

新聞読者感想から

新聞一六一号を読んでくださった読者からのご感想を紹介いたします。

I 斉藤明様

先日は「富士山麓病院介護医療院新聞第一六一号」をお送り頂き有難うございました。病院のお名前が新しくなりましたね。介護医療分野をますます充実なされたと推察致します。

関東の都三県におきましてもCOVID-19の緊急事態宣言は五月二十五日をもって解除されましたが、警戒感や生活行動においては解除されたと言えないというのが実態のようです。御殿場方面は如何でしょうか。

清水院長の《症例検討・108》を読ませて頂きながら感じたことですが、私自身もすでに七十五歳となり、認知症についても自分自身や妻に起こり得ることとして考えていかなければならない時期に入りつつあります。しかし、そうした状況下で認知症への不安や怖れを抱き過ぎると却って自らそこへ進む道を開い

てしまいかねない、という清水院長のご指摘の中で人生をプラス志向で生きることの重要性（効果）を覚えて頂いたと思います。私達は健常者であっても歳を重ねれば、覚えにくくなる、反応が遅くなる、疲れやすくなる、持続力が低下するなど、脳や体や体力の老化現象を意識せざるを得なくなりえます。そうした現象を老化と決めつけ諦めてしまいう前に、脳や体の若さを維持する努力、前向きな明るい生活行動を続けていくことが大切であり、そうした環境を持続させてゆくことも認知症を予防する（遅らせる）対策のひとつになるのだということも併せて理解しました。

戴覗みカメラ世相、内藤真治様の「見られてます」は、実社会で起きている悩ましい問題を取り上げておられ、大変興味深く読ませて頂きました。新型コロナウイルス感染症拡大社会で起きている「自粛警察」もその類似例かと思えます。私の住んでいる街でもルールやマナーを無視したゴミ廃棄、路上投棄などが止まず、その対応策に苦慮してい

ます。町会役員の中には「町内のゴミステーション各所に防犯カメラを設置してはどうか」といった意見を出す人もいますが、そこまで監視型にはできません。市の清掃課に対策指導を仰ぎつつ、「頑張つて続けていければいいつかは判つてもらえる」という人の善意をあてにし続けながら町内のクリーン化努力を続けている毎日です。

いよいよ梅雨に入りました。シトシトと雨に煙る山河を眺めるような風情の梅雨は昔話のことで、最近ではゲリラ豪雨とか河川氾濫、崖崩れなどの被害が多発する時期です。十分ご注意ください。皆様お元気で過ごして下さい。(二〇二〇年六月十三日)

* * *

(清水院長からのコメント)
ご連絡いただきました。ありがとうございます。ご立派な考え方だと思えます。斉藤さんに良いことを一つ、お教えしたいと思えます。それは、記憶力を維持する方法は、「気付く能力を高めること」ということです。頑張ってください。

(二〇二〇年七月七日)

清水允熙

II 街より子様

コロナ禍で気持ちが晴れない日々です。介護医療院新聞をお送り下さりありがとうございます。時折見かける「季節の窓」のタイトルと俳句が気持ちをほっとさせてくれます。

中野完二氏の太極悠々「ブー」と言う「ブザー」はなにかペーソスを感じました。

清水院長の御文から、俳句の友人や学校時代の友人の妻や母親が認知症で大変だったことを思い出します。十数年前に、当時八十代の男性は妻が認知症になったのですが、その年代の方は、病院や老人ホームに入所させることが、なにか姥捨山のような罪悪感があるようで、もう目が離せない状態になり、結局自分が疲労と持病を悪化させて妻よりも先に逝ってしまいました。高校の友人は、母親の状態を実際よりも軽く思いたい気持ちで災いして、昼夜逆転がひどくなり、入所しましたが、大変だったようです。

かわる家族のあり方を考えると重い問題と思えます。

夏まつりを通して

乗原 千ヨ

本年度の三重大行事の夏まつりは、新型コロナウイルス感染症防止の為、縮小でおこなった。各療養棟ごと、三日に分けて行った。

初日は1療養棟。飾りつけをするにあたり、利用者さんたちがいらつしゃる中で諸々の飾りを付ける作業は、前年度とは違う緊張感があった。皆さんは何が始まるのかと思われる方もいらつしゃったようだ。事故が無いように見守られながら、夏まつりらしく賑やかな飾り付けが完成した。

