатор беспроводной локальной сети)».

Местом обеспечения связи являются районы, начиная с нескольких метров и до нескольких десятков метров окрестности маршрутизатора беспроводной линии и так называемых районах, как HotSpot и FreeSpot «общественной зоны беспроводной локальной сети», а также в районах «платной зоны беспроводной локальной сети» (в месяц примерно от 300 иен и до 500 иен). В том случае, если хотите свободно пользоваться компьютером «только для WIFI» за пределом дома, есть способ использования, то есть, вновь заключать контракт с фирмой сотового телефона и пользоваться вместе с маршрутизатором беспроводной линии (*мобаиру вайфай ру-та*-) сотового телефона.

Разумеется, что прибавляется и расход за контракт. Подробно объясним в следующий раз, когда будем знакомить вас с так называемой терминологией, как «3G» и «LTE».

(M)

親機には、子機が識別できるように、名前 (SSID) と暗号キーが登録されています。この暗号キーを子機に設定することで、安全にインターネットに接続できるようになっています。暗号キーの役割は、無線を通して外部から不正にアクセスされるのを防ぐことです。これはセキュリティ対策として非常に重要です。暗号キーの登録がない親機を使用していると、場合によっては、通信内容を見られたり、ウイルスに侵入されたり、パソコンに保存してある写真や動画を書き換えられたりする危険があります。購入する必要があるなら、必ず暗号キーの登録があるものを購入しましょう。中には登録のないものもありますので、注意してください。ちなみに、親機は一般的に「無線ルーター」とか「無線 LAN ルーター」と呼ばれています。

通信できる場所は、無線ルーターの周辺数メートルから数十メートルの他、無料の公衆無線 LAN エリアの HotSpot や FreeSpot と呼ばれる所や、有料の無線 LAN エリア (月額 300 ~ 500 円前後) です。外出時に自由に「WIFI 対応」のパソコンを使用したい場合は、新たに携帯電話会社と契約し、携帯用の無線ルーター (モバイル WIFI ルーター) と合わせて使用するという方法があります。当然、その契約分費用も加算されます。

次回「3G」や「LTE」といった言葉を紹介する際に詳細を説明しましょう。

(M)

Terminologia IT

(Информационная технология) ⑦

«3G» и «LTE»

В прошлый раз в основном затронули тему, связанную с «WIFI». А в этот раз объясним вам о «3G» и «LTE».

«3G» и «LTE» - это название стандарта связи сотового телефона. Можно осуществлять высокоскоростную



передачу данных, а также можно использовать различные мультимедийные услуги, в том числе высококачественную связь для телефонного разговора и распространение изображений, сообщение по видеотелефону и так далее. Кроме того, информацию можно получать не только находясь дома, но и свободно можно получать и вне дома, так как по всей Японии есть много беспроводных точек доступа для сотовых телефонов.

«3G» - это сокращённый термин выражения «3-rd Generation» и означает стандарт связи третьего поколения. «LTE» - это сокращённый термин выражения «Long Term Evolution». Это стандарт связи, получившийся в результате продолжительной эволюции «3G», и его скорость (то есть, скорость при соединении с интернетом), намного быстрее, чем «3G». Будьте внимательны при выборе приборов, так как в зависимости от моделей смартфона и планшетного компьютера можно подключать к интернету либо по 3G, либо по LTE. Кроме того, необходимо обратить внимание на то, что в зависимости от фирмы, с которой заключаете контракт сотового телефона, отличается качество связи. Ещё, перед заключением контракта наверняка нужно уточнять и то, что районы, где вы будете использовать сотовый телефон, входят в территорию предоставления услуг «3G» и «LTE».

Ниже дана таблица, где обобщено отличие, сравнивая «WIFI» и «3G»・«LTE».

あいてい-ようご

IT用語⑦

「3G」と「LTE」

前回は、主に「WIFI」に関して触れました。今回は「3G」と「LTE」に関して説明していきましょう。

「3G」や「LTE」とは携帯電話の通信規格の名称です。高速のデータ通信が可能で、高音質な通話や動画配信、テレビ電話などさまざまなマルチメディア通信サービスが利用可能です。しかも、携帯電話の無線発信基地は全国にたくさんありますので、家の中に限らず外でも自由に通信が可能です。

「3G」は「3rd Generation」の略で、第3世代の通信規格という意味です。「LTE」は「Long term Evolution」の略で、「3G」を長期的に進化させたもので、通信速度（インターネットへの接続スピード）が「3G」より速いです。「3G対応」か「LTE対応」かは、それぞれのスマートフォンやタブレットの機種によって違いますので、購入する際は注意してください。また、契約する携帯会社によって電話回線のつながりやすさも違いますので注意が必要です。さらに契約する際には、皆さんが携帯電話を使用する場所が、「3G」や「LTE」のサービス提供地域であるかも確認の必要があるでしょう。

以下は、「WIFI」と「3G」・「LTE」を比較し、違いを表にまとめたものです。

	WIFI	3G・LTE
通信速度 (скорость связи)	速い (быстрая)	おそ 遅い (медленная)
無線の範囲 (Зона радиосвязи)	せま すうめーとる 狭い (数 m ~ 数 10m) Узкая (несколько м ~ несколько 10 м)	ひろ きるめーとる 広い (数 100m ~ 数 k m) Широкая (несколько 100 м ~ несколько км)
無線発信基地局の数 Количество точек доступа	すく 少ない Мало	おお 多い Много
通信料 (パケット代) Плата за связь (за пакет)	ふよう 不要 Бесплатно	よう 要 Платно
一日の使用データ量 Объём данных, используемых в день	さいげん 際限なし Без ограничения	決められている場合有 Если установлено, то есть ограничение.

Что касается смартфона, то в связи с тем, что можно переключать «WIFI», «3G» и «LTE», дома можно переключать на «WIFI», а вне дома на «3G / LTE», тогда можно даже сэкономить расходы за связь. Для тех, у кого есть желание свободно в любом месте присоединиться к интернету, лучше всего применять маршрутизатор для WIFI



(WIFI *моби́ру ру-та*), заключив контракт с фирмой сотового телефона, где обеспечена система высокоскоростной мобильной связи (*косоку моби́ру цусин*)»: «UQ WIMAX», «NTT docomo», «SoftBank», «EMOBILE» и прочее.



Насчет планшетного компьютера, есть такие аппараты, которые соответствуют «только для WIFI». В таких случаях те, кто желают соединиться с интернетом в любом месте, находясь вне дома, нужно заключить контракт с вышеизложенной фирмой высокоскоростной связи сотового телефона (*косоку моби́ру*). Поскольку есть и такие фирмы, где дают на прокат маршрутизатор (например: <http://www.rental-store.jp/>), то тем, у кого нет уверенности в способе использования, лучше решать хотя бы после испытания нескольких недель. (M)

例えば、通信速度は、「WIFI」の方が「3G」「LTE」より速いので、動画などを見る場合には、「WIFI」の方が適しています。また、「3G」「LTE」の場合、通信時に「パケット代」と呼ばれるデータ通信料を支払う必要があります。

スマートフォンは「WIFI」と「3G/LTE」を切り替えることが可能ですので、家では「WIFI」、外では「3G/LTE」に切り替えることによって、通信料を節約することも可能です。どこでも快適にインターネットに接続したい人は、「UQ WiMAX」「NTT docomo」「SoftBank」「イーモバイル」など高速モバイル通信を扱う携帯会社と契約し、WIFI モバイルルーターを利用する方法が一番いいでしょう。

タブレットの場合、「WIFIのみ対応」のものがあります。この場合、外出時にどこでもインターネットに接続したい人は、上記の高速モバイル携帯会社と契約する必要があります。このモバイルルーターをレンタルしてくれる会社 (例: <http://www.rental-store.jp/>)

もあるので、使い方に不安のある方は試しに数週間だけでも利用してみた後に決めるのもいいでしょう。(M)

Terminologia IT (Информационная технология) ⑧ Что такое «LINE (らいん)» ?

Может быть, вам тоже приходилось слышать, так называемый термин LINE. Однако, наверное многие не знают, что из себя представляет этот термин? В этот раз объясним вам об этом термине LINE.

LINE - это прикладное программное обеспечение (апури), наподобие программного обеспечения для компьютера, и в основном оно применяется по смартфону для коммуникации с друзьями. К тому же хорошо, что пользователям предоставляется бесплатная услуга «чат (* Внимания 1)» и «телефонный разговор». Можно пользоваться им и по сотовому телефону «feature phone (* Внимания 2)» и компьютеру, но с точки зрения удобства и тому подобное, оказывается, что многие предпочитают пользоваться им по смартфону.

LINE действует с июня 2011-го года и с тех пор во всём мире пользуются им уже 300 миллионов человек, и говорят, что в Японии каждый третий человек пользуется услугами LINE, особенно свыше 80% пользователей Японии составляет молодёжь.

LINE пользуется большой популярностью, потому что прежде всего по LINE можно общаться в чате. Можно разговаривать не только 1 на 1, можно общаться сразу с несколькими людьми в группе. Кроме букв и пиктограмм, нажав одну кнопку, можно отправлять картинки, выражающие различные эмоции, так называемые, «стикер (стамп, рисунок 1)», что позволяет общаться с людьми без обременительных операций ввода букв. Есть и такая функция, по которой можно узнать о том, прочитано или нет собеседником своё сообщение (эта функция



IT用語⑧

LINE(ライン)って何?

皆さんも、LINEという言葉はどこかで聞いたことがあるかもしれません。でも、いったい何なのか分からない人が多いのではないのでしょうか? 今回はそのLINEについて説明しましょう。

LINEとは主にスマートフォンで使われる、仲間とコミュニケーションを楽しむためのアプリ(アプリケーションソフト/パソコンでいうソフトのようなもの)で、LINE利用者間で「チャット(*注1)」や「通話」が無料でできるのが魅力です。フィーチャーフォン(*注2)やパソコンなどでも利用できますが、利便性などの観点からスマートフォンで利用されることが多いようです。

このLINEは、2011年6月にサービスを開始してから、世界で既に3億人の利用者あり、日本だけでも3人に1人はLINEの利用者と言われ、特に若者の8割以上の人利用しているとも言われています。

LINEが人気である一番の理由は「トーク機能」と呼ばれる機能があることです。いわゆる「チャット」です。1対1だけでなく、グループを作って複数人でやり取りすることもできます。文字や絵文字の他に「スタンプ(図1)」と呼ばれる表情豊かな画像をボタン一つで送ることができ、面倒な文字入力の作業なしにスタンプだけでやり取りをすることもあるほどです。相手自分のメッセージを読んだかどうかわかる「既読」という機能もあり、メールにか

по-японски называется *кидоку*), вроде бы, многие люди вместо электронной почты стали чаще пользоваться услугами LINE.

