紙上講演会

七月六日に開催された「健康づくり教室」から

〝計画していますか？あなたの魅力ある老後を〟

最近、テレビや新聞などでも老後の楽しい過し方や健康づくりなどが話題になっていますね。そこで当コーナーでは、先月六日に開催された「健康づくり教室」での講演内容（講師・木島了先生）をほんの一部ですがご紹介しますので、みなさんの魅力ある老後づくりにお役立てください。

■講師
木島　了さん
（特養老人ホーム白寿荘園長）

「若く老いて、美しく死す」これは、若い気持ちで年をとって、美しく死んでいこうというのが私がいつも言っている言葉なのです。年をとったからと言って、自分から年だなんて思ってしまえば駄目で、若く年を取って美しく死んでいけると言うのが一番理想でないかなと思っています。

では、まず最初に年をとるとどうなるのかということを話したいと思います。

赤ちゃんは、初め首もぐらぐらですが、段々と首も座ってきてお座りができるようになり、一歳前後になると歩くようになります。年をとると、これとはまったく反対になります。今まで平気で歩いていたのが、ちょっとした所でつまづいて転んでしまうような足の運びになってしまい、そしてだんだんと座ったきりになり、そのうちに寝たきりになります。そういうことにならないためにどうしたらよいか、と言うのが今日のテーマなんです。

四年間寝たきりで尿失禁などがある八十歳をすぎた老人が白寿荘に入って来られた時のことです。最初歩けなかった人が四か月たった頃から起きれるようになり、半年たったら車イスで押してもらって食堂に出て来れるようになりました。しまいには自分で車イスが押せるようになったんです。

そこで私は、その老人に「なぜそんなに回復できたのか」と聞いてみたんです。そしたら、八十歳までは隣近所の友達が遊びに来てくれて話しをしていたが、八十歳を境に、同級生が次々と亡くなり、人も来てくれなくなり寝ている事が多くなった。そしたら家の人も何も構ってくれなくなり、テレビばかり見ていた。すると手足を使わないから次第に寝たきりになってしまったと言うんです。そして白寿荘に入ったら、寮母さんや側の人が一生懸命に話し掛けてくれるので、次第に三～四年前の事を思い出し自分で起きるようになり、二年目には将棋も指せるようになったというんです。この人の例をみましても、人間と言うのは孤独では駄目で、二人以上でなければ生活は駄目なんです。これは家族を大事に、まわりを大事にしなければいけないということです。

ところで、私はお年寄りによく「恋をしなさい」と言うんです。恋をしますと若返るんですね。他県の老人ホームでは、男女混合の部屋にしたら若返ったというんです。色気を出すって本当に大事なことだと思います。

そして、身だしなみに気をつけること、そうすると気持ちも若くなるし肉体的にも若くなるのです。それに、一日に最低三人くらいの人と話をすると脳の働きがよくなるんです。

▲老後についての講演を聞き入る参加者たち。

白寿荘のデイサービスでは、カラオケをすることが多いんですが、これはカラオケに字がでて、それを追いますとすごく頭を回転させてくれて痴呆防止にはいいのです。それから、指先の訓練をよくやるのもいい、これは血の流れがよくなり老化防止につながります。

どんなに長生きしても寝たきりやボケていてはだめです。長生きするには健康でいること、そうすれば家族も健康でいられます。健康でいるためには、ぜひ恋をして、頭を使い、指先の運動をして自分から健康を求めていってください。そして老後の計画を自分でたててください。その魅力ある老後を計画する時に考えなければならない事があります。それは、子供の数が少なくなり、老人が長生きすることでますます高齢化が進んできていることです。それに子供の数が少なくなった事により、過保護・過期待・過干渉に傾いているという事がいえます。（途中略）孫を可愛い、可愛いで過保護に育ててはいけないということです。それに今の子は、欲しい物をすぐ欲しいと待つ事を知らない耐性のない子が多いですね。ですから耐性のある子に育てるという事を考えてみてください。耐性のない子は、嫌なものはいや、欲しい物は欲しいということで、寝たきり老人なんて病院か施設にすぐ入れてしまえという事になるんです。

皆さんが今、魅力ある老後をつくるためにも、この事をよく考えて一生懸命に良い子を育ててほしいと思います。

それにもう一つ、嫁を大事に仲よくするという事です。老後は近くに嫁いだ娘にみてもらうからいいなんていう人がいますが、嫁にいった先にも老人がいるんですから、そううまくはいかないのです。

最後に、人間には適度の刺激が大切です。人の輪の中で、魅力ある老後「若く老いて、美しく死す」ためにはどうしたらよいか、ぜひ考えてみてください。（講演内容は、一部を抜すいしたものです。）

自然に学ぶ

蛍と野外コンサートの夕べ

▲温泉病院の患者さんも野外コンサートを満喫

▲鈴木尚登さんによる三味線の演奏

▲勇荘な〝弥彦太鼓〟のメンバー

幻想的な〝蛍光〟と〝太鼓・三味線の音〟を堪能

蛍の光を観察して自然の大切さを知り、丸小山広場という自然のステージを使ったコンサートで音楽を楽しんでもらおうと、先月十日「蛍と野外コンサートの夕べ」が開かれました。

当日は、この日を楽しみにしていた親子連れら四百人以上が参加。北陸農政局西蒲農業水利事務所の鈴木尚登さんによる三味線「安里屋ユンタ」「津軽じょんがら節」の演奏が始まるや、会場に駆けつけた人たちは真剣な表情で聞き入っていました。次いで弥彦村の和太鼓グループ〝弥彦山太鼓〟のメンバーが、春夏秋冬を表現した「潮」「御山神雷」「優舞」「荒海」を披露。会場からは、盛大な拍手が送られました。

またこの日は、温泉病院の患者さんにもこのコンサートを楽しんでもらおうと、婦人会の皆さんが車いすを押したり傘をさしてあげたりと、ボランティアで協力してくださいました。

コンサートの後は、会場を祓川に移して蛍の観察会。参加者たちは皆、神秘的な蛍の光をうっとりと眺めていました。

受講生募集

『老舗と一流店の味を味わう』

―家庭で楽しむうどんパーティー―

親子で揃って参加して、仲よくうどん作りに挑戦してみませんか。

◇　◇　◇

■と　き…八月二十四日㈫、午後七時から九時

■ところ…岩室村公民館・講堂

■対　象…小学生親子

■募集人員…先着三十組

■参加費…一組（二名）一、〇〇〇円（当日徴収いたします）

■申込み先…公民館（☎82―四四四四）

※なお、十月頃に「そば作り講座」も予定しています。併せてご参加ください。

家に一本、手作りの掛軸を！

『拓本とりから表装まで』

皆さんも、自分で作った掛軸をご家庭に飾ってみませんか。

◇　◇　◇

■と　き…9月2日～10月14日の間の毎週木曜日（6回講座）
・昼の部（午後一時半～四時）
・夜の部（午後七時～九時）

■ところ…岩室村公民館

■募集人数…どちらの部とも十五名

■参加費…一〇、〇〇〇円（拓本・表装の材料一式含）

■申込み先…公民館（☎82―四四四四）