いよいよ本番の時間になり療養棟に入ると、利用者さんたちも浴衣姿に着替えており、盆踊りの曲が流れている。まるで夏まつりみたいと心から思った。食べ物も利用者さんたちが、安心して食べられるようにと、コーヒゼリー、たこ焼き、かき氷、ノンアルコールビール、柔らかいおせんべい、麦茶、り

んごジュースなどを準備した。職員には、とにかく夏まつりらしく派手にとお願いした。利用者さんにとってすべて、夏まつりらしく見せたかったのである。利用者さんの中に「こんなに盛大にやってくれて」と涙を流される人もいた。

日々コロナコロナで家族の面会が無いのは承知されている。寂しさを我慢されているのがよく分かる。だから利用者さんの涙は感謝に見えたのだ。私自身も恥ずかしいなんて言っつてはいられないと思ひガンガン踊り、利用者さんの中に入り声掛けをした。

食べ物の陳列では、やはりノンアルコールビールが人気だった。男性利用者さんは「旨い」と笑顔いっぱいだった。利用者さんに、この短い時間を楽しんで頂きたく職員一同は一丸となりレクリエーションに取り組んできた。

レクリエーションの委員長に任命された自分は、不安しかなかった。だが、仲間の協力があつてこそ委員長の役が出来る



のだと思っている。この四月から、富士山麓病院介護医療院に名称が変更され、今まで以上にレクリエーションを充実させて「生き生き元気に生きる」ようにしたいと思っている。

利用者さんの人生に対して敬う気持ちを大切にしつつ、生きる喜びを感じていただくことができたらと努力していきたい。今後もレクリエーション活動に創意工夫しながら行っていききたいと思う。

◎

ここでチョットほっこりな話、四歳の男の子の孫が、おもちゃの指輪を差し出し「ばあば どうぞ」と言い寄るので「お受けします」と返事したら孫が「お受けしますって何のこと」と。可愛い孫にはあばもただ笑うばかり。些細なことでもお年寄り嬉しく刺激があります。

(CACチーム)



コロナに負けない 身体づくり

東嶋 和子

皆様、こんにちは。新型コロナウイルス感染症拡大のなか、不安を感じていらっしやる方も多いかと存じます。こうした状況下、気をつけておくべきこと、特に六十五歳以上の高齢者が気をつけるべき点ということ、書いてみようと思います。

◎ ご存知のように、新型コロナウイルスが登場する以前から、高齢者の死因のトップは肺炎でした。言い方を変えますと、肺炎による死者の九六・八％は六十五歳以上でした。

高齢者の肺炎は、肺炎にかかる↓入院による体力低下で日常生活動作がしにくくなる↓心身の機能が低下する（「生活不活発病」）↓寝たきりになる、飲みこむ力（嚥下機能）が弱くなる↓病原体が肺に入りやすくなる↓肺炎にかかる、という悪循環に陥りやすいからです。

肺炎のおもな症状は、コロナ

で言われているのとほぼ同じく、高熱、悪寒、関節痛、頭痛、全身倦怠感、咳や膿性痰、息切れなどですが、高齢者では症状が表に出にくいことも治療の遅れにつながっています。

高齢者の肺炎でとりわけ重要なのが、「誤嚥性肺炎」です。食べもの、飲みものを飲みにくい「嚥下障害」のために発症する肺炎で、細菌の感染力よりも嚥下障害の程度が影響します。

とくに、食事中にむせる誤嚥より、睡眠中など気づかないうちに生じる少量の誤嚥の繰り返しで重症化しやすいので、注意が必要です。

誤嚥性肺炎を防ぐには、体と顔まわり（首や肩、胸、口腔器官）をよく動かすことがいいようです。適度な全身運動と嚥下訓練で喉の動きがよくなります。この件については左記を参照して下さい。

<https://www.tyojuu.or.jp/net/byouki/rehabilitation/enge-kiso.html>

菌磨きや菌周病予防などの口腔ケアも欠かせません。特別養護老人ホームで専門的口腔ケアをする人としらない人を二年間追跡したところ、口腔ケアをした人は肺炎にかかった人数、肺炎による死亡者数、発熱者数が明らかに少なかったそうです。