Также, хотя платно, но по LINE можно звонить на стационарный телефон и сотовый телефон «feature phone». А между пользователями LINE можно звонить бесплатно.

Для того, чтобы пользоваться услугами LINE, необходима регистрация номера телефона. Хотя зависит от степеней открываемости и доступности к вашей личной информации, которые вы можете сами установить при регистрации в LINE, есть и такая функция, позволяющая автоматически искать друзей и знакомых среди всех пользователей LINE на основе информации телефонных книг, и просто и бесплатно общаться в чате, а также разговаривать по LINE. Например, если в телефонной книге А-сан есть фамилия и имя В-сан, и в телефонной книге В-сан есть фамилия и имя А-сан, то со стороны LINE автоматически рассуждая, «если обоюдно знают номера телефонов, то наверняка они друзья», и сообщают об этом обоим. В таких случаях нет хлопот обмениваться телефонными номерами и адресами электронной почты. Но это может у вас вызвать чувство беспокойства за то, что LINE воспользуется информацией вашей телефонной книги. И на самом деле уже возникали такие проблемы, что LINE связывали людей, с которыми уже давно раздружились, просто из-за того, что в их телефонной книге остались номера телефонов. Без использования информации своей телефонной книги можно и общаться по LINE только с теми, кого вы сами выбрали, составляя собственный ID для LINE, или применяя функцию системы коллективной регистрации друзей «*фуру фуру*». Поэтому решайте так, чтобы каждый мог использовать под свою ответственность.

Как прикладное программное обеспечение бесплатного телефонного разговора, раньше в данном журнале ознакомили вас с Skype. Обобщили в нижеизложенной таблице их отличие.

わり LINE を利用する人が多くなっているようです。

また^{ゆうりょう}有料^{でんわ}ですが、LINE電話^{こてい}で、固定電話やフィーチャーフォンに電話をかけることができます。LINE^{どうし}同士であれば、^{むりょう}無料で^{つうわ}通話^でできます。

LINE を利用するには、電話^{ばんごう}番号^{とうろく}の登録^が必要^{ひつよう}です。登録^{せってい}や設定^{ほうほう}の方法^{にも}よりませんが、アドレス^{あどれす}帳^{すちょう}の情^{じょう}報^{ほう}から双方^{そうほう}が知^しっていて友^{とも}達^{だち}だと思^{おも}われる人^をみつけてくれ、簡^{かん}単^{たん}に無^む料^{りょう}の「チャット」や「通話」ができるようになる機能^があります。例^{たと}えば、A^{えー}さんのアドレス^{びー}帳^{なまえ}にB^{なまえ}さんの名前^があり、B^{なまえ}さんのアドレス^あ帳^いにもA^あさんの名前^があつた場合^に、LINE^{がわ}側^{たが}で「お互^{たが}いに電^{でん}話^わ番号^{ばんごう}を知^しっているなら二人^{ふたり}は友^{とも}達^{だち}だろう」と自^じ動^{どう}的^{てき}に判^{はん}断^{だん}して、双方^{そうほう}に知^しらせてくれるというものです。この場合、電話^{でんわ}番号^{ばんごう}やメー^まール^るア^あド^どレ^れス^すのよう^なもの^を交^{こう}換^{かん}する手^て間^まはありませんが、ア^あド^どレ^れス^す帳^{ちょう}の情^{じょう}報^{ほう}が使^{つか}われること^に不^ふ安^{あん}を感^{かん}じたり、ア^あド^どレ^れス^す帳^{ちょう}に古^{ふる}い電^{でん}話^わ番号^{ばんごう}が^{のこ}残^{ざん}って^いて現^{げん}在^{ざい}連^{れん}絡^{らく}を取^とり合^あって^いない人^{とも}も結^{むす}び付^つけられ^れてしま^まうなど、問^{もん}題^{だい}も挙^あげられて^います。ア^あド^どレ^れス^す帳^{ちょう}の情^{じょう}報^{ほう}を使^あい^いで^いて^いる^こと^を作^さ成^{せい}したり、「ふるふる」という機能^を使^{つか}ったりして、自^みら^ず選^{せん}んだ人^{だけ}とLINEでつな^かがる^よう^にも^できる^ので、各^{かく}自^じの^{せき}任^{にん}ある判^か断^{だん}で利^り用^{よう}する^よう^にし^まし^よう。

無^む料^{りょう}通^{つう}話^わア^あプ^ぷリ^りケー^{けー}シ^しョ^ョン^んと^{して}、以^い前^{ぜん}Skype(スカイプ)を本誌^でと^りあ^げた^こと^があ^りま^すが、ど^のよ^うに^{ちが}い^かう^か、以^い下^かの^{ひょう}表^{ひょう}に^まと^めて^みま^した。

Skype と LINE の機能の違い Отличие функций Skype и LINE

機能 機能	Skype	LINE
利用の多い形態 чаще всего используемый прибор	パソコン компьютер	スマートフォン смартфон
チャット чат	○	○
絵文字 пиктограмма	○	○
スタンプ стикеры	×	○
無料通話 Бесплатный разговор	○(Skype 利用者間) среди пользователей Skype	○(LINE 利用者間) среди пользователей LINE
登録方法 Способ регистрации	メールアドレス адрес электронной почты	携帯電話番号 номер сотового телефона
ログインの必要 Необходимость входа в систему	要 Да	不要 Нет

В бизнесе, вроде бы, чаще всего пользуются Skype, а по личным делам - LINE.

Проблемы и пункты, на которые следует обращать внимание при пользовании LINE, планируем помещать в следующем номере.

- ※ 注意 1 : Это система общения в реалтайм по текстам через компьютерную сеть .
- ※ 注意 2 : Общее название обычного сотового телефона, которое появилось для того, чтобы различить с смартфоном, а ещё называют и «ガラケー» (сокращённое название сотового телефона галапагосизированной модели, развитого в изолированном рынке и имеющего низкую взаимозаменяемость с широко распространёнными другими моделями).

ビジネスでは Skype を利用し、プライベートでは LINE を利用する人が多いようです。

LINE の問題点や LINE を利用する時の注意点などについて、次号で取り上げる予定です。

※注 1 : コンピューターネットワークを通じて、リアルタイムで文字ベースでの会話をを行うことを指す。

※注 2 : スマートフォンと区別するためにできた普通の携帯電話の総称、「ガラケー」(ガラパゴス携帯の略)とも呼ばれる。

図 1 LINE スタンプの例 :

Рисунок 1

Пример стикеров LINE :



(M)

« LINE »

～ 注意ポイント、
 子供が利用する時 ~

В последнее время, вроде бы, увеличивается число детей, которые имеют смартфон. В связи с этим возникают проблемы, что при общении по LINE дети попадают в неприятность. Так что взрослые люди должны знать об этом. Если в настоящее время у вас есть дети, пользующиеся LINE, то лучше всего найти время для того, чтобы вместе думать об этом.

В отличие от того, что твиттер (Смотрите мартовский номер 2014-го года) и фейсбук (Смотрите 60-й номер данного журнала) являются способом общения с неопределёнными кругами лиц, LINE является средством общения с близкими людьми, в том числе семьёй, друзьями и так далее. Можно считать его более лёгким и удобным способом общения, чем традиционный телефон и электронная почта. Однако, через информацию телефонной книги, можно выходить в контакт с более широким кругом людей, а также организовать группу и общаться со множеством людей. Если можно правильно использовать эти функции, то LINE является простым и удобным способом общения, но необходима внимательность, так как в зависимости от способа пользования могут произойти проблемы.

Итак, что лучше предусматривать при общении по LINE для того, чтобы не сталкиваться с неприятностями? А также хотим подумать и о правилах приличия во время пользования LINE.

● Какие бывают неприятности?

- В непринуждённом разговоре группы могут подвергаться издевательствам, например, то пишут злословие, то игнорируют, то выставляют фотопортрет и тому подобное.
- Передают личную информацию тому, с кем познакомились через LINE, или реально и непосредственно встречаются с тем, кто познакомились через LINE, в результате чего попадают в происшествие или несчастный случай и так далее.
- Получив по LINE ненужные и обременительные электронные письма от злоумышленников

LINE(ライン)
 ～子供が利用する時の注意ポイント～

最近、スマートフォンを持つ子どもが多くなっているようです。このことに伴い、子どもたちが、LINEを通じたコミュニケーションの中でトラブルに巻き込まれるという問題が出てきています。このことを、大人たちが知っておくとともに、現在LINEを使っているお子さんがいたら、一緒に考える時間を作るといいでしょう。

ツイッター(2014年3月号参照)やフェイスブック(本誌60号参照)が、不特定多数の人たちとのコミュニケーションを楽しむためのツールなのに対して、LINEは家族や友達など身近な人たちとのコミュニケーションを楽しむためのツールです。従来の電話やメールをより手軽にできるようにしたものだと考えていいでしょう。しかしLINEには、アドレス帳の情報を通して、より広い範囲の人たちともつながることができたり、グループを作ったり複数人でやり取りできる機能などが付いています。これらの機能を正しく使えば、簡単に便利なコミュニケーションツールですが、使い方によっては問題が起こってしまうので注意が必要です。

では、LINEを利用してコミュニケーションをとる上で、トラブルに巻き込まれないために知っておいたほうが良いこととはどのようなことなのでしょうか。また、LINEを利用するときのマナーについても考えてみたいと思います。

●どのようなトラブルがあるの？

- グループトークの中で、悪口を書かれたり、仲間外れにされたり、顔写真を掲載されてしまうなどのいじめにあう。
- LINEを通して知り合った人に、個人情報をおしえてしまったり、実際に会ってしまったりし

предпринимателей, небрежно регистрируют себя в их сайт или необдуманно отправляют им личную информацию и тому подобное, в результате чего ещё больше приходят ненужные и обременительные почты или даже присылают фиктивные счета.

● Что делать для того, чтобы не попасть в неприятную ситуацию?

- Общайтесь только с членами семьи и друзьями.
- Обращайте внимание на тот факт, что бывают опасные люди, которые целятся на тех, у кого мало знаний и жизненного опыта.
- Игнорируйте ненужную и обременительную электронную почту.

● Давайте уточнять этикет при использовании LINE!

- Не пишите злословие других людей, не игнорируйте определённых людей при общении в группе.
- Бывают такие случаи, когда ваш собеседник прочитал ваше сообщение, но не написал вам ответ, то учитывая его обстоятельство, не требуйте с него ответа.
- Легкомысленно не выставляйте свои фотографии и фотографии чужих людей.

