

笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ通信

平成26年

3月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい
第4回

作家・慶應義塾大学文学部教授

おぎの 荻野アンナさん(57歳)

1956年(昭和31年)横浜生まれ。慶應大学文学部仏文科卒。フランス政府給費留学生としてパリ第4大学でラブレールを研究。『背負い水』で第105回芥川賞。『ホラ吹きアンリの冒険』で第53回読売文学賞。近作に介護体験を綴った『働くアンナの一人っ子介護』(グラフィック)、『蟹と彼と私』(集英社)など。

慶應義塾大学・三田キャンパスにて

若くして芥川賞を受賞される反面、
笑いについても深い関心をお持ちです。

中学生の頃読んだフランスのラブレールという作家が偉大な笑いの大家で、結局その作家が導きの赤い糸になりました。当時は、その笑いの奥にある深い意味が読み取れたわけがないんですけど、なんだか楽しくて騒がしい文体に惹かれたんですね。

大学を出たあと、パリ大学に留学してラブレールを研究するようになりましたし、大学で教えるようになったあとにも金原亨馬生師匠に弟子入りして、金原亨駒こまなさんという芸名をいただいたりしています。

師匠は馬生で馬ですから、それにちなんで駒の一字をいただき、私の本名の安奈という字と音も入って、さらに押しかけられて困んなあという師匠のぼやきまで入っているという(笑)

小説を書くようになったのは、フランス留学で博士論文を書いたあとですね。専門のラブレールが面白い作家なのに、面白いものを堅苦しく書かなきゃならないというのがありまして、その反動でしょうか。面白いものを面白いまま書いてみたいという気持ちがあったのかもしれません。

そのユーモアでもってお父様の介護の
体験を非常に興味深く書かれています。

はい。父を看取る前に、実は私、長年連れ添った恋人を看取った経験があるんですが、そうした辛いことが重なって、なんだか自分の人生にアクセルを踏んだ感じがありますね。

なりました。やっぱりどんなにあらがっていても、それをプロが介入しないと成り立たない。それでなんとか日々を送れているという状況です。

母は現代美術の絵描きですから、今も創作意欲があつて、在宅酸素の状態でも、昨年夏も旧作に手を加えるという形で2点制作しました。でも抽象画ですのでサムホール(小品)というわけにもいかないわけで、ふだんだったら出ないはずの体力を出してくれました。

本当は施設に入るのが必要な状況なんです。が、やはり母には母の個性があるので、介護する場所でも施設であつたり自宅であつたりと、千差万別でいいと思います。

介護の基本というのは、若十大変でも本人が納得するところまでつきあうことだと父が教えてくれたと思っておりますので、母の場合も、やはり母が望むようにしてあげたいですね。



つまり、がんばりすぎて自分自身が病気になるってしまったりしました。
でも、父の方はホームでかなり自由にさせていたでいて、お酒好きな父のために部屋にバーを作ったりしました。バー「ジャマイカ」と名づけて、これは父のためだから「じゃあ、まあいいか」といってなんでも(笑)
部屋には酒瓶やバーらしい小物も揃えまして、その頃のホームの院長さんが父の晩酌につきあってくれたり、父はフランス語と英語しかしゃべれないものだから、散歩の時も英語で話してくれるパートナーのいる店に連れていっていただいたりしました。
最後の一年は点滴だけだったんですけど、それでも時々舌に一滴お酒を垂らしてあげたりすると、喜んでくれましたね。
父はお酒とお花ときれいな女性が好きだったので(笑)、いつもお花を欠かさないうようにして、私の教え子の卒業生に協力してもらって定期的に英語でしゃべりに来てもらったりしていました。
ですから父も前向きにがんばって95歳まで生きてくれましたし、私もいい形で送ることができたと思っております。

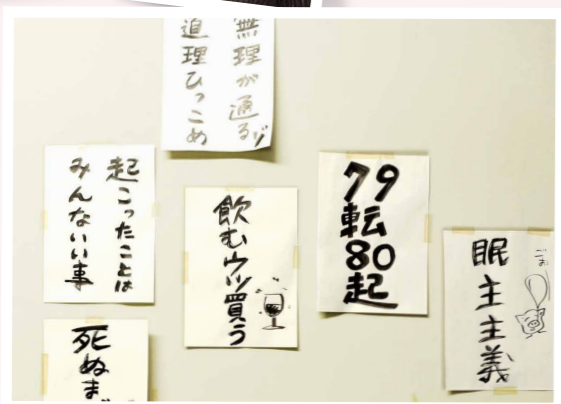
長生きは人類初のご褒美だけど、これを
どう扱うかまだ模索中と書かれていますね。

こんな長生き、歴史上なかったですものね。大げさなようですが、私たちは人類初の事態に直面していると思うんです。今までの常識では、老後は全部自分でとか、家族で考えがちですけど、ここまで長生きするようになる、あるところからはプロの領域になりますね。自助努力とか家族の愛情では解決できない。ケアマネジャーさんや介護福祉士さんの力なしでは、どうしてもやっていけないと思います。

