



八女市忠見
井手 忠

絵手紙講座とは数年前に出会いがあり、脳梗塞で途中下車。二回目も心臓手術を二度受けたため、リアアに。三回目は昨年六月から参加し、多くの受講生と。大坪先生の親切丁寧なご指導と教室内の和やかな雰囲気です。

惜しむらくは、男性が八十路過ぎの二名のみで、先生を含めて三名の少なさ。和氣藹々の中で、あつと言う間に時間が経過、先生の筆で、水を得た魚の如く、生き生きとした絵手紙が。まさにゴッドハンドだと、感心し筆先に注視。

健康万歳 ④ 孤独を恐れないための4か条

「孤独を恐れるな」とは自分自身に言い聞かせる言葉だ。だが今後益々高齢化が進む現況では避けて通れない道でもある。

子供がいなかったり、いても遠くにいたりして今の独居比率は3割、20年後の推計では5割と予測される。

マスコミは「老後独りぼっち」「孤独死」などと暗い面ばかり取り上げるが、どうせ死ぬときは一人誰も附いてきてくれる者はないと開き直れば悔やむことでもない。考え方が違ってくると生き方も違ってくるものだ。

私夫婦共に80代後半に入り何時一人で取り残されるか分からない。娘たちはいても家庭があるし残された老人にばかり構ってはおれまい。

賑々しく死ぬか、淋しく一人で死ぬかだがどうせ行きつく処は同じ、慌てて救急車で病院送りだけは真っ平御免と日頃から言っている。仮に助かっても惨めな末路が待っているのでは嫌だ。

独りぼっちにも元気な独りぼっちと淋しい独りぼっちがあるが、一人残されたときどちらの組に入るかはまだ連れ合いが居る間から決めておかねばならないことの様だ。それには

- ① 長生きすれば友達もいなくなる。若い世代の人や異性の人と交友を広めることは大事だ。変な欲を出さず話すだけで活力を貰える。
- ② 何でも良いので楽しくなるような生きがいを持つこと。趣味や考え方で若い人とも話が繋がる。
- ③ 人間は食力と言うように食事が口から入る間は大丈夫だ。「男子厨房に立たず」は昔の人が言うことで、簡単な食事を作ること、食後の片づけ位は出来なければ元気な独りぼっちには到底なれない。
- ④ 病院や介護施設で固まったら人間も終わり。元気な独りぼっちには教養(今日用事)が必要。デイサービスなどで刺激を得ること。

年齢を加えるだけで人間が縮まってくる。その点女性の方が友達を作るのもうまいし「独りぼっち」に適応していくのも上手い。男性とて見習うべきだ。

林 栄一 (医師・立花町)

健康よもやま話 63



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 不眠症

眠りすぎるくらい幸せな人もいますが、どちらかといえば人は加齢にともなって次第に不眠を訴えるようになります。

その多くは「寝つきが悪い(入眠障害)」、「眠りが浅く、夜中にたびたび目を覚ます。(中途覚醒)」、「ある程度眠ってもグッスリ眠れたという満足感がない(熟眠障害)」、「寝つきはよいが夜中に目覚めて朝まで眠れない(早朝覚醒)」、そして、これらが重複したものなどがあります。こうした不眠の原因にはさまざまなものがありますが、睡眠力が弱い人に共通しているのは色々と考えすぎるタイプです。

例えば、自分の健康や経済的なこと、将来に対する不安感など、さまざまです。眠れない夜が続くと、今夜は眠れるだろうか、と考えてしまい、かえって頭が冴えて眠れなくなることもあります。

また、齢をとるにつれて頻尿傾向となることから夜中たびたびトイレに起きようになってしまい、睡眠も中断されがちです。一方、睡眠が浅くなると尿量も増えてしまいますが、このこともさらなる不眠の原因となります。

対策としては、ストレス解消のための気分転換や肉体的疲労感をともなうような運動(特にシニア世代では極端な運動不足が不眠につながっていることも多い)や、冬場は就寝前の入浴などが効果的です。夕食後の濃いコーヒーや紅茶などは控えます。

これでも効果がないときは、医師の指示で薬を服用するとよいでしょう。今日用いられている薬は、不安や緊張を和らげ自然の睡眠に導くもので安全性も高く、耐性も生じることはありません。少量の薬で快眠が得られて一日が快適ならば、とてもありがたいことです。

大切なことは眠れないことを一人でクヨクヨと考えこまないことです。頑固な不眠症の中にはうつ状態・うつ病によるものや、その他、色々な病気によるものも含まれますので、専門医の診察と適切な治療を受けることが必要です。



ONMA

Casual Korean Dining

日本ではなかなか味わえない釜山名物テジクッパが食べられるお店が八女にオープンしました。その名もオンマ。シンプルな店内でカジュアルに食事ができる定食スタイルです。石焼ビビンバ・スンドゥブチゲ・ヘジャンク・タッカルビ・サムギョブサル・辛うどん等々、本格的な韓国料理が楽しめます。クラッシーを持参の方にはONMA特製チャプチェのサービスがあります(有効期限3月末まで)。

至久福米
セブンイレブン
ゆめタウン

ジョイフル
大島

TSUTAYA横文館
大島

至南米
au

八女市大島112-1
八女スタ1F(大島交差点スグ横)

TEL.0943-25-5625

【営業時間】11:00~15:00 17:30~22:00
【定休日】祝日を除く火曜日

圧巻! 300体のおひな様見学と 古い街並みの箱籠を巡るツアー

八女伝統工芸館
八女福島仏壇、八女提灯、八女手漉き和紙、八女石灯ろう、八女矢、八女和こまなど八女の伝統工芸を紹介。仏壇・手漉き和紙・竹細工などの製造過程を見ることができます。
営業時間: 9:00~17:00
休館日: 毎週月曜日(期間中無休)、年末年始
TEL: 0943-22-3131

3月20日(金・祝)
PM1:00~3:00

12時30分 八女伝統工芸館集合

- 先着15名
- 参加費 700円
保険代ホットオーレ付き
- 受付 八女福島観光協会
24-8302 藤吉

彼らの歌に対する確かな感性を証明するかのようになり、平成19年、仰げば尊しは、「日本の歌百選」の一曲に選ばれている。

日本古来の歌だと思っていたが、実は19世紀にアメリカで生まれた「友や学び舎との別れの歌」が原曲であった。

「幾年も後の未来に、私たちは愛と真実の場を夢見る」国境を越えて心に響く別れの歌である。

夏生

眩き
別れの歌は美しく

カーラジオから「仰げば尊し」が流れてきた。明治から昭和そして平成の初め迄は、卒業式の定番ソングだった歌。今ではこの歌を卒業式で歌う学校は少ない。

歌われなくなった理由は古語が多く、文語調の歌詞が小学生には理解できないこと。また、「我が師の恩」など歌詞の内容が時代にそぐわないことらしい。

驚いたことに大学生の孫も歌ったことが無いと言う。私は文句なしにこの歌が好きだ。小、中、高と学校の卒業式の最後には、胸を熱くして仰げば尊しを歌った世代だ。40代の娘が通った高校はその昔、生徒の手で制服を廃止し、その闘いを一冊の本に残した革命的な校風を持つ。

だが、娘の卒業式の折、式の最後に突然一人が仰げば尊しを歌い始めた。歌の輪は次第に大きくなり大合唱となつて終わった。

彼らは卒業式で仰げば尊しを歌いたいのから歌った。歌の内容云々ではなく、歌の美しさに心惹かれて歌ったのである。