Итак, для начала общения по LINE вы можете обмениваться с друзьями ID по LINE. Подумаем об обращении с этим LINE ID. LINE ID устанавливается на добровольной основе, но если один раз установите, то не подлежит изменению. С этим ID можете поискать собеседника и сразу сможете пообщаться по LINE. Может быть из-за того, что ID устанавливается слишком просто, наверное на него не обращают большое внимание. Однако, ID очень важная личная информация, такая же как адрес и номер телефона. Не вписывайте его в интернет, по которому увидят неопределённый круг людей, а также не обменивайтесь его с незнакомыми людьми. Может быть, вы думаете, что вы используете ID только в ограниченном круге, поэтому ни о чем не нужно беспокоиться, но всё-таки есть возможность утечки информации из неожиданных мест. К тому же, очень сложно полностью ликвидировать

じげん じこ
たことで、事件や事故などに巻き込まれる。
めいわく ぎょうしゃ おく めっせ
• 迷惑メール業者から送られてくるメッセ
ーじの中で会員登録をしまったり、個
人情報の返信をしまったりしたことな
どで、迷惑メールが多くなったり、架空請
ぎゆう
求が送られてくるようになる。

●トラブルに巻き込まれないためにはどうすればいい?

- 家族や友だちとのコミュニケーションに限定
する。
ちしき じんせいけいけん すく ねら
• 知識や人生経験が少ない人を狙っている
危険な人がいることを知っておく。
むし
• 迷惑メールは無視する。

●LINEを利用するときのマナーを確認しまし
よう!

- 他人の悪口を書いたり、グループトークの中
で、特定の人を仲間外れにしたりしない。
• メッセージに「既読」が付いても返事が返っ
てこないとき、相手の事情を考えて返事の
さいそく
催促などはしない。
あんい きも じぶん の
• 安易な気持ちで自分や他人の顔写真を載せな
い。

さて、LINEでコミュニケーションを始めるた
めの方法の一つに、友だちとLINE IDを
こうかん
交換するという方法があります。このLINE ID
の扱い方について考えてみましょう。LINE ID
は、任意で設定しますが、一度設定すると変
こう
更ができません。このIDと検索機能を使うと、
すぐにLINEでコミュニケーションがとれるよ
うになります。簡単に設定できてしまうためか、
あまり重要視されにくいかもしれません。し
じゅうしょ ばんごう おな
かし、住所や電話番号と同じ個人情報です。
知らない人と交換したり、不特定多数の人が見
いんたーねっと じょうか こ
られるようなインターネット上に書き込まな
いようにしましょう。範囲が限られているから
だいじょうぶ
大丈夫だと思っても、思いもよらないと

информацию, распространённую по интернету.

Бывают такие случаи, когда несмотря на ваш осмотрительный подход к LINE, вас втягивают в ситуацию неприятности. В таком случае не держите проблемы в себе, а посоветуйтесь с окружающими людьми. Такие проблемы могут временно утихнуть, но если не разрешите их полностью, то они будут повторяться, в чём именно опасность этих проблем.

Среди вас, может быть, уже есть те, кто по LINE общается с членами семьи и друзьями. Есть такая поговорка: «К близким и надо относиться прилично». Наслаждайтесь общением по LINE, соблюдая этикет и манеры.

(Смотрите : домашняя страница «LINE 株式会社»)

Terminologia IT

(Информационная технология) ㊦

Какой прибор «IT» нужен Вам?

Мы приобретаем различные информации по телевизору, радио, газетам, телефону и так далее. В настоящее время, когда распространён интернет, стали сразу обладать информацией по компьютеру, смартфону, планшету. Кроме того, после тех времён, когда могли связываться только по письмам, теперь как средство коммуникации, появились разнообразные способы общения: электронная почта, чат, видеофон и так далее.

В процессе таких времён прибор информационной технологии прогрессирует с каждым днём. И факт то, что каждый год появляются различные новые аппараты. Например, продаются малоформатные и легковесные смартфоны наручной формы. С другой стороны, сложилось такое положение, что продаются крупноформатные планшеты размером 21.5 дюйм, у которых экран больше, чем у смартфона и ближе размеру телевизора.

Прибор информационной технологии становится ещё удобнее, а что же нам лучше покупать? Когда же лучше купить? Когда же лучше поменять на новый? Это действительно трудный вопрос. По мнению автора, можно определиться в зависимости

ころから ^{りゅうしゅつ}流出してしまいう可能性がありま
す。一度インターネット上に ^{ひろ}広がった情報を、
^{かんぜん}完全に ^{さくじょ}削除することは ^{ひじょう}非常に ^{こんなん}困難です。

^{さいしん}細心の注意を ^{はら}払っていたにもかかわらず、
もしトラブルに ^{ひとり}巻き込まれてしまったら、一人
で ^{かか}抱え ^こ込まず ^{しゅうい}周囲の人に ^{そうだん}すぐに相談しまし
よう。一時問題がおさまったようにみえたとし
ても、きちんと ^{かいけつ}解決しないと、また起ころのが
この手のトラブルの ^{こわ}怖いところです。

皆さんの中にはすでに LINE で家族や友だち
と ^とコミュニケーションを ^{かた}取っている方もいる
かもしれません。「親しき ^{した}仲にも ^{なか}礼儀 ^{れいぎ}あり」と
いう ^{ことわざ}諺 ^{まも}がありますが、マナーを守って、コ
ミュニケーションを楽しみたいものです。

(参照 : LINE株式会社 H P)

IT用語⑨

あなたに必要なIT機器はどれ?

^{わたし}私たちは、^{テレビ}テレビ、^{らじお}ラジオ、^{しんぶん}新聞、^{でんわ}電話な
どから ^{じょうほう}さまざまな ^え情報を得ています。そし
て、^{いんたーねっと}インターネットが ^{ふきゅう}普及している ^{げんざい}現在、^ぱパ
ソコンや ^{すまーとふおん}スマートフォン、^{たぶれっと}タブレット ^{たんまつ}端末から
も ^{しゅんじ}情報を ^{みる}瞬時に ^み見ることができるようになり
ました。また、^{こみゅにけーしょん}コミュニケーションツールの
ては、^{てがみ}手紙でしか ^{れんらく}連絡が ^{じだい}できなかった時代か
ら、^{でんしめーる}電子メール、^{ちゃっと}チャット、^{テレビ}テレビ電話など、
^{ほうほう}方法が ^{たようか}多様化してきています。

このような時代の ^{なが}流れの中で、^なIT機器は ^{ひび}日々
^{しんか}進化しています。毎年 ^{まいとし}のように ^{さまざま}様々な ^{しんせい}新製
^{ひん}品が出ているのも ^{じじつ}事実です。例えば、^たスマー
トフォンも ^{こがた}小型・^{けいりょうか}軽量化し、^{うでどけいがた}腕時計型のス
マートフォンが ^{はつばい}発売 ^{いっほう}されました。一方で、ス
マートフォンより ^{がめん}画面が ^{おお}大きく ^{ちか}テレビの ^{いんち}大き
さに ^{おおがた}近い、^{21.5}21.5 ^{インチ}インチの ^{おおがた}大型 ^{たぶれっと}タブレットが ^{はつばい}発
売されるといふ ^{べんり}ぐあいです。

しかし、このように ^{べんり}IT機器が ^{べんり}便利になってい

от того, где и что хотите делать. Разместится, что даже новейший прибор со временем устареет, поэтому купите его тогда, когда вы действительно захотите приобретать. Ниже даны несколько советов, так что воспользуйтесь.

- ① Те, кто хотят пользоваться телефоном и электронной почтой в любом месте → сотовый телефон (feature phone)
- ② Те, кто кроме телефона и электронной почты хотят пользоваться интернетом в любом месте → смартфон
- ③ Те, кто дома по интернету спокойно хотят смотреть русские изображения → компьютер
- ④ Те, кто вне дома хотят посмотреть русские изображения по интернету → планшет
- ⑤ Те, кто хотят заниматься монтажом видеозаписи или обработкой фотографий, которые сняли лично сами (составление новогодних открыток и т. д.) → компьютер

Что касается сотового телефона (feature phone), то из-за медленной скорости связи обычно им пользуются для телефонного разговора или электронной почтой с небольшим объёмом данных. Если по интернету хотите посмотреть русские фильмы, то можно смотреть их по смартфону, но больше соответствует смотреть по компьютеру и планшету, так как у них больший экран. Если хотите смотреть вне дома, то думаю лучше иметь портативный планшет.