コロナ感染を防ぐには、「3密を避ける」「手を洗う」などが基本ですが、万一感染しても肺炎を発症させないよう、家にながら

① 免疫力のアップ
② 誤嚥性肺炎の予防
が大切かと思えます。

以下に「嚥下体操」（長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より抜粋）を紹介しておきます。

①おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から吸って、おなががへこむようにゆっくり口から吐く深呼吸を数回繰り返す

②首を回す

③首を左右に倒す

④肩を上げ下げする

⑤両手をあげて軽く背伸びをする

⑥頬を膨らませたりすぼめたり2〜3回繰り返す

⑦舌で左右の口角に触れる（2〜3回繰り返し返す）

⑧息がのどに当たるように強く吸って止め、三つ数えて吐く

⑨「パパパ、ラララ、カカカカ」とゆっくり言う

⑩①の深呼吸を数回繰り返す



太極悠悠・151

中野完二

楊名時太極拳とともに

「太極」とは、古代中国の思想で宇宙を構成する根本の気のこと。太極拳は中国古来の武術で、中国人の思想、民族性を端的にあらわした一種のバランス運動だが、現代では医学方面にも取り入れられ、医療技術、あるいは国民体操として、中国だけでなく、日本でもひろく愛好されており、世界にも広まっている。

呼吸法にのっとって、内面の「氣」を養い、年齢、性別にかかわることなく、だれにでもできる、柔らかな運動である。

◎ この太極拳を日本に伝え、献身的に推し進められたのが、楊名時先生だった。師家・楊名時先生がいらっしゃらなければ、日本に太極拳が根づかなかったかもしれない。中国武術も育たなかったかもしれない。「健康・友好・平和」をスロー

ガンに、人様と仲よく、ほかの

国とも仲よく、健康を大切にしていこう、競う太極拳ではなく、和の太極拳を目ざそうという楊名時先生のお志、目標が日本と日本人に受け入れられたことを、師家・楊名時先生亡きあとでも改めて「大恩人」と評価させていただきたいと思う。敬意をもつて楊名時太極拳のすばらしさを皆さまに伝え、広めたいと、願っている。

◎ 特定非営利活動法人・日本健康太極拳協会とともに生きてきた、私の日常の一端が、先輩や同学たちと交流してきた模様が、太極拳とともに生きてきた証として示されているのではないかとと思う。

活動を継続して、あせらずに、一步一步、前進しなさいよ、「あいとおく」ですよ、と師家・楊名時先生は、天上でおっしゃっ

ているように思われる。

◎ 「あいとおく」は、師家・楊名時先生から教えていただいた、五つの戒めの言葉で、

あせらず
いばらず
おこらず
おこたらず
くさらず

である。頭を綴ると「あいとおく」(時には「愛とおく」と綴る)となる。「あいとおく」は、私には、人生哲学、人生訓のように思われる。私は結婚式の仲人を頼まれたとき、「あいとおく」を仲人からのお祝いの言葉として使って喜ばれたことがある。

◎ 楊名時先生には私が『太極悠悠―日常から見つめる非日常』を上梓したとき、次のような推薦の言葉を書いてくださった。

「中野完二さんは、楊名時太極拳の日本武道館時代からの古い師範である。もともと文化出版局の編集者として、私の本を出

版したいと、一九七一年に日本武道館にお見えになった。『ご自分でも何か月か太極拳をおやりになってこれはいいものだと思われたら、この話を進めましょうか。ご自分が動けないと編集できないでしょうし、自社の出版物にある動きができないと、自信をもつてすすめられないでしょうから……』と申しあげたら、それから熱心に稽古に通われ、今日まで三十年も続いている」「(文化出版局から出した)楊名時太極拳にとつても記念すべき最初の本は、『太極拳』として世に出て、今では『新装版太極拳』と書名は変わったけれども、今もつて文化出版局で版を重ねている。

◎ その後も何冊かの私の本を編集してくれて、楊名時太極拳の機関誌『太極』の編集も当初から担当してくれた。楊名時太極拳が日本全国に広まるうえで、とてもたいせつな役割を果たしてくれたお一人である」

