



八女市吉田 古賀 弓子

年齢を重ねるごとに、何か「感動すること」が減ったなあ」と、毎日をぼんやりと過ごしていたら、友達が「絵手紙教室に行こうよ」とさそってくれました。「はい」の一声で参加しています。教室の皆さんと楽しいひとときを過ごし、沈んでいた気持ちも楽しい方向に変わっていきそうです。

先生が「よ」でできるとよ」と下手でもほめてくださって嬉しい気持ちになります。これからは仲間を支えられて、人生を楽しんでいこうと思つていきます。

健康万歳 ③⑥ 高齢者に必要なのは「生活の質」である

クラッシーの編集者から「高齢者が元気になるような健康コラムを書いて下さい」と頼まれ、少しでもお役に立てればと早速「百歳の同窓会」と言う短文を纏め投稿した。

2ヶ月に1回と約束し6年ほどになるが、当時と比べると寿命は更に延び百歳の同窓会も今では絵空事ではなくなっている。

齢を重ねると多病息災は当たり前のこと、病気に追い回されるより「如何に病気と仲良く付き合っていくかも技のうち」などと説いても、それは心身共に健康な時に言えることかも知れない。

今一番の関心事は認知症とがんの問題だが高齢者には運動器障害(ロコモ)も大きな課題である。いずれにしても身内や専門の介護者の世話に頼らざるを得なくなるのに変わりはない。

加齢に伴い心身の活力が低下し要介護と繋がる状態をフレイルと言うが、非常に多面性を持っている。身体的フレイル(低栄養、転倒骨折、運動器病)社会的フレイル(独居、閉じこもり、経済的困窮)心理的フレイル(うつ、意欲低下、無関心)などを一つひとつ解決するのが健康寿命を伸ばすことに繋がってくる。

コラムの反応も多く、「読んでいますよ」とか「切抜きにしてノートに貼り付けています」などと嬉しい言葉が返ってきたりするとこちらの方が逆に元気を貰える。

高齢者を対象とした認知症のこと、高齢者がんのこと、老人の生活習慣病、中でも老人のヤマイのこと、クスリ多剤服用のことなど内容は多岐に亘るが、最近はマスコミの影響か、確かに疾病に対する捉え方に変化が見られるようになってきているようだ。

がんも制がん剤、放射線、手術とルーチンのように行なわれていたものが高齢者がんは無治療も選択肢の1つに加えることも見えてきた。

免疫力も各人で差がある。QOL(生活の質)こそ寿命と心得るべき。

さて同窓会の話だが幹事が「オリンピックまで頑張る」と言ったが、今度は更に大阪万博までと5年延びた。何となく実現しそうだ。

林 栄一(医師・立花町)

健康よもやま話 ④①



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

● 不感症

「不感症」という言葉とともに冷感症という言葉もありますが、この二つは根本的に意味が異なります。一般に冷感症は初めから性的欲望を欠き、性行為にまったく関心をもっていないのに対し、「不感症」の方は性行為そのものは拒否をしていないのですが、快感がきわめて薄いか、ない場合をさします。

当然のことながら、その深刻さにおいて冷感症の方が上であり、治療も難しく、これに比べると「不感症」の方は軽いというか、治る可能性は高いといえます。ここでは「不感症」について書いていきますが、この言葉の定義でいま一つ考えなければいけないことは、「不感症」は病気か否か、ということです。ただ「不感症」と「症」の字が加わっているとところを見ると、やはり病的に不感、と考えるべきなのかもしれません。いずれにせよ、「不感症」というはっきりとしたガイドラインがあるわけではないのですが、絶頂感(オーガズム)に達しなくても、軽い快感から心地よさ程度のもを感じるようならば「正常」と考えて問題はないでしょう。もっとも最近雑誌などで、ことさらオーバーに書いたセックス記事が多く、それを読みすぎて、私は不感症ではないか、と思う人が増えてきている、という意見もあります。「不感症」の原因ですが、人によってさまざまであり、一口にまとめるのは難しいのですが、大きく肉体的理由と精神的理由の二つが考えられています。このうち肉体的なものとしては男女の生殖器の不適合による性交時の痛みや生殖器の発育不全、奇形などがあります。一方、精神的理由としては性交に対する恐怖、不潔感、男子の性交技巧の稚拙、夫以外の愛人に対する密かな思いなどがあるようです。その他、オーガズムに対する過大な期待がかえって状態を損なわせることもあるようです。このように原因は千差万別ですが、全体的に見ると肉体的理由は比較的少なく、精神的な理由によるものが圧倒的に多いようです。そして、ここで特に問題になるのは厳しい躰や清潔さの強要など実生活ではプラスに働くものが性生活ではマイナスになり、素直な性感の発達の妨げとなることで、このあたりが性の複雑さと言えるのかも知れません。



草花の学びを地域の力に 八女農業高等学校 システム園芸科



本校草花専攻では、学んだことを学校や地域に還元できないかと考え、取り組んでいます。本校正門から延びるロング花壇は、1年生が年間を通して管理して季節に応じた草花を楽しめます。校内

販売所未来館にお立ち寄りいただいた際は、ぜひごらん下さい。

また八女地域の育種家、J A、八女普及指導センターと本校で博多シンテッポウユリに関する産学官連携研究を行っています。本校では、バイオテクノロジーで学んだことを活かし、母株の鱗片培養、茎頂培養、順化等を行っています。昨年度は、3年前に作出した無病苗が生産農家に供給され、市場に販売されました。小さな研究からスタートし、地域経済に貢献する研究に発展できたことが生徒の大きな自信や励みになりました。今後も継続していきます。

2年生の感想から「八女農業高校の授業を通して、今までと違った視点で学ぶことができるようになりました。」動植物から学び、地域に学びを広げたいと思います。

5月の校内販売所(みらい館)の開館日

10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金) 28日(火)、31日(金)

販売時間は、10時30分～15時30分です。

5月の道の駅たちばな

Advertisement for 'Michi no Eki Tachibana' featuring various products and services available at the station.

呟き

また来年

一年に一度「そろそろかなあ」と思う頃に、その人からのメールが届く。日時を決めて約束を交わし、わが家にその人は一年ぶりにやって来る。縁あって二十年近くこの関係が続く、彼はピアノの調律師。出会った頃の彼は五十代、私は三十代だった。平成の世の只中に居て、未だ充分に若かった二人。

その人のルーティンの見事に、いつも私は驚かされる。エプロンと腕カバーを付け、各種のチューニング・ハンマーを並べてから、ピアノは開かれる。私のピアノの内音が彼の手に頼りになり、メンテナンスが始まる。220本の鍵盤のタッチを調整する「整調」、音色、音質を整える「整音」、磨耗した部品の加工や交換をする「修理」。約二時間をかけて、ピアノは年一度の健康診断を受ける。

小柄な割に両耳が大きいのは、この仕事ゆえなのか、繊細且つ鋭利に音に反応する福耳の形が綺麗だ。作業の後に紅茶を勧めながら、互いの一年を振り返り話す時間が、何よりいとおしい。加齢によりまた小さくなった彼の身体と、病で一回り縮んだ私の身体が、暗黙の了解のうちに笑いを誘う。何事もなかったように「また来年、お元気で」と彼は帰ってゆく。整えられた明るい音のピアノでまた一年、私は頑張れそう。 「春の歌」を弾こう。

蓉子