

笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ通信

平成26年

1月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい
第3回

墨彩画家・詩人・*タオイスト

かじま しょうぞう 加島祥造さん(90歳)

1923年(大正12年)生まれ。早稲田大学文学部を卒業後、フルブライト留学生として氷川丸で米国クレアモント大学院留学。戦後詩の画期をなす『荒地』派の詩人として出発し、英文学者としても信州大学、横浜国大教授などを歴任した。著書に『伊那谷の老子』『求めない』『老子までの道』など。

*タオイストとは老荘思想=タオイズムを信奉する人という意味です。

伊那谷・晩晴館にて

60歳を過ぎて横浜から伊那谷に移り、ご自身を変革されてきたように見えます。

50代で老子に出会った。老子なんて原文でも訳文でも難しくて、わかりやしない。諦めていたんだけど、あるとき英訳の老子を読んで、はじめてわかった。素晴らしい人間だと気づかされた。その体験が横浜の打越にいる時だった。時によつて、人は変わっていく。変わっていく自分というものを正直に出す。それがいまの自分をいきいきさせる、ひとつの方法だね。元大学教授とかいった昔の肩書きを名刺に書いているような人がいるけど、ぼくはそういうことができない人間なんだ。

なにもかもが変わる。変わっていく。けども、その中に変わらない部分がある。変わっていくものを見つめている中で、逆に変わらないものが見えてくるんだ。変わったところばかり見ていると、変わった部分はまた変わるんだから。明日だってまた変わるんだよ。

変わった自分というものを、正直に見れば、その中に変わらない自分があるんだ。それが命だ。命は変わりはないよ。

閉塞感のあるこの時代、年齢を重ねて生きるということについてアドバイスを。

ぼくはこの年になっても、自分が老人と思つてないものでね。老人に対する忠告というものは全然ないんだよ。ただ、自分の好きなことをやりたい、楽しみたいというのが自分のベースだね。それだけは、ぼくは貪欲なくらい離さないんだ。

そういうものであり、変わらないものであり、表側が変わっていくということ。そのふたつが見えてきた時、はじめてその人間は、生きがいというか、生きる勇気というか、与えられたものすごさを感じるわけだ。

こんな画を描いたんだ。人は三角だったり、四角だったりもするけど、自然界には三角や四角のものなんてないよ。丸いものだらけ。だけど、人は三角に尖っていたり、四角に角張っていたりする。その形はまるでお墓だ。だけど命は丸いんだ。滅びたあとでさえ命は微粒子になって、丸くなって転がっていく。うだ。そこに気づくべきじゃないかな。

人というものは、その中に核熱のようなものがある、その潜在能力は、いつか、どこかで出るんだ。その機会を見つけて、出すこと。自分の中のポテンシャル(潜在能力)を出して、それに従うことだね。

人間は、ネイチャーというものと、どこかで接触している時、いちばんナチュラルな生命力がよみがえってくるんだよ。

なぜって、ネイチャーは命のいちばんの体現じゃないか。人間は社会的、人工的な環境の中に閉じ込められてネイチャーから離れていった。だから、もう一回そこを開けてやるんだ。

ぼくは人工的な社会から、ここ伊那谷に出てきた。ここに来たというより、逃げ出して来たというほうが正確だね。

ぼくは22歳の時に、軍隊から出ようとして死にもぐるようになったことがある。自分の手を切つて軍隊を出ようとしたんだ。そういう経験を持っている人間なんだ。だから、社会というものから、いつか出ようという腹がどこかにあって、大学教授を勤め、翻訳をやったりして稼いでおいて、こうして出てきた。

そういう点でいえば、ぼくの経験をもちて人にアドバイスなんてできないんだ。

若き日は『荒地』派の詩人で、フルブライトで米国留学された輝かしい俊英でした。

『荒地』時代のぼくなんて、若造で、なんにもわからない男だったよ。それでもわかったよ

なことを書いていた。いまから見ると、鮎川信夫だつて、まるで小僧だ。だけど、ぼくもそうだった。まるつきり幼稚なもんだつたよ。

でも、それはいまが偉いという意味じゃないよ。ただ、変わったという意味だ。何度もいうけど、変わるんだよ。

やっぱり人は幼稚な段階があったりして、積み重ねて老人になってくるんだね。老人というのは、だからみんなそういう経験と知恵とこの力を持っていくはずなんだけど、それがうまく使えない。使えない状況に、みんな追い込まれているんだ。ぼくは、ここ伊那谷でその経験をフルに使っているわけだ。

変わるものと変わらないもの。そのふたつがあるという発見は人を勇気づけますね。

最近随筆でも書いたことなんだが、近くのお寺にある樹齢300年の古い桜の花びらと、ついで咲いている15年の桜の花びらをふたつ並べてみると、どっちがどつだか、見分けがつかないんだ。樹齢300年の桜でも、生きていく限り、その命は、生まれたときと同じような若々しさなんだよ。もちろん、表側の樹皮は変わるよ。ぼろぼろの樹皮さ。それでも花びらは若々しい。とこういふのは、命はランしている限り、流れている限り、同じなんだ。

