



子育て、仕事、親の介護と、忙しい毎日を通していた事が嘘のようです。そんな中、家でゆっくりしていた時に、絵手紙教室の事を知りすぐに申込みました。月に二回の教室で、花、野菜、果物、その他等々なるものを描いています。私のへたな絵を、先生は良く描けた所を見つけてほめてくださいます。その言葉でうれしくなって次もがんばろうと思います。又、いっしょに習っている仲間の皆さんから、いろいろと分からない事を優しく教えてもらっています。楽しい絵手紙教室をこれからも続けていきたいです。



八女市吉田
原野 厚子

坂本繁二郎先生の『窓の馬』模写画です

八女学院中学校1年 山口 咲輝さん



11月3日の「帰居祭」のために、今年も画塾にポスターに使う坂本繁二郎先生の絵の模写画作成の依頼があり、6月から8月までかかってこの作品ができました。

坂本先生 58 歳のとき（昭和 15 年）の油彩画「窓の馬」（F 6 号）のクレパスでの模写画です。

幼児期使用した画材で描く楽しさを作者山口咲輝さんは充分味わったと思います。重ね塗りした色をナイフで削り、さらに色を重ねた結果、想定外の重厚な作品が仕上がりました。坂本先生は、鉛筆、墨、水彩、パス等の画材にこだわることなく「絵」を探究されました。その精神を山口さんは充分理解してくれたと思います。

杉山絵の教室 杉山亜土



息子と腕を組み花束を抱く叔母が余りに眩しくて、今日まで叔母の命があった事の奇蹟を、私は天に感謝した。そんな叔母の晴れの日に、心から拍手と喝采を贈りたい。

叔母の人生の歯車は、年を経て息子を出産した後から狂い始める。鬱病から統合失調症を発症し長い闘病生活が続く。その間に離婚、眼や肩、心臓の病を克服し現在に至る。還暦を過ぎて介護福祉士の資格を取り、近年まで施設で働いていた。人の役に立つことを最大の喜びとして、叔母は立ち直っていった。

息子と腕を組み花束を抱く叔母が余りに眩しくて、今日まで叔母の命があった事の奇蹟を、私は天に感謝した。そんな叔母の晴れの日に、心から拍手と喝采を贈りたい。

蓉子

健康万歳 ③ 健康の秘訣

私は月に 1 回医師会の産業保健センターの仕事でコーディネーター同伴の上健診の事後相談と指導に 2 社ほどの巡回に行く。その際に高齢で元気そうに見えるのか「先生の健康の秘訣は何ですか」とよく聞かれる。秘訣があればこちらが聴きたいくらいだが、「それは健診を受けないことです」と私流に答えている。確かに結果票を見るとそう思いたくなるほどに有所見率が高い。気の弱い人ならそれだけで十分病気を造る。

私は間もなく 87 歳になる。80 歳を越える頃から健診を受けなくなったが「あるがままに生きた方が良い」と手前勝手の考えがその理由だ。医食同源で食生活を守り、日々の生活リズムを崩さない限り急激な「老」はない。ガンも人間の弱り目に活発になる様だ。齢を加えるごとに検査数値が上がるのも当たり前で驚くことも無い。たとえガンが見付かっても手を加えるには遅すぎるし場合によっては生活の質まで悪くする。

話題を返すが「今日行く（教育）ところがある」のは大切な事で、兎角高齢者は外に出たがらず閉じこもる傾向にある。

最近ではディサービスなどで楽しく 1 日を過ごしている方たちが多くなってきたが結構な老後の生き方だと思っている。人に接するとなるとそれなりにお洒落も必要で、無くなり掛けた色気も生まれてくる。頭の体操にもなり健康を保つ秘訣の 1 つだ。更に適度な運動で生活リズムを守り快い疲れも出て食欲や睡眠にも良い影響がある。

私は週に 3 日老人ホームや福祉施設で嘱託として高齢者たちに接している。若い職員の方からエネルギーも貰えるしこれが健康の秘訣にもなっている。

今夏誘われて 3 年ぶりに海外旅行を試みた。若い頃から情熱を燃やしたイタリア旅行にこの齢でといささか不安もあったがどうにか私の実験的挑戦が成功した。ツアーの中では最高齢だったが来年もまたと言う意欲も湧いた。目的を持つことも健康には欠かせない秘策だ。

今後必ず来る高齢社会に対応する為には「自分なりの考え方改革」も必要になってくる。

林 栄一（医師・立花町）

健康よもやま話 ④



姫野病院：松浦 緑郎
（健康管理士一般指導員）

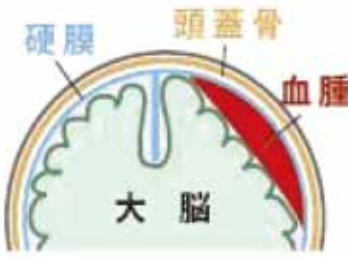
● 慢性硬膜下血腫

高齢者に手足の運動麻痺や認知症の症状が起こると、第一に脳卒中を疑って色々検査をしますが、ときに「慢性硬膜下血腫」といって全く異なった病気があります。



「慢性硬膜下血腫」は頭蓋骨のすぐ内側にある脳硬膜の下にジワジワと出血し、脳が血腫で圧迫されるために起こるものです。高齢者に多く、手足の運動麻痺、頭痛、無関心、意識レベルの低下、精神症状、異常言動、けいれんなどといった症状がいつとはなしに現れ、日によって、その程度が変動することがあります。

また、視野に霧がかかったように見える（霧視）、目の焦点が合わない感じがするなど、目の症状を訴えることもあります。



【脳と硬膜の間に徐々に血液がたまり脳を圧迫】

詳しく問診をすると、半数以上は 1～2 カ月くらい前にベッドから転落して頭部を打撲した、あるいはふらついて壁やタンスに頭を“ゴツン”と打ったけれど、たいしたことはなく忘れていた、といった程度の頭部外傷の既往があります。

勿論、頭を打てば必ず「慢性硬膜下血腫」になるかとい

うと、そうではなく、実際には年間 10 万人に 1 人か 2 人がかかる病気です。ただし、高齢者になると発症する可能性は上昇してきて、10 万人に 7 人程度と言われています。

「慢性硬膜下血腫」は C T 検査で容易に診断ができます。血腫が小さい場合は、ほとんど症状も出ることなく自然治癒しますが、血腫が大きく、神経症状が強い場合は手術が行われます。

局所麻酔で小さな穴を開けて、たまった血液を洗い流すだけの手術が主流です。術後、数時間で驚くほど改善し、後遺症もほとんどありません。治療可能な認知症の代表的な病気です。

眩き

叔母の晴れの日

誰の人生にも神の恩寵（おんちゆう）と云うような一日がある。雲一つない秋晴れの日、叔母の一人息子が結婚した。新朗の母親として式に臨む叔母は、静かに笑みを湛えていて息を呑むほど美しかった。人生最良の日を迎えられた叔母を見つめる私の目には、涙が溢れた。

八人兄弟の長男として私の父は生を受けた。叔母は父の下から二番目の妹に当たる。六人の叔母の中でも一際優しく、私をかわいがってくれた。高校卒業後、市役所に務め、結婚を機に専業主婦の道へ。夫を支え娘を産み、絵に描いたような幸せな家庭を築き、私は叔母に憧れた。夏休みに泊まった叔母の家で、私が初潮を迎えた時も赤飯を炊いて祝ってくれた。私にとっ