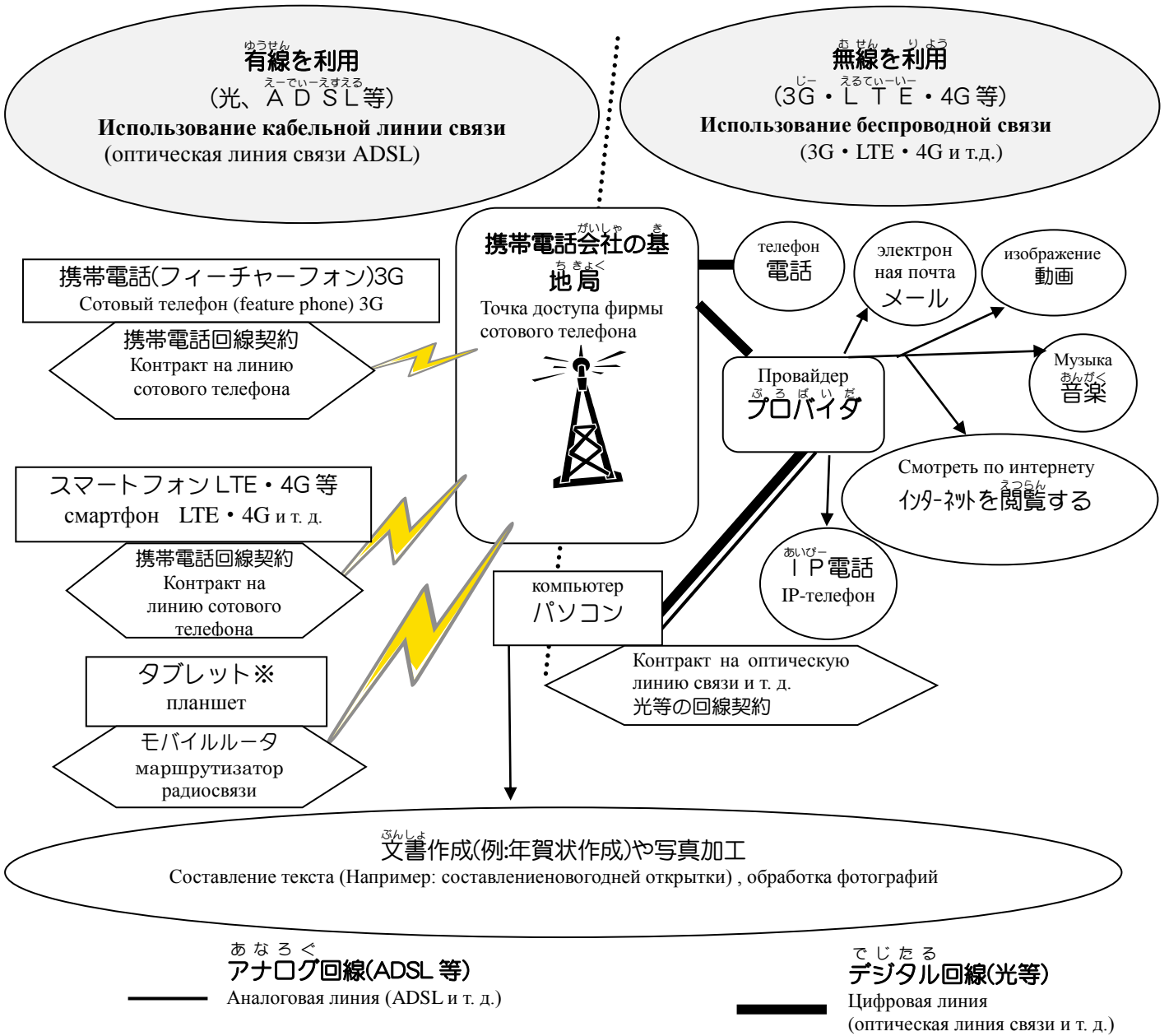
Теперь для того, чтобы непринуждённо пользоваться такими приборами информационной технологии, давайте подумаем о необходимых контрактах и так далее. Например, люди, относящиеся к пунктам ① и ②, должны заключать контракт линии сотового телефона, а к пункту ③ – контракт линии связи, в том числе оптической линии связи и так далее. Затем к пункту ④ необходим контракт на маршрутизатор (Смотрите в номере 67 данного журнала). Напомним, что в некоторых планшетах изначально встроен прибор для связи. Ниже обратите внимание, где дана общая схема основной структуры.

なかで、私たちは、何を購入したらいいの
か？いつが買い時なのか？買い替えはいつが
いいの？悩むのも事実です。筆者の考え
では、どこで、何をしたいかで決まると思いま
す。最新のものを買ったとしても、時がたて
ば古くなってしまふのは当然ですから、買い
時は、自分が本当に買いたいと思った時なの
でしょう。以下に、いくつかの例をあげたので
参考にしてみてください。

- ①電話とメールをどこでもやりたい人→携帯電話(フィーチャーフォン)
- ②電話とメールの他にインターネットをどこでもやりたい人→スマートフォン
- ③うちでゆっくりインターネット上のロシアの動画を見たい人→パソコン
- ④移動先で、インターネット上の中国→ロシアの動画を見たい人→タブレット
- ⑤個人で撮ったビデオの編集や写真の加工(年賀状作成等)をしたい人→パソコン

携帯電話(フィーチャーフォン)は通信速度
が遅いため、電話やデータ量の少ないメール
程度が一般的です。インターネット上のロシア
の映画を見たい場合、スマートフォンでも見
られますが、画面の大きいタブレットやパソコ
ンが適しています。移動先で見たい場合は、持
ち運べるタブレットがいいと思います。

では、これらのIT機器を無理なく使うために
必要な契約等について考えてみましょう。例
えば、①②の人は携帯電話回線契約、③の人は
光等の回線契約が必要です。また、④の人はモ
バイルルーター(本誌67号参照)が必要です。
但し、タブレットによっては内蔵されている
ものもあります。以下に、基本的なしくみを大
まかに図にしてみましたので、ご覧くだ
さい。



※^{きのうてき}機能的には電話として使用できるものもあるが、^{げんざい}現在、一般的ではない。

Есть и такой прибор, который по функции можно использовать как телефон, но в настоящее время не общепринято.

В настоящее время, если вы можете подключать к интернету, то путём соединения компьютера с телевизором можно смотреть изображение с интернета в телевизор вместе с семьёй. И наоборот, по компьютеру можно и посмотреть телевизионные передачи. Выберите прибор информационной технологии, соответствующий для вас.

(M)

最近では、インターネット環境にあれば、パソコンとテレビをつなぐことで、インターネット上にある映画をテレビに映して家族で楽しむことができます。逆にパソコンでテレビ番組を見ることもできます。皆さんも自分にあったIT機器を選んでください。



(M)

Консультационный пункт здоровья Обнаружение деменции на ранней стадии

Это третий номер серии, в этот раз речь идёт о причинах и симптомах деменции. Если имеешь представление о болезни «деменция», а также о видах и особенностях ее симптомов, можешь обнаружить болезнь на ранней стадии. Информация в данном номере пригодится при понимании специальных терминов, связанных с болезнью «деменция».

Если узнаешь, что заболели деменцией

Причина Что за болезнь «деменция»?

◎ «Деменция» - это не душевная болезнь, а болезнь головного мозга

Когда болеют деменцией, то на первый взгляд создаётся впечатление наподобие «душевной болезни», так как становится то задумчивым, то апатичным, но на самом деле – это болезнь головного мозга. По какой-то причине в головном мозге происходит болезненное изменение и заметно снижаются интеллектуальные функции, такие как запоминать, думать, говорить вслух, выполнять последовательность действий и вскоре не сможет вести общественную жизнь.

Деменция происходит не только из-за одной болезни, есть много болезней, которые являются причиной, но в основном, это болезнь Альцгеймера, нарушение кровеносных сосудов головного мозга, деменция с тельцами Леви и так далее.

В настоящее время подавляющее большинство японских пациентов деменции болеют болезнью Альцгеймера, в самом деле среди всех больных деменцией почти половину занимают люди с болезнью Альцгеймера. Что касается болезни Альцгеймера, то это такая болезнь, при которой происходит атрофия мозга из-за того, что в головном мозге застаиваются определенный вид амилоида и нейрофибриллярные клубки, ослабляя функцию клеток.

За нее следует нарушения кровеносных сосудов мозга (около 30%). Происходит это по причине того, что нарушаются части мозга, связанные с памятью из-за инфаркта мозга, при котором закупориваются кровеносные сосуды и ухудшается кровообращение мозга, а также из-за инсульта, при котором рвутся кровеносные сосуды мозга и кровоточит. В зависимости от места нарушения мозга,

けんこうそうだんしつ にんちしょう そうきはっけん
健康相談室 認知症の早期発見
しりーず だいさんだん こんかい にんちしょう
シリーズの第三弾の今回は、認知症の
げんいん しょうじょう
原因、症状についてです。認知症はどうい
びょうき しょうじょう しゅるい とくちょう
った病気が、その症状の種類や特徴を
し そうきはっけん
知ることによって早期発見につながります。認知症
かん せんもんてき ことば りかい やくだ
に関する専門的な言葉を理解するのに役立
ちます。

認知症とわかったら

原因は 認知症はどんな病気ですか？

◎認知症は心の病気ではなく、脳の病気です

認知症になると、ほんやりしたり、無気力にな
むきりよく
ったりするので、一見「心の病気」のような
いっけん
印象がありますが、実は脳の病気です。何ら
いんしょう じつ なん
かの原因によって脳の中に病的な変化が
げんいん なか びょうてき へんか
起こり、記憶したり、考えたり、言葉を発し
お きおく かんが ことば はっ
たり、物事を順序だてて実行したりといっ
ものごと じゅんじょ じっこう
た知的能力が著しく低下し、やがて社会
ちてきのうりよく いちじる ていか しゃかい
生活ができなくなっています。

認知症は一つの病気から引き起こされるの

ではなく、原因となっている病気がたくさんあ
げんいん
りますが、主なものは、アルツハイマー病、
おも あるつはいまーびょう
脳血管障害、レビー小体病などです。
のうけつかんしょうがい れびーしょうたいびょう

現在、日本人に圧倒的に多いのはアルツ

ハイマー病で、全認知症の約半数を占めてい

ます。アルツハイマー病は、脳にシミのような
し
老人斑や糸くず状の蓄積物が溜まって、
ろうじんはん いと しょう ちくせきぶつ た
細胞の働きを弱め、脳が委縮していく病
さいぼう はたら やわ いしゆく
気です。

次いで多いのが脳血管障害（約30

％）です。脳の血管が詰まって血流が悪
つ おお のうけつかんしょうがい やく
ばーせんと つ けつりゅう わる
くなる脳梗塞や、脳の血管が破れて出血
のうこうそく けつかん やび しゅっけつ
する脳出血によって、脳の記憶などに関す
のうしゅっけつ きおく かん

る部分が障害を受けるために起こります。障

害を受けた場所によって、ある能力は低下

しても別の能力は正常というように、機能

低下がまだら状に起こること（まだらぼけ）

снижение способности происходит неравномерно: некоторые способности сохраняются нормально, а другие не нормально

Кроме того, в последние годы число больных деменции с тельцами Леви увеличивается. Это болезнь происходит из-за не нормального отложения белков, так называемых телец Леви, в клетках нервной системы головного мозга. Как при болезни Паркинсона, то дрожат руки и ноги, то движения становятся вялыми, то происходят галлюцинации, недержание мочи и так далее.

Ещё бывает и деменция, происходящая из-за терапевтической болезни, например, снижение функции щитовидной железы, а также из-за болезненного изменения головного мозга, в том числе раны и опухоли головы.

Соотношение болезней, являющихся причинами деменции

Болезнь Альцгеймера	50%
Деменция из-за нарушения кровеносных сосудов головного мозга	30%
Деменции с тельцами Леви	10%
Другие типы деменции	10%

◎ С возрастом повышается риск на заболевание деменцией

Деменция - это такая болезнь, число больных которой увеличивается с возрастом. Заметно увеличивается их число особенно с наступлением возраста старше 75-ти лет. Высокий рост числа больных наблюдается среди престарелых людей старше 85-ти лет, и ей болеют каждый четвёртый человек. В настоящее время от деменции страдает свыше 2-х миллионов человек, а к 2020-му году, когда процесс старения общества все еще усилится, по прогнозу Министерства здравоохранения и труда, число больных деменцией достигнется до 2-х миллионов 92 тысяч человек.