◎ このように師家からありがたいお言葉をいただき、忝く思っている。

藪脱みカメラ世相 ④8

内藤真治

正体不明

初めてこの看板を見たときのショックをまだ忘れていない。商店の看板は「何かを売る店であることを人々に知らせる役割を持っている」との固定観念を揺さぶられたからである。しかし「鬼面人を驚かす」という言葉もある。見る人にこれは一体何だろう?と思わせるだけで「成功」なのかもしれない。実はこの店、食パンの専門店。数年前から高級食パンがブームらしいが、この店は昨年、高崎市内にオープンした。焼き上がる時刻には店頭に行列ができる繁盛ぶりらしい。



私は高級食パンに関心はない。興味があるのは「やばい」という言葉の方である。

言葉は生きもので、時代とともに意味が変わっていくのはわかるが、「やばい」という若者言葉は典型的な例だろう。

かつては「あぶない」「不都合な」というマイナスのイメージだけだったが、今は「驚くほどすばらしい、高級な」という反対の意味が加わった。どちらの意味かは文脈で決まるらしい。語源は江戸時代の庶民の娯楽だった矢場(楊弓場)が、表看板とは異なる裏稼業をしたことから生まれた犯罪者の隠語。

*

江戸時代に「選挙する」という言葉があったと知り、「なんと民主的な」と思ったら、意味は「上の人がこれだと認めた人間を指名すること」だった。現代の選挙に当たるものは「入れ札」と言った、と教えられた。

テレビでひんばんに使われる言葉で、私が最も気になってい

るのは「可能性」の用法だ。将来起こり得るできごとの予測として使うが、本来は可能、すなわち「できる」というニュアンスで、好ましくない予想の場合は「可能性」はふさわしくないように思う。

さすがにNHKの天気予報では、「…する恐れがあります」と否定的に表現しているが、民放のアナウンサーが伝えるニュースでは、好ましくない場面の予測でも、時々「…可能性があります」と言っている。

私はその都度テレビに向かつて「おそれ!」と叫ぶものだから、傍らの妻は「またか」とあきれたような顔をしている。

一番おかしいのは「…できない可能性があります」という表現を聞くときだ。可能とは元々できるという意味だろうが、とツッコミを入れたくなる。

「やばい」に正反対の意味が加わったように、日本語は時代とともに変わっていくだろう。

ただ「絶賛」と言われても「やばいパン」はどうもねえ。

生き物は生きている 7

枋本忠良

可愛い動物 コアラ

オーストラリアのある動物園に行った。コアラを抱かせてくれるという。爪が鋭いので、毛皮の上のせて数分間抱っこし、写真撮影をして終わった。訓練されているので温和しかった。

◇ オーストラリアの生物は、動物も植物も他の国から見ると変わっている。

オーストラリアの哺乳動物で特徴的なのは、卵を産む単孔類



コアラ

と、腹に育児嚢をもつ有袋類だ。兎、羊、馬、牛、ディングゴ（野生化した犬）なども多くいるが、これらは人間と共に、後になって渡ってきた単孔類・有袋類以外の種類の哺乳類である。

◇ 今から二億九千万年ほど昔の地球には、パンゲア大陸という一つの大きな大陸があった。この大陸が、一億八千万年程前になると裂け始め、今のユーラシア、アフリカ、南・北アメリカ、オーストラリア、南極などの大陸に別れていった。

パンゲア大陸に棲息していた動物達は、分裂した各大陸に分かれて独自の進化を遂げていった。そして、各大陸では多くの強力な肉食獣が現れたが、他の大陸から遠く離れて位置したオーストラリア大陸では出現せず、単孔類と有袋類が生き残った。

単孔類はカモノハシやハリモグラで、子は卵で産み、乳で育てる。

有袋類には、カンガルーやコアラ、タスマニアデビル、ウオバットなどが知られている。しかし、オーストラリアの動物も、他の大陸の動物と似た生活法をとると、熊のようなコアラ、ムササビのようなフクロムササビ、ネコのようなフクロネコなど似た特徴が進化している。このように、「有袋類」という種類の枠の中でいろいろな方向に進化した。これが「適応放散」という生物進化の現象の一つだ。