そしてご自身の体験から、介護の現場は
千差万別であるとも書かれています。

ホームに入った父を看取り送ってから今度は母なんですけど、うちの母親は絵描きでして、自宅から出たがらす、しかも自宅がアトリエのため人が家に入ることをいやがるんです。ですから、介護というかヘルパーさん拒否が激しくて、要介護のになかなか使いこなせていなかったんですね。

今は要介護で、昨年からは夜もヘルパーさんが完全に交代でついでにくださることに



▲ご自身を励ますために、研究室に貼られた駄ジャレの名文句。



花粉症に負けない春！

高齢者や子どもは、なりにくいといわれていた花粉症。しかし最近わずか2歳で発症したり、70歳を過ぎてから発症することもあり、油断は禁物です。

いまや日本人の3人に1人は花粉症といわれ、高齢者や子どもでも花粉症に悩む人たちが増えてきています。

花粉症になると喉や鼻目の不快感だけでなく、急なクシャミで腰をひねってしまったりもします。



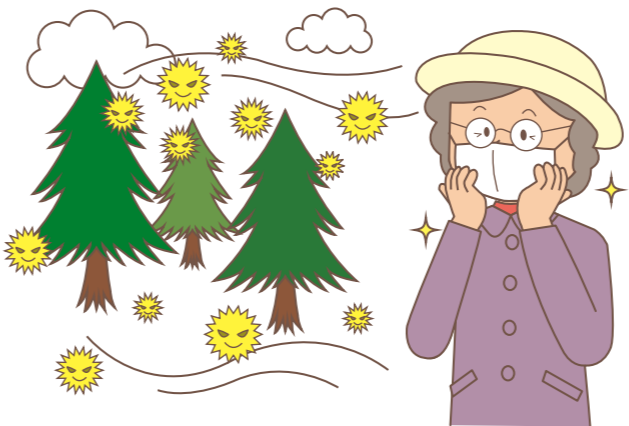
そこで、今回は花粉症対策についてご紹介しましょう。まずは外出時の対策として、天気予報などで伝えられる花粉の飛散情報に注意。飛散が多いとされる日はなるべく外出を避けて、どうしても必要な場合は帽子・眼鏡・マスクを身につけましょう。

帰宅するときは、玄関で衣服についた花粉をはらってなるべく室内に持ち込まないこと。洗顔とうがいをするのも効果的です。目がかゆくて我慢できないときは、冷たいタオルで目を冷やすよう

にしましょう。鼻をかみすぎて荒れてしまうようなときは、ワセリンなどで鼻を保護するのもいいでしょう。

またお風呂やシャワーで花粉をしっかりと落としてからお布団に入るようにすると、症状が就寝中に起こりやすくなります。

室内に空気清浄機を置くのもポイント。加湿機能があれば鼻粘膜の炎症を抑えるのに役立ちます。



遠い思い出、なつかしい歌



「チューリップ」

ほとんどの人がこの歌を歌ったのではないでしょうが、歌うたび、聴くたび、純真で無垢な子ども頃の心を思い起こさせてくれます。

作詞 近藤 宮子 作曲 井上 武士

さいたさいた

チューリップの花が

ならんだならんだ

あかしろきいろ

どの花 見ても

きれいだな



歌のこぼれ話

この歌を作詞した近藤宮子は、著名な国文学者藤村作の長女。新婚早々だった長女宮子に、父の藤村が作詞を依頼。宮子は「どの花見てもきれいだな」に、どんな人にもその人なりのよいところ、美しいところがあるという思いを込めたそうです。

父に依頼されてこの「チューリップ」をはじめ「コイノボリ」など十篇ほどの詞を一度に渡した経緯もあり、宮子が作詞した事実はうやむやになりかけていましたが、宮子が76歳のときに自分が作詞した事実を訴え東京地裁に提訴。82歳のときに勝訴判決が出たといういきさつもあります。

JASRAC 出1401023-401

今月のクイズ



楽しく脳を活性化

正しい数の数え方

左のイラストの中に描かれた①～⑮のものが、それぞれいくつあるか、正しい数え方で□に書いてみましょう。
例) はし ↓ 3膳(せん)・くつした ↓ 2足(そく)