Симптомы

Какие симптомы бывают при деменции?

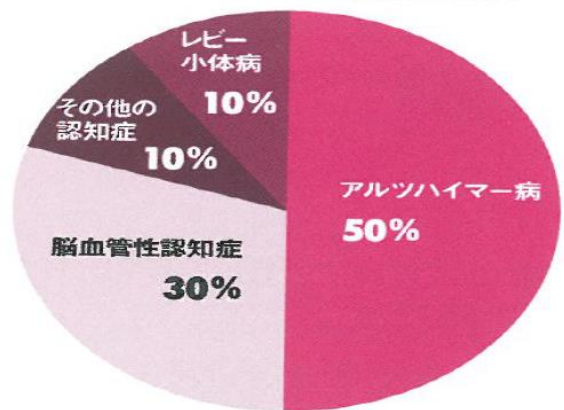
◎ Симптомы, которые обязательно появляются у всех пациентов - это «дефект памяти» и «дефект сознания»
 Виды и степени проявления симптомов и скорость их прогрессирования разны в

があります。

このほか最近増えているレビー小体病は、脳の神経細胞にレビー小体という異常なたんぱく質が蓄積して起こる病気で、パーキンソン病のように手足が震えたり、動作が緩慢になったり、幻覚・幻視、尿失禁などが起こります。

このほか、甲状腺機能低下症などの内科的な病気や、頭部外傷、腫瘍など脳の病変によって引き起こされる認知症もあります。

認知症の原因となる病気の割合



(須貝佑一著「ぼけの予防」岩波新書 2005より改変)

◎年をとるにつれて認知症の発症率は高くなります

認知症は年齢が上がるにつれて増える病気です、とくに75歳以上になると増加が目立ち、85歳以上の高齢者では4人に1人以上が認知症という、高い割合になります。現在200万人以上とされる認知症の人は、今後さらに高齢化が進む2020年には、292万人に達すると厚生労働省は予測しています。

症状は 認知症ではどんな症状が出るのですか?

◎誰にでも必ず出る症状が「記憶障害」と「認知障害」です
 認知症の症状の現れ方や程度、進み方は、

зависимости от видов болезни, причиняемой деменцию, и индивидуальной особенности. Однако, у больных деменции есть общие симптомы, которые обязательно появляются у любого человека. Это называется «главными симптомами». Самым основным симптомом среди «главных симптомов» можно назвать ужасную забывчивость, то есть «дефект памяти», и за него следует «дефект сознания», при котором не может делать то, что раньше мог делать.

В «дефект сознания» входят «дефект сообразительности», «дефект ориентирования», «потеря речи», «потеря действий», «потеря осознания» и так далее. Например, при «дефекте сообразительности» человек не может понимать обстоятельство, поэтому бывают такие случаи, когда даже в холодную погоду выходит на улицу в легко одетом виде, а летом в самую жару одевает кофту и так далее. Насчет «дефекта ориентирования», то человек теряет способность понимать, какой год, месяц, число сегодня, где он сейчас, кто члены своей семьи и так далее. При «потере речи» человек не может гладко говорить, и не понимает то, что говорит собеседник, а при «потере действий» человек не может одеться как положено, не может пользоваться пультом дистанционного управления, при «потере осознания» человек не узнаёт даже свою кастрюлю, которой давно пользовалась.

Кроме того, отметим о «функции выполнения действий». Когда человек находится в какой-то обстановке, обобщённо оценивая данную обстановку, он выполняет соответствующие действия. Такая способность человека называется «функцией выполнения действий». Например, когда мы готовим блюда, мы составляем меню, готовим продукты, выполняем предварительную работу, думаем о последовательности приготовления блюд, варим, жарим, тушим, заправляем на вкус и прочее. К тому же, мы накрываем стол, думая о том, в какую посуду набрать еду и как разложить их на стол. Таким образом, мы бессознательно составляем план, и уточняем последовательность и процесс, и выполняем конкретные дела. Такая способность называется «функцией выполнения действий», а снижение этих способностей - «дефект функций выполнения действий».

原因げんいんになっている病氣びやうきの種しゆるい類るいによつても、個こ人じんによつても差さがありますが、誰たれにでも必かならずず現あらわわれ、認きやうつう知み症しやうの人ひとに共とも通つうして見みられる症しやう状じやうが有あります。これこを中ちゆうか核くわく症しやう状じやうと申いいます。中ひつとう核くわく症しやう状じやうの筆ひつとう頭とうにあげられるのが、「ひどい物ものわすれ=記つぎ憶い障ま害ま」で、次つぎにあげられるのが、今いままできまできていたことことがでできなくななる「認きやう知み障しやう害がい」です。

認きやう知み障しやう害がいには、「判はん断だん力りよくの障けん害とうしき」「見けん当とう識しき障し害つご」「失しつ語ご障しつ害ごう」「失しつ行しつ」しつじん「失しつ認しつ」しつじんなどがああります。たさむとえうすば、寒さむくても薄うす着ぎのまま外そとに出でる、真まなつ夏せーでもセたーターきを着きているなど、状じやう況きやうの判はん断だんがでできなくななるのが「判はん断だん力りよくの障けん害とうしき」です。「見けん当とう識しき障し害つご」しつじんといいうのは、今きやう日は何なん年ねん何なん月げつ何なん日にちか・自じ分ぶんがばいしよる場か所ぞくはどだれこことか・家あ族いは誰だれか、ななどがわわかかららななくくななるここをいいいます。言ことばがううままく出あていてここななくくなり、相あ手ての言いうこことが理り解かいででききななくくななるののが「失しつ語ご」で、ききちちんんと服ふくが着きられられらななくくななつつたり、リりモもコこンんをを使つかええななくくななつつたりするするののが「失な行がねん」、長なが年ねん使つかつつてきた鍋なべが何なにかかわわかかららななくくななるののが「失しつ認しつ」です。

また、ある状じやう況きやうに置おかれたとき、その状じやう況きやうを総そう合ごう的てきに判はん断だんして適てき切せつな行こう動どうがとれれるののが「実じつ行こう機き能のう」わたしです。たたとええば、私わたしは料りやう理りをつつくくる場ば合あい、献こん立だてを考かんえ、材ざい料りやうを揃そろえ、下した準じゆん備びをし、調ちやう理りの手て順じゆんを考かんえて、煮にたり、焼やいたり、炒いためたり、味あじ付つけををししたりしてしています。さらさららに、どどの食しよ器つきにどどのよよううに盛もりつつけるかかも考かんえて、食しよ卓たくに出だしてしています。このよよううに、無む意い識しきのううちちに計けい画かくを立たて、順じゆん序じよだだて、手もの順ごを考かんえて物もの事ごとを具ぐ体たい的てきに進すすめる能のう力りよくが「実じつ行こう機き能のう」わたしで、この能のう力りよくが低てい下かするするののが「実じつ行こう機き能のう障し害つご」しつじんです。

認知症の誰にでも起こる症状 (中核症状)

Симптомы, которые могут появляться у любого пациента деменции (Главные симптомы)

	ないよう 内容 Содержание	あ 起こりやすい行動 Часто происходящие действия
記憶障害 Дефект памяти	記憶力が低下し、物忘れが多くなる。ひどくなると、ほとんどの記憶が失われる Ухудшается память, часто проявляется забывчивость. В худшем случае теряется почти вся память.	何度も同じ事を言う・聞く／自分の家にいるのに「家に帰る」と言う／物をしまった場所がわからなくなる Повторяет говорить или спрашивать одно и то же / Несмотря на то, что находится у себя дома, говорит «пойду домой» / Забывает то место, куда положил предмет
見当識障害 Дефект ориентирования	時間 (今日は何月何日か)、場所 (今いる場所はどこか)、自分や周囲の人の置かれている状況を正しく認識 (見当識) できなくなる Не умеет правильно понимать об обстоятельстве, где находится он сам и его окружающие, о временах (какая дата сегодня), о местах нахождения (где сейчас)	道に迷う (迷子になる) / トイレの場所がわからなくなる / 退職したのに職場へ行くと言い張る / よその家に入り込む / 家族に向かって「どなた様ですか?」と問う Заблудится по дороге (потеряется) / Не помнит, где находится туалет / Хотя уволился с работы, настаивает на том, что надо пойти на работу / Заходит в чужой дом / Спрашивает у членов семьи : «Вы кто?»
失語 Потеря речи	言語を操る能力が低下するために、うまくしゃべれなくなったり、相手の言っていることを理解できなくなったりする Из-за того, что снижается способность владения речью, начинает плохо говорить, а также не понимать смысл разговора собеседника.	単語や物の名前が思い出せなくなって「あれ・それ」などと言う / 他人の言うことをおうむ返しに言う / 言葉を発しなくなる Не умеет вспомнить слова и название предметов и говорит «あれ・それ (вон тот / тот)» и так далее / Повторяет то, что говорит собеседник / Не выходят слова
失行 Потеря действий	運動機能に障害はないのに、それまで難なくできていた簡単な動作ができなくなる Хотя в функции движения нет нарушений, не умеет выполнять простые дела, которыми раньше мог заниматься без затруднений.	ホールペンを持っても字が書けなくなる / パジャマのスポンの上にパンツを重ねてはいたりする Умеет держать шариковую ручку, но не умеет писать / Поверх брюк пижамы надевает штаны
失認 Потеря осознавания	見えている対象物を認識できなくなる状態で、触ったり匂いをかいだりすることで認識できる Состояние, когда визуально не умеет понимать объект. При этом может разобраться его через прикосновение, его запах и так далее.	しょうゆが何かわからなくて、飲んでしまう / 手の指を見ても何指かがわからない / 鏡に映った自分が誰なのかわからない Пьет соевый соус, не разбираясь, что такое / Не умеет определять пальцы руки / В зеркале не узнаёт себя
実行機能 障害 Дефект функций выполнения действий	ものごとを論理的に考え、状況を把握して行動に移す判断力 (実行機能) が損なわれる Не умеет понимать логичную последовательность, разобраться обстоятельство, и принимать необходимые действия. Расстраивается способность суждения для выполнения действий	電話がかかけられなくなる / 一人では買い物ができなくなる / 料理の手順がわからなくなる Не умеет звонить / Сам не умеет делать покупку / Перепутает процесс приготовления пищи

Цитирование «Что делать в таких случаях? Уход за больным «деменцией», про что можно понимать по схеме» Редактор Камата Кэйко

引用「こんなときどうする? チャートで分かる認知症介護」鎌田ケイ子編著

Принятие мер против «мидзумуси (эпидермофития)»

А насколько хорошо вы знаете о грибковом заболевании ног? Что касается грибкового заболевания ног, то это кожное заболевание, причиной которого служит один из видов плесени, так называемой, «хакусэнкин (плесень - парша)», появляющаяся летом, начиная с влажного дождливого сезона. Микробы оседают на роговых слоях кожи ступней, обитают за счёт человеческих ногтей, волос, роговых слоев кожи, которые являются кормом плесени грибкового заболевания. Микробы становятся оживлённее при температуре свыше 15 градусов и влажности свыше 80 %, поэтому скоро, когда наступит дождливый сезон и в течение летнего времени можно легко заразиться. Важно как можно раньше предпринимать профилактику и лечение.