◇ 動物の卵生は、卵を一定温度に保つ必要がある、長期間外敵から守らねばならないなど、困難が大きい繁殖法である。

胎生に進化した理由は、子供を安全な母親の胎内で育てることだ。しかし、母親の胎内で、長期間子供を育てるには、栄養補給と呼吸を保証する胎盤が必要になる。

その胎盤の発達が不完全なのが有袋類で、子を未熟児のうち

に産み、育児嚢で子育てをする。カンガルーやワラビーは、体を立てて跳ねるので、育児嚢の入口は上向き（親の顔の方）にあるが、体を横にしている仲間では、後側（尾の方）を向いて開く。産まれてすぐに未熟児でも自分で入れるように、育児嚢の入口が近い方がいいのだろう。コアラの育児嚢も後ろ向きに開口している。コアラは体を立てていことが多く、落ちないのだろうか。

コアラは、有毒のユーカリの葉を主食としている。消化管内に、毒を消してくれる細菌を飼っているから、中毒しない。その細菌を持つていないコアラの赤ん坊は、袋から顔を出しただけで、目の前の親の肛門から出てくる消化しかけた糞を食べ、毒消し細菌を調達している。縫いぐるみのようなコアラだが、いつも寝ている。ユーカリ毒が消えるのを待っているのだ。（背中しか見せぬコアラの秋思かな やまぐら若葉）

夏から秋へ

長い梅雨が終わって連日の猛暑になった。電車に乗ることとはなく毎日スーパー、郵便局などを回って約3千歩をあるくという生活になってしまっている。

ある日、郵便局からスーパーへ移動しているとき、すぐそばの店の軒先にぶつかる音がして地面に何か落ちたのだった。油蟬が道端にあおむけになってもがいている。そのうちに自分で飛んでいくだろうと、その場を通りすぎた。十メートル位歩いたところで、もしかしたら起き上がれないかもしれないと思い、戻ってみると、やはり脚を上に向けてもがいているが、飛び立てそうもない状態だった。人さし指を出してみると、それにしつかりとしがみついていた。

そのまま指にとめたまま、近くの川べりの日陰の草むらに放してやった。

NHKの子ども科学電話相談をよく聞いているのだが、そこで、蟬の寿命のことが話されていた。普通地上に出てきた蟬は一週間くらいしか生きていないと言われているが、実際には一か月くらいは生きていけるということだった。あの蟬があとどのくらい生きられるのか分からないが、放っておけば強い西日のなかで、たちまち干からびてしまいそうな感じだった。少々の自己満足のようなものを感じながらも、命の儂さをつくづくと思わされてしまった。

それにしても、地面にころがっていた蟬に掴まれた指の感触は忘れがたい。子どもときでも老人になっても、生きていくものを直に感じるときは、きの気持ちは全く変わらないのだと思う。

蟬の声を聞いているときは、何も思っていないようにいて、

誰かのこと、いつかのこと、そして自分のことが頭の中でぐるぐる回っているような気がする。

八月は追悼の月で、六日九日十五日とつづく。その間、いつも蟬の声がしているような感じである。終戦の日の、昭和二十年八月十五日は疎開先の北海道、留萌近くの舎熊というところで迎えたが、玉音放送を聞くために大人たちが集まっている様子がぼんやりとした記憶の中にあるだけで、蟬が鳴いていたかは定かではない。それにしても八月は蟬の季節、聞けるだけ聞いておきたい。

九月になつてからのある日、いつの間にか燕がすっかり居なくなっていることに気付く日がある。常に身の廻りに居たものが見えなくなるときは淋しさ一入である。それにしても、想像もできない遙か彼方への燕の渡りを思うと、その底力に驚嘆しつつ、自分もうかうかしておれないと思う。

編集後記

新型コロナウイルスの感染の勢いはまだまだ収まる気配がなく、人間社会の乱れに及んでいるような状態になっている。こうした中でも人間同士信頼関係だけは失いたくないと思うばかりである。

今回、コロナ禍のなかで、注意すべきことについて、科学ジャーナリストの東嶋和子さんに貴重な一文を書いて頂いたので、参考にしてほしい。新聞の読者の方々からも貴重なご感想を頂いている。

コロナ禍のため準備が大変だったと思われる施設内の夏祭の状況についてレクリエーション委員長の栗原さんに書いて頂いた。写真とともにその様子を楽しんで頂きたい。

コロナウイルスに効果のあるワクチンや薬ができることを期待しつつ、やっと秋めいてきた中、皆様方のご健康を祈りつつ、新聞一六二号をお届けします。
(川村研治)