だから、いま自分もっている命が、



▲伊那の山々を背景に加島さんが描かれた詩



▲人の一生を三角、四角、丸になぞらえた画



冬は血圧管理に気をつけて。

寒さがつづける季節は、寒暖の差も極端になりがち。そのため、血圧の変動にもいつも以上に注意が必要です。

寒

くなると体温を逃がさないよう血管が収縮するため、血圧は上がりやすくなります。血圧は上がったまま、自覚症状があまりないため、ついそのままに放置されがちですが、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすおそれもあるので、十分に注意したいもの。

日常生活で、とくに注意したいのは次の三つのシーンです。

- ① 暖かい部屋から寒いトイレなどに入る時
- ② 脱衣所からお風呂に入るとき
- ③ 寒い屋外に出るとき



それぞれのシーンに共通するのは、温度の差が激しいことです。温度差や急な寒さは、血管の収縮→血圧の上昇につながりやすいことを覚えておきましょう。

具体的には、①や③の場合、暖かい部屋で十分に重ね着をして、寒いトイレや屋外に出ること。また、ふだんから部屋の中に温度差が起こりにくいようにしておくことです。

②のシーンでも、脱衣所をストーブなどで暖めておいて、お風呂場との温度差がないようにしておくことが大切です。

遠い思い出、
なつかしい
歌



「お正月」

いくつになっても、年末から新年を迎えるときの、あの胸が高鳴るような気持ちは変わらないものですね。さあ、今度のお正月には何をしてお楽しみましょうか。

作詞 東くめ ひがし
作曲 滝廉太郎

もういくつねると お正月
お正月には 凧あげて
こまをまわして 遊びましょう
はやく来い来い お正月
もういくつねると お正月
お正月には まりついて
お伽ねついて 遊びましょう
はやく来い来い お正月



歌のこぼれ話

この歌が作られたのは明治34年。作詞者の東くめは、旧姓由比くめ。日本で初めて口語による童謡を作詞した女性として知られています。『お正月』以外にも、『鳩ぽっぽ』や『雪やこんこん』などの作詞でも有名です。いずれも、胸にすっと届くやさしい言葉で綴られているのが魅力的ですね。

一方、作曲者の滝廉太郎は『荒城の月』で有名な作曲家ですが、あの抑制されたトーンの『荒城の月』に比べ、この『お正月』では弾むような楽しさが伝わってきます。東くめは91歳で長逝し、滝廉太郎はわずか23歳で夭逝しましたが、二人の人生がつかのま交差して生まれたのが、この『お正月』でした。

JASRAC 出1315116-301

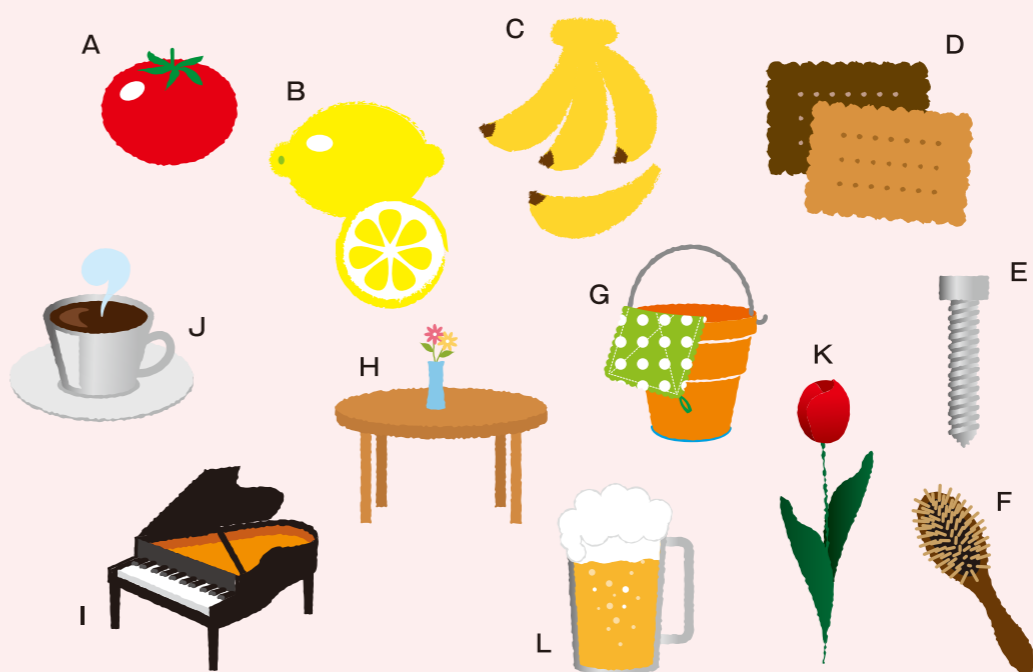
今月の
クイズ



楽しく脳を活性化

外来語漢字クイズ

下の①〜⑫の外来語はなんと読むのでしょうか。A〜Lの当てはまるイラストを選んで、□に番号を入れてみましょう。



- ① 鬱金香
- ② 甘蕉
- ③ 馬穴
- ④ 檸檬
- ⑤ 乾蒸餅
- ⑥ 珈琲
- ⑦ 洋琴
- ⑧ 卓子
- ⑨ 赤茄子
- ⑩ 麦酒
- ⑪ 刷毛
- ⑫ 螺子