1. Профилактика

Дело в том, что вроде бы, есть много и таких людей, которые хоть и заражены, но не чувствуют никаких признаков болезни. Хоть и нет заметных симптомов и совершенно нет никакого зуда, а всего лишь чуть-чуть облупливается кожа ступней, но это вроде бы, является заражением эпидермофитией. Из-за того, что облупления заражённой роговых слоев кожи, одновременно падают и «хакусэнкин (название микроба - парша)», есть опасность в том, что микробы могут заразить членов семьи и других людей.

До заражения «хакусэнкин» занимает время 24 часа, в связи с тем, что не сразу можно заразиться, можно предотвратить заражение даже при наличии микробов на коже, если сразу смыть их.

Кроме того, бывает, что эпидермофития может заразить не только ноги, но и другие части тела. Очень важно сделать профилактику на этапе заражения на ногах, так как распространяется по всему телу, то есть, «цумэхакусэн (парша ногтей)», заражающие ногти, «тэхакусэн (парша рук)», заражающие руки, «инкинтамуси (стригущий лишай)», который бывает в половом органе, «сиракумо

みずおしたいさく 水虫対策

皆さん、水虫についてどのくらい知っていますか。じめじめした梅雨から夏に発症しやすい水虫は、白癬菌というカビの一種が原因の皮膚病です。菌は足の裏の角層に住みつき、人間のからだの爪や髪、角質などをエサにして生きています。温度15度以上、湿度80%以上になると活動が活発になるため、これから梅雨の時期や夏にかけて感染しやすくなります。早めの予防と治療が大切です。

1 予防

実は、水虫に感染しても、症状が出ない人も多くいるそうです。かゆみが全くなかったり、足の皮が少し剥ける程度で目立った症状が現れなくても、水虫に感染していることがあるそうです。感染したままの古い角質が剥がれるときに、白癬菌も一緒に落ちるため、家族や他人に感染させるおそれがあります。

白癬菌は足についても、すぐに感染するわけではなく、感染までに少なくとも24時間かかるため、菌が皮膚についてもすぐに洗い落とせば、感染を防ぐことができます。また、水虫は足だけでなく、他の部位に感染することがあります。爪に感染する「爪白癬」、指や手に感染する「手白癬」、陰部にできる「いんきんたむし(頑癬)」、髪の毛に感染する「しらくも(頭部白癬)」など全身に感染するので、足の水虫の段階で予防するのが肝要です。

では、予防のポイントです。

① マットは清潔に

トイレマットやバスマットは洗濯機で洗うだけで、ほとんどの白癬菌を洗い流すことができるので、週に1度は洗濯し、

(трихофития)», заражающие волосы, и так далее.

Итак, важные пункты предотвращения.

① Коврики содержать в чистоте

Стирать 1 раз в неделю и менять на чистые коврики, так как после стирки в стиральной машинке отстирываются все микробы.

② Помыть ноги, когда приходите домой

Намылить руки и когда распенится, хорошо помыть ноги. Тщательно мыть каждый палец, так как микробы легко приживаются особенно между пальцами ног. Нейлоновые мочалки и пемза дают противоположный эффект, так как через малейшую рану могут проникнуть микробы.

③ Хорошо просушить ноги

Что касается влажных ног, то после мытья ног насухо вытирать ноги чистым полотенцем. Ещё важно, хорошо просушить феном и так далее.

2 Лечение

Если появятся подозрительные признаки болезни, такие как зуд или облупление кожи ступней, то быстрее сходите на приём в дерматологию.

Что касается лечения, то общепринято применять мазь, но поскольку как в случае «цумэхакусэн (парша ногтей)» невозможно лечить мазью, лечат лекарством внутреннего употребления.

Если в семье кто-нибудь лечится от грибкового заболевания, то необходимо принимать меру, то есть, почаще мыть ноги, избегая пользование общим полотенцем, тапочками и так далее.

Кроме того, если даже подействовало лекарство и не стало признаков болезни, не переставайте приём лекарств на своё усмотрение, а продолжайте лечение, назначенное врачом. Хоть и прошли симптомы но в роговых слоях кожи остались микробы живыми, которые являются причиной возобновления болезни.

Если симптом не поддаётся лечению даже лекарством, то посоветуйтесь с дерматологом, так как есть и вероятность другой болезни.

Для того, чтобы эффективно действовало лекарство, вроде бы, лучше всего намазать лекарство на чистые ноги после принятия ванны, чтобы хорошо впитывалось. (T)

清潔なものと交換しましょう。

②家に帰ったら足を洗う

石鹸を手につけて泡立ててから、優しくなでるように洗いましょう。とくに足の指の間に菌が住みつきやすいので、1本ずつ丁寧に洗いましょう。ナイロンたわしや軽い石は、小さな傷口から菌が侵入しやすくなるので逆効果です。

③足をしっかり乾燥

湿った足は菌が増殖しやすいので、足を洗った後には清潔なタオルで水気をとります。さらにドライヤーなどでしっかり乾燥させるのがポイントです。

2 治療

かゆみがあったり、足の皮が剥けたりするなど、疑わしい症状が現れたら、早めに皮膚科を受診しましょう。

治療には、塗り薬を使うのが一般的ですが、爪白癬のように塗り薬で治療できないものは飲み薬で治療します。

家庭内に治療中の人がいれば、タオルやスリッパの共用は避け、こまめに足を洗う対策が必要です。

また、薬の効果がでて症状が治まっても、自分の判断で薬の使用を中止したりせず、医師に定められた期間治療を続けましょう。一時的に症状がおさまただけで、角質の中で菌が生きると、再発の原因になります。

薬を使っても水虫の症状が治まらないときは、別の病気の可能性もあるので、皮膚科に相談しましょう。

薬の効果を高めるには、足が清潔で、薬が浸透しやすい風呂上がりに塗るのがいいようです。

(T)

Японские домашние блюда

～Для людей 2-го и 3-го поколений, которые работают по уходу～

«**Самоимо-но соборо анкакэ** (картофель-таро, политый густым соусом с фаршем)» и «**такэноко гохан** (варёная рисовая каша с молодыми бамбуковыми побегами)», «**эдамамэ-то ниндзин-но сирааэ** (сирааэ (блюдо с соусом из белого кунжута, тофу и мисо) из зелёных соевых бобов и морковью)»

Самоимо-но соборо анкакэ (На 4 порции)

«Продукты»

Картофель-таро (※1) 350 г (примерно 8 штук)

Куриный фарш 100 г

«Вкусовая приправа А»

Дасидзиру (бульон) полтора стаканчика

Сахар 1 чайная ложка

Сёю (соевый соус) полтора чайной ложки

«Вкусовая приправа В»

Дасидзиру 1 стаканчик

Сахар 2 столовой ложки

Сёю (соевый соус) 2 столовой ложки

Пищевой сакэ 1 столовая ложка

«Вкусовая приправа»

Растворённый крахмал :

вода 1 столовая ложка

крахмал 2 чайной ложки

«Способ приготовления»

- ① Хорошо промыть поверхность *самоимо*, очистить кожуру, нарезать соответственным размером. Класть в кастрюлю *самоимо* и «вкусовую приправу А» и варить до тех пор, пока не станет мягкой, чтобы можно было протыкать *сайбаси* (кухонные палочки).
- ② Приготовление *собороан*. Поставить на плиту другую кастрюлю и класть куриный фарш, затем кухонными палочками размешивать фарш до состояния крупинок, затем класть «вкусовую приправу В», а когда закипит, класть растворённый крахмал и сгущать.
- ③ Класть в посуду *самоимо*, сверху полить ② и блюдо готово.

Запись

(※ 1) Что касается способа выбора *самоимо*, то нужно выбирать так, чтобы были отчётливые полосы, влажность и без трещины и шишки на коже. *Самоимо* имеет такую функцию, при которой выделяет из организма лишнюю соль, а также богата пищевыми волокнами, способствующими устранению запора, а также калий,

にほん かていりょうり
日本の家庭料理
かいご じゅうじ せい かた
～介護に従事する2・3世の方へ～

さといも たけ こ
「里芋のそぼろあんかけ」と「竹の子ごはん」、
えだまめ にんじん しらあ
「枝豆と人参の白和え」

にんぶん
里芋のそぼろあんかけ(4人分)

ざいりょう
【材料】

里芋(※1) 350 g (約8個)

鶏挽肉 100g

ちようみりょうえい
【調味料 A】

だし 1カップと 1/2

砂糖 小さじ

醤油 小さじと 1/2

びー
【調味料 B】

だし 1カップ

砂糖 大さじ2

醤油 大さじ2

りょうりしゆ
料理酒 大さじ1

【調味料】

みずと かたくりこ
水溶き片栗粉 (水:大さじ1、片栗粉:小さじ2)

つく かた
【作り方】

- ① 里芋の表面の泥をよく洗い、皮を剥いてから食べやすい大きさに切ります。鍋に里芋と調味料 A を入れ、里芋に箸がとあるくらいにやわらかくなるまで煮ます。
- ② そぼろあんを作ります。別の鍋を火にかけて鶏挽肉を入れ、菜箸でポロポロになるようにほぐしてから、調味料 B を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ③ 器に里芋を盛り、②をかけて完成です。

めも
メモ

(※1) 選び方は、縞模様がはっきりしていて、ヒビやこぶがなく、皮に湿り気があるものがよい。里芋に



Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

предотвращающий гипертонию и отёчность. Эффективен и тем, что в нём мало калории и вызывает аппетит, налаживая желудочно-кишечное состояние. Это продукт, который полезен для устранения запора и диеты.