- | | | | | | |
|--------|----------------------|-------|----------------------|--------|----------------------|
| ① うさぎ | <input type="text"/> | ② たんす | <input type="text"/> | ③ ハガキ | <input type="text"/> |
| ④ ざるそば | <input type="text"/> | ⑤ 山 | <input type="text"/> | ⑥ かけじく | <input type="text"/> |
| ⑦ 枕 | <input type="text"/> | ⑧ ベッド | <input type="text"/> | ⑨ いす | <input type="text"/> |
| ⑩ 食卓 | <input type="text"/> | ⑪ 手袋 | <input type="text"/> | ⑫ ネクタイ | <input type="text"/> |
| ⑬ 鏡 | <input type="text"/> | ⑭ 飛行機 | <input type="text"/> | ⑮ スリッパ | <input type="text"/> |

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? 〈後編〉

体の糖化について、前号でお話しました。エイジングケアのひとつとして、糖化を防ぐにはどのようにしたらいいか、見ていきましょう。

抗

糖化の基本は、バランスとカロリーを考えた食事を毎日

きちんと三食とることです。偏った食事は、万病のもとですからね。

それから食べる順番。①野菜、汁物

②タンパク質③炭水化物の順番が、血糖値をあげにくい食べ方です。

炭水化物は「色の濃いもの」を選びましょう。たとえば、精製白米より

玄米や雑穀米、うどんよりそば、です。未精製に近いものは、それだけ

体への吸収が遅れます。つまり、精製されたものは糖化を加速させてしま

まうのです。それからハムやベーコン、ソーセージを焼いたものなどは

要注意。直接火にかけて焼いたり、油で揚げた食べ物は糖化につな

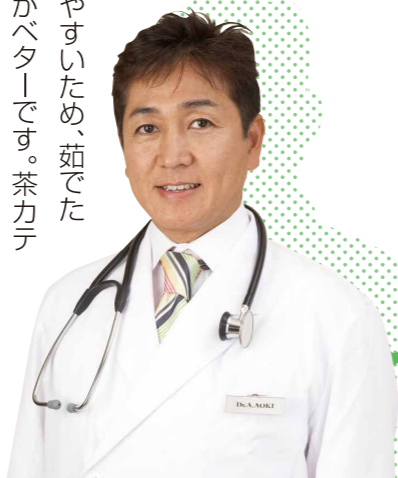
色の濃い炭水化物



50歳を越えると、体内で酸や糖を処理する能力が低くなることわかっていきます。食生活や生活習慣を見直しながら、上手に、すてきに年齢を重ねていきましょう。

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

●表紙に載る方は知っていても、知らなくてもその道を究めただけあって、含蓄がある言葉で励まされます。小沢信男さんの「世間を自分より大事にしない」は本当に良いアドバイスです。老いを引け目に感じることなく、自分を大切にしたいと思いました。(港南区S様)

●「歌のこぼれ話」が特に好きです。いくつになっても「へえ」と驚くことがたくさんあるものですね。勉強になります。(西区K様)

●正月に帰省した娘家族と楽しく読みました。娘が言っていました。ドクターは有名な方です。第1号には鎌田先生が出ていたことを自慢していました。(保土ヶ谷区N様)

平成25年1月号の感想

どうされましたか? Q & A

Q

自宅で介護と看護のサービスの合わせて受けられると聞きました。

A

ヘルパーが定期的にご自宅を訪問したり、24時間365日いつでも連絡を受けられる体制で、通報内容により必要に応じてヘルパーや看護師が訪問して対応を行う「定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス」などがあります。詳しくはケアマネジャーにご相談ください。

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

正しい教え方の答え

- | | | | | | |
|-------|----|------|----|-------|----|
| ①うさぎ | 3羽 | ⑥かけく | 1幅 | ⑪手袋 | 2双 |
| ②たんす | 1棹 | ⑦枕 | 1基 | ⑫ネクタイ | 4本 |
| ③ハガキ | 2葉 | ⑧ベッド | 1台 | ⑬鏡 | 1面 |
| ④ざるそば | 2枚 | ⑨いす | 2脚 | ⑭飛行機 | 1機 |
| ⑤山 | 2座 | ⑩食卓 | 1卓 | ⑮スリッパ | 2組 |

今月の協会ニュース

協会が運営する18の地域ケアプラザで2週間の貸し出しが可能です。

チューリップ体操で、無理せず気軽に運動を楽しみませんか。

多くの方々に親しんでもらえるよう、ウォーミングアップの約3分間は往年の名曲に乗せて「ブルーライトヨコハマ体操」で体と心をほぐし、座位のままで行える4分半余りの「筋力アップ体操」はどの年齢層も飽きずに楽しく体操が続けられる、アップテンポでリズムカルな構成です。

講師が不在の時でも映像を見ながら体操ができるように、ひとつひとつの動きを示すナレーションをタイミングよく入れているので、リズムに合わせて動きがとれます。また立位でも広い場所を必要としないので手軽に体操を楽しむことができます。



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/>

R100
古紙/バルブ配合率100%再生紙を使用