答えは裏表紙をご覧ください。(クイズ監修:四月朔日ユイ)

ドクター青木晃の
アンチエイジング
講座



「抗糖化」ってなんだろう? <前編>

最近、耳にするようになった「抗糖化」という言葉。糖化とはいったいどういう変化なのでしょう? 前後編、2回に分けて、わかりやすく解説します。

切

ったリンゴはそのままにしておくと、切り口が黄色く変色します。これは、酸素によって酸化が起きた状態。人間も同じく年齢を重ねると酸化が進み、体の「さび」となります。この酸化とともに気をつけたいのが、今回のテーマ「糖化」。酸化が「さび」なら、糖化は「おこげ」の状態です。

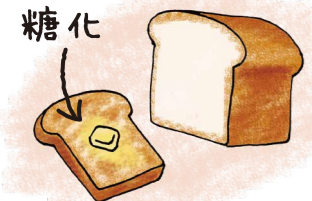
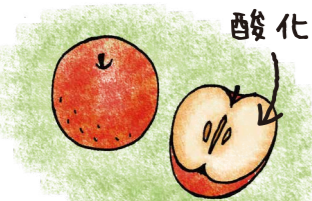
例えば、パンやお肉を焼いたとき、あるいは醤油や味噌などの発酵食品の色を思い浮かべてみてください。いずれも茶色く、風味や食感が変化していますよね。これがズバリ、糖化という反応なのです。

わたしたちは生きるためのエネルギー源として糖を必要としている



ますが、糖の過剰摂取はからだの糖化を招く最大の原因です。結果、生活習慣病のリスクが高まるだけでなく、認知症やがん、高血圧、動脈硬化などにも関係があることがわかっています。さらに目の水晶体や皮膚、骨などへの悪影響も指摘されており、抗糖化がアンチエイジングの一つとして注目されているのです。

次回は、抗糖化のためにするべきことを考えていきましょう。



青木 晃

1961年東京都生まれ。1988年防衛医科大学医学部卒。防衛医大、東大医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。「老化が病気を引き起こす」という観点からアンチエイジング(抗加齢)医学のフィールドにおいて早くから活躍。横浜クリニック院長。

お客様の声

- お肉の話にはびっくりしました。(保土ヶ谷区N様)
- 小沢信男さんは、あまり存じ上げない方でしたが、よいお話でした。(中区Y様)
- 「小さい秋みつけた」いつも歌い出しを「小さい秋」から始めて、途中まで「小さい秋」を繰り返してはあれっ?と思っていました。ヘルパーさんと一緒に笑いました。冬になっても、もう間違ひなく歌って自慢しようと思います。(保土ヶ谷区S様)
- 今回も前回も息子にパソコンでインタビュー記事の画面を出してもらいました。頂いているちゅーりっぷ通信よりも大きく拡大して読めることに驚きました。いくつになっても新しい発見は嬉しいものです。(磯子区K様)

平成25年11月号の感想

どうされましたか? Q & A

Q 母が要介護認定を受けています。最近、認定時よりかなり認知症が進んできました。介護認定更新前に、介護度の変更申請はできるのでしょうか?

A 要介護認定の認定期間中に介護度を変更する申請は可能です。ただし、介護度が変わると、サービス費用や在宅サービスの支給限度額、利用できるサービスの種類や回数などが変わりますので、まずはケアマネジャーに申請の必要性や時期などを相談なさってください。

皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。



〒221-0055

横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部

外来語漢字クイズの答え

- | | |
|-------------|-----------|
| ① K. チューリップ | ⑦ I. ピアノ |
| ② C. バナナ | ⑧ H. テーブル |
| ③ G. バケツ | ⑨ A. トマト |
| ④ B. レモン | ⑩ L. ビール |
| ⑤ D. ビスケット | ⑪ F. ブラシ |
| ⑥ J. コーヒー | ⑫ E. ネジ |

今月の協会ニュース

定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスを提供する事業所「訪問介護看護あさひ」がオープンしました。

日常的に介護が必要な方が、住み慣れた自宅で自立した生活が送れるように、ヘルパーによる定期的な巡回訪問とご本人やご家族からの通報による緊急時などの随時訪問をおこないます。入浴、排せつ、食事等の介護サービスや日常生活上必要な援助のほか、その方の状態に応じて看護師等による訪問看護サービスです。

協会では「訪問介護看護にし」「訪問介護看護かなざわ」「訪問介護看護つるみ」でもこのサービスを提供しております。



訪問介護看護あさひのスタッフ

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき… **ほっとライン**

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか?

📞 045-450-3194

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

📞 0120-701-782 FAX 045-450-3158

※受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階

📞 045-450-3110 FAX 045-450-3115

🏠 ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>