Такэноко гохан (На 4 порции)

«Продукты»

Варёный *такэноко* (бамбуковые побеги) 100 г

Абураагэ (жареный тофу) 1

лист

Рис 2 «го» (360 миллилитров)
 («го» – это японская единица измерения:
 1 го – 0, 18 литра)

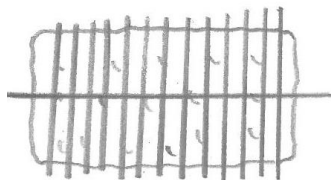
Ки-но-мэ (молодые листья *сансё*)
 (*сансё* – растение «зантокислум»)
 надлежащее количество

«Вкусовая приправа»

Дасидзирю (бульон) 350 миллилитров
Сакэ 1 столовая ложка
Усукути сёю (※2) полтора столовой ложки
 Соль половина чайной ложки

«Способ приготовления»

- ① Тонко (※3) нарезать *такэноко* примерно шириной в 5 миллиметров, нарезать надлежащим размером. А *абураагэ* слегка обдать кипятком, чтобы снять лишнее масло, затем отжать и нарезать поперёк напополам, после этого нарезать вертикально шириной в 5 миллиметров.
- ② Помыть рис, положить на дуршлаг, чтобы стекала лишняя вода.
- ③ Класть в кашеварку ② рис и всю вкусовую приправу, затем варить, добавив *такэноко* ① и *абураагэ*.
- ④ Когда сварится, оставить примерно на 15 минут, чтобы пропарилась (※4) каша, затем размешать до дна.
- ⑤ Класть на посуду кашу, затем сверху украсить *кино-мэ* (※5).



Запись

(※2) Что касается *усукути* (светлый) *сёю*, то рекомендуем пользоваться в том случае, когда хотите приготовить блюдо, сохраняя цвет

は、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、高血圧やむくみを防ぐカリウムや便通を促す食物繊維が豊富である。低カロリーで胃腸の調子を整え、食欲を増進させる効果がある。便秘やダイエットにもオススメの食材。

竹の子ごはん(4人分)

【材料】

ゆで竹の子 100 g
 油揚げ 1枚
 米 2合 (360 ml)
 木の芽 (山椒の若葉) 適量



【調味料】

だし汁 350ml
 酒 大さじ1
 薄口しょうゆ(※2) 大さじ1と1/2
 塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① ゆで竹の子は5mm幅くらいの薄切り(※3)にし、適当な大きさに切り分ける。油揚げはさっと熱湯をかけ、余分な油を取り除いてから水気をきって、横半分に切り、次に縦5mm幅に切る。
- ② 米は洗ってざるに上げ、余分な水分をきる。
- ③ 炊飯器に②の米と調味料を全て入れ、①の竹の子と油揚げを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら約15分間蒸らし(※4)、全体が混ざり合うように底から混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、木の芽(※5)をのせる。

✕E

(※2) 薄口しょうゆは、色が薄い醤油で、素材の色合いのままに料理を仕上げたいときにお

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

продуктов с использованием *усукути сёю*. А в отношении содержания соли, то он чуть-чуть больше, чем в обычном *сёю*. При использовании будьте внимательны насчёт количества, так как это не малосольный *сёю*.

(※3) Что касается варёного *такэноко*, то важно не нарезать чересчур тонко для того, чтобы чуть-чуть сохранить ощущение твёрдости. А неочищенный *такэноко* предварительно сварить в следующем порядке и снять накипь. Поскольку с истечением времени постепенно увеличивается терпкость, нужно предварительно отварить как можно быстрее.

① Снять 1 или 2 слоя кожуры, затем наискось отрезать верхушку (ботвы / колоса) и чтобы быстрее сварилось, сделать на кожуре 1 прорезь.

② Налить в глубоковатую кастрюлю воды так, чтобы закрывала поверхность *такэноко*, класть щепотку *комэнука* (рисовые отруби), 1 или 2 штуки красного перца и поставить на огонь. Если нет *комэнука*, то можно использовать воду промытого риса.

③ Когда закипит, расслабить огонь и закрыть *отосибута* (проваливающаяся крышка), затем варить в течение 1 часа. Если сварится до такой кондиции, что свободно протыкается бамбуковой палочкой, то выключить огонь и оставить как есть, пока постепенно не остынет в кастрюле.

④ Когда остынет, промыть водой, снимать кожуру со стороны прорези ①. Верхушку ботвы оставлять, так как мягкую часть кожуры можно есть.

⑤ Что касается способа хранения, то *такэноко* положить в посуду, налив воду до верха и хранить в холодильнике. Сохраняется примерно 2 или 3 дня, если ежедневно менять воду.

(※4) Из-за того, что в только что сваренном рисе недостаточно впитана вода и неравномерно сварена и чувствуется как недоваренный рис. Если равномерно распространяется вода путем пропаривания, получается вкусная каша. Но будьте осторожны, так как по истечении длительного времени каша становится сухой.

(※5) *Ки-но-мэ* употребляется для украшения жареных, печёных, варёных блюд из-за того, что яркая зелень и хороший запах.

おすすめです。塩分は通常の醤油よりやや濃い
です。減塩醤油ではないので、使うときは分
量に気をつけましょう。

(※3) ゆで竹の子は、程良い歯ごたえが残る
ように、あまり細かく切りすぎないことがポイ
ントです。皮付きの竹の子は、次の手順で下
ゆでし、あくを抜きます。時間が経つとえぐみ
が増すので、できるだけ早く下ゆでしましょう。

① 表面の皮1-2枚を取り除いてから、穂先を
斜めに切り落とし、火が通りやすいように皮に
1本切り込みを入れる。

② 深めの鍋に竹の子がかぶるくらいの水、米
ぬか1つかみ、赤唐辛子1-2本を入れ、火にかけ
る。米ぬかがなければ米のとぎ汁を使ってもよ
い。

③ 沸騰したら弱火にし、落としぶたをして1時間
ほどゆでる。竹串がすっと通るくらいまで柔ら
かくなったら、火を止め、そのままゆで汁の中
で自然に冷ます。

④ 冷めたら水洗いして、①で切り込みを入れた
ところから外皮をむく。穂先の皮の柔らかいと
ころは食べられるので残す。

⑤ 保存は、たっぷり水を張った容器に竹の子を
入れ、冷蔵庫で保存する。毎日水をかえて、日
持ちは2、3日程度。

(※4) 炊きあがってすぐの米は全体に熱や水
分が十分にいき渡っていないため、芯が残っ
たような食感になります。蒸らして水分が均
等になることでふっくらします。時間が長すぎ
ると硬くなるので注意してください。

(※5) 木の芽は緑が鮮やかで香りがいいた
め、焼き物、煮物など料理の彩りとして使わ
れます。

Эдамамэ-то ниндзин-но сирааз (※6)
 (На две порции)

«Продукты»

Момэндофу (※7) 1/2 часть
 куска

Конняку (желе из корнеплода
 конняку – разновидность *сатоимо*) 50 г

Морковь 1/3 часть

Эдамамэ 50 г

Кунжутное семя 2 столовой ложки

«Вкусовая приправа А»

Дасидзирю 2 столовой
 ложки

Сахар 1 чайная ложка

Сёю 2 чайной ложки

«Вкусовая приправа В»

Сиромисо (светлая соевая паста) (※8)

1 столовая ложка

Сахар 1 столовая ложка

Сёю 1 чайная ложка

«Способ приготовления»

- ① Отжать воду момэндофу. (※9)
- ② Нарезать конняку продолговатыми пластиками, бросить в кипяток, снять пенку и отжать воду.
- ③ Тонкими пластиками нарезать морковь, затем нарезать соломинкой.
- ④ Конняку и морковь тушить с добавлением «вкусовой приправы А» до исчезновения отвара, затем остудить (※10).
- ⑤ Отварить эдамамэ, положить в корзину и остудить, только после этого вытащить эдамамэ.
- ⑥ Толочь ступкой кунжутное семя.
- ⑦ В ⑥ класть «вкусную приправу В» и размешать.
- ⑧ В глубокую миску класть тофу и помять в виде ломтиков, затем добавить ④ ⑤ ⑦ и размешать.
- ⑨ Класть на посуду (※11) и готово блюдо.

Запись

(※6) «Аэмоно (смешанное блюдо)» - это смешанное блюдо из остуженных продуктов, приправленное вкусовыми приправами и так далее. «Сирааз» - это смешанное блюдо из остуженных продуктов и приправленное вкусовыми приправами с добавлением отжатого тофу в виде ломтиков. Употребляются различные продукты, шпинат, хидзики (разновидность морских водорослей), ингэн (вид фасоли), грибы, хурма и прочее, а как вкусовая приправа – мисо, сёю, толчёное кунжутное семя, кунжутная паста, толчёные грецкие орехи и так далее.

枝豆と人参の白和え (※6) (二人前)

【材料】

木綿豆腐 (※7) 1/2 丁

こんにゃく 50 g

人参 1/3 本

枝豆 50 g

いり胡麻 大さじ2

【調味料 A】

だし汁 大さじ2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ2

【調味料 B】

白みそ (※8) 大さじ1

砂糖 大さじ1

醤油 小さじ1

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りをします。(※9)
- ②こんにゃくは短冊切りにしてから熱湯に入れて、あくぬきし、水気をきります。
- ③人参は薄切りにしてから、干切りにします。
- ④こんにゃくと人参を調味料 A で煮汁がなくなるまで煮て、冷まします(※10)。
- ⑤枝豆は茹でて、ざるにあげて冷やしてから、豆を取り出します。
- ⑥すり鉢でいり胡麻をすりませます。
- ⑦⑥に調味料 B を入れて混ぜます。
- ⑧ボールに①の豆腐を入れ、つぶしてから④⑤⑦を加えて混ぜます。
- ⑨器に盛りつけて(※11)完成です。

メモ

(※6)「和え物」は、冷ました食材に調味料などで味を加えて混ぜ合わせたもの。「白和え」は、水切りした豆腐をすりつぶし、冷ました食材と調味料を混ぜ合わせたもの。食材は、ほうれん草、ひじき、いんげん、きのこ、柿なごがあり、調味料はみそ、醤油、すり胡麻、練り胡麻、すった胡桃などさまざまである。



Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

(※7) *Тофу* богат белками (Белки *тофу* способствуют предотвращению атеросклероза, снижая давление и холестерин), а также кальцием (Это важное вещество, выполняющее функцию прочности зубов и костей. Эффективен как успокаивающее средство) и так далее. Издавна называли едой долголетия и является лёгкой едой для пищеварительных органов. Из-за отличия производственного процесса есть плотноватый «*момэндофу* (соевая паста)» с мелкими вафельными полосками на поверхности, а также тофу под названием «*кинугосидофу*» с гладкой поверхностью и нежный как шёлк и так далее. В этот раз, что касается *сираэ*, то использовали легковпитываемый *момэндофу* для того, чтобы при употреблении чувствовалось твёрдость. Таким образом, бывают случаи, что в зависимости от блюд пользуются по-разному, а также как *хияякко* выбирают на свой вкус, то есть, *кинугоси* или *момэн*.

(※8) *Сиромисо* – это *мисо*, которое по сравнению с обычным *мисо*, чуть-чуть малосольное. Можно и обычное *мисо*.

(※9) Что касается *мидзукири* (отжать), то можно отжать быстро, если завернуть тофу кухонной салфеткой и 30 секунд нагреть в микроволновой печи. Если недостаточно отжать воду, то при смешивании станет водянистым и на вкус малосольным.

(※10) Что касается сваренного продукта, то важно смешивать после остужения. В горячем виде, быстро испортится.

(※11) Поскольку прилагается к основным блюдам, будет выглядеть аппетитно и изысканно, если не класть много.

(K)

(※7) 豆腐は、タンパク質 (豆腐のタンパク質は血圧・コレステロールを下げ動脈硬化予防に効果あり。) やカルシウム (歯や骨をつくる重要な物質。精神安定に効果あり) などが豊富に含まれている。昔から長寿食と呼ばれ、胃腸にやさしい食品。製造工程の違いで、表面に布目がついた固めの「木綿豆腐」と、絹のようになめらかできめ細かい肌目をしている「絹ごし豆腐」などがある。今回の白和えは、具材にからみやすく、しっかりとした食感になるように木綿豆腐を使っている。このように料理によって使い分ける場合と、冷や奴などのように、絹ごしと木綿の好きな方を好みで選ぶ場合がある。

(※8) 白みそは、普通のみそに比べて甘めのみそ。普通のみそでも良い。

(※9) 水切りは、豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで30秒温めると手早くできる。水切りが十分でないと、和えた時に水っぽくなり、味が薄くなる。

(※10) 煮たものは、冷ましてから和えるのがポイント。熱いままだと傷みやすい。

(※11) 主菜に添えるので盛り方は、あまりたくさん盛らないようにすると上品で見栄えが良い。

(K)

Японские домашние блюда
(Внеплановый материал)

～ Посуда и комбинирование блюд ～

Среди людей второго и третьего поколений не было ли таких случаев, когда при подаче японских блюд на стол задумывались в какую посуду класть и как комбинировать. В этот раз ознакомим вас с посудами, применяемыми для японских блюд. В связи с использованием керамической, фарфоровой, стеклянной посуд, приятно принимать пищу за ярким столом, чем за столом из пластиковой посуды.

К тому же, когда подходящая посуда под блюдо, то и выглядит аппетитно, и еда кажется вкуснее.

① «Сирумоно (жидкое блюдо) : «ован (чашка)»

Что касается жидких блюд, употребляемых в горячем виде, в том числе мисосиру (суп из мисо) и сумасидзиру (прозрачный бульон) и тому подобное, то применяем деревянную (Есть ещё и пластиковые древесной текстуры) миску, чтобы не обжечь губы. Когда набирают жидкость, то нормой является примерно шестая или седьмая часть ован. Хотя мало для обычного применения, но есть и ован с крышкой для того, чтобы не остывал суп и на вид выглядит качественным и по отношению к гостю передаётся чувство уважения.



② Гохан : «очаван (чашка)»

Что касается очаван небольшого размера из керамики и фарфора, то является основной посудой японских блюд при использовании под белую рисовую кашу, такикомигохан и так далее. Когда кладут кашу в очаван, то важно класть лёгкой горочкой. Много и таких семей, где кроме как для гостей, каждый пользуется своей личной посудой, а также посудой разного размера и дизайна в соответствии с возрастом, то есть, отец, мать, братья, сёстры и так далее. Кроме того, есть и такие семьи, где каждый член семьи пользуется своими личными палочками, например, хаси для детей приобретают короткие и прочее.



日本の家庭料理(番外編)

～ 器と料理の組合せ～

2、3世の方など日本の家庭料理を盛りつける際に、器と料理の組合せに迷われた経験はありませんか。今回は、日本料理に使う器についてご紹介いたします。陶器や磁器、ガラスの器を用いることで、プラスチックの器よりも目に鮮やかな食事が楽しめます。また、料理に合った器で、見栄えもよくなり、食事の味を引き立ててくれます。

①汁物:「お椀」

みそ汁や澄まし汁など、高温で食べる汁物は、唇がやけどしにくい木製(木目調プラスチック製もある)のお椀を 사용합니다。お椀によそう汁の量は、器の六分目から七分目位が目安です。普段使いでは少ないですが、冷めないように蓋が付いたお椀も高級感があって、客を大事にする気持ちが伝わります。



②ご飯:「お茶碗」

陶器や磁器でできた小ぶりのお茶碗は、白米や炊き込みご飯などをよそう時に使う、日本料理の定番です。お茶碗にごはんをふんわりと山形によそうのがコツです。来客用以外は、家族それぞれ自分専用のものを使う家庭が多く、お父さん、お母さん、兄弟姉妹など、年に応じた大きさやデザインのものを使用します。また、箸も子供用には短い箸を用意するなど、家族それぞれのものを使う家庭もあります。

③ Варёные и смешанные блюда : «плоская тарелка (чуть глубокая)» «глубокая тарелка» «большая миска» «маленькая миска» «небольшая тарелка»

Как тушёная рыба и прочее, когда блюдо с жидкостью и неразваренное, то соответствуют чуть глубокие керамические и фарфоровые тарелки «хирадзара», чтобы не проливался бульон. Аппетитно выглядит вид рыбы и так далее, рыба полностью погружена в бульоне и хорошо пропитается.

Блюдо, которое почти без жидкости, как азмоно и тому подобное, кладут определённую порцию в маленькую миску или же набирают в глубокую тарелку или глубокую миску, затем каждый кладёт на своё усмотрение в отдельные небольшие тарелки.

④ Якимоно, осасими : «хирадзара (плоские тарелки – большой размер)» «нагадзара (продолговатые тарелки)» «сёюдзара (тарелочки под сёю)»

Что касается жареной рыбы и испечённой рыбы на вертеле, то по размеру и форме пользуются «хирадзара» и «нагадзара» в зависимости от назначения, так как занимает место для костей и палочек.



Кроме того, для сасими и прочее под сёю есть и «сёюдзара».

⑤ Цукэмоно : «кодзара (маленькая тарелка)»

В семьях с общей миски соленья сами набирают нужную порцию в маленькую тарелку или же кладут соответствующую порцию в маленькие тарелки, затем подают каждому.

⑥ Горячая лапша, суп и донмоно (блюдо в глубокой чашке): домбури (глубокая чашка)

Для таких горячих лапш, как удон (пшеничная лапша), соба (гречневая лапша), а также суп с разными ингредиентами, как кэнтиндзиру (суп из тушёного тофу, овощей и так далее), применяется большая керамическая посуда наподобие «домбури (глубокая чашка)».

Кроме того, «домбури» пользуются и для «блюдо в глубокой чашке», так как на кашу кладут много ингредиентов, затем сверху поливают подлив. Рекомендуются для такого

③ 煮物、和え物:「平皿(やや深め)」「深皿」
「大鉢」「小鉢」「取り皿」

魚の煮物など汁があつて、形が崩れていない場合は、陶器、磁器で汁がこぼれない程度にやや深みがある「平皿」が適しています。魚などの形が見栄えよく、汁が全体に浸かって、味もよく染みます。



和え物など汁の少ないものは、「小鉢」に食べる分だけ盛りつけたり、「深皿」や「大鉢」に盛っておいて、小ぶりの「取り皿」を用意し、各自が食べる分だけ取り分けたりします。



④ 焼き物、お刺身:「平皿(大きめ)」「長皿」
「醤油皿」

焼き魚や串焼きなどは、骨や串が場所をとるので、用途に合わせた大きさや、形に応じた「平皿」や「長皿」を用います。

また、刺身などには醤油をつける「醤油皿」もあります。



⑤ 漬け物:「小皿」

家庭では漬け物を入れた鉢から自分で好きな分だけ「小皿」に取り分けたり、小皿にちょうどよい分量を盛りつけて、一人ずつに出したりします。

⑥ 温かい麺、汁物、丼物:「丼ぶり」

うどんやそばの温かい麺や、具だくさんで分量のあるけんちん汁などの汁物は、「丼ぶり」のような大きめの陶器を使います。

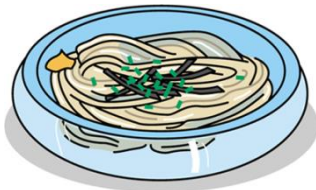


Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

случая, когда одну порцию еды нужно полностью поместить в одну чашку. Например, *оякодон* (блюдо из рисовой каши, а сверху слой омлета с курятиной), *тэндон* (блюдо из рисовой каши с жареными на масле продуктами), *тирасисуси* (рисовая каша, приправленная уксусом, а сверху кусочки рыбы и т. д.) и прочее.

⑦ Холодная лапша, блюдо с добавлением уксуса, *хияякко* (охлаждённый тофу под соевым соусом со специями), салат, фрукты и прочее : «стеклянная посуда»

Как посуда для *сомэн* (наподобие вермишели), и супа, в который макают *сомэн*, употребляемые в холодном виде, смачивая в ледяной воде в летнее время и так далее, применяется стеклянная посуда. Кроме того, если для блюд с добавлением уксуса, *хияякко*, салата и фруктов тоже применить стеклянную посуду, то сразу можно узнать, что это холодное блюдо и может ещё лучше проявлять прохладу.



То, чем познакомили в этот раз, является всего лишь нескольким примером, поэтому попытайтесь научиться укладывать на посуду ингредиенты, чтобы аппетитно выглядело блюдо, используя различную комбинацию посуды с блюдами, появляющиеся в журналах и передачах приготовления блюд.

(T)



また、丼物も、ご飯の上に
具を重ねて、汁をかけたりす
るので「丼ぶり」を使います。
親子丼、天丼、ちらし寿司な

ど一食分たっぷり盛る時におすすめです。

⑦冷たい麺、酢のもの、冷や奴、サラダ、果物
など:「ガラスの器」

夏場など、冷たくして氷水に浸して食べる
素麺やつけ汁用の器としては、目に涼やかな
ガラスの器を使います。他にも、酢のものや冷
奴、サラダ、果物なども、ガラス
の器を用いると冷たいものと
一目でわかり、一段と涼しさを
演出できます。



今回ご紹介したものはほんの一例ですの
で、料理の本や番組で登場するさまざまな器
と料理の組合せを参考に、料理がおいしく見
えるような盛り付けに挑戦してみてください。

(T)