

《浜村 淳》氏

「幸せ探して～あなたらしい「いのち」を考える～」

テレビ・ラジオ番組出演といのち

私は毎朝の生放送「ありがとう浜村淳です」でしゃべり続けてこの4月で45年目に入ります。ひとえに皆様方のご支援のおかげと感謝しております。テレビでは、健康を考える「健康手帳」という番組を23年間続けてきました。その中で、「いのち」のありがたさ、「いのち」の様々な問題への多くの知識を得ました。

例えば、日本人の寿命に関し屈指の長寿国であることはご承知のとおりですが、男女の寿命差の理由は医者にもよくわかりません。ただ、ご夫婦がいて、奥様に先立たれたご主人はその後の平均寿命は5年。逆にご主人に先立たれた奥様は、なんとそれから15年も生きられるそうです。そして記憶が怪しくなると真っ先に消えていくのはご主人の名前と顔だそうです。ですから、ご主人、是非、日頃から威張らないで奥様を大切にしてください。

歯科医から聞いた話ですが、歯が一本もなかった70歳を過ぎた男性に、健康と歯はつながっているからと、総入れ歯を勧めたところ、途端に若返り、若い女性と交際するまでに元気になったということです。人の「いのち」は本当にいろいろなところで繋がっているということを感じました。

避けては通れない認知症の問題

「いのち」に関わることとして、お年を召した方に大きく関わる問題に、「認知症との付き合い方」があります。医学的な原因はさておき、いわゆるボケない人はどういうタイプかと言うと、よくしゃべる人、よく笑う人、よく歌を歌う人だそうです。反対に周りの人とも付き合いもしない、しゃべりもしない人は認知症になりやすいといわれています。ですから、明るく、楽しく、陽気に暮らすことが大事だと医者もよくおっしゃっています。

また、認知症予防には、出かける際に忘れてはいけないものの頭文字を並べた「はとがまめくってパ」等、言葉あそびのような頭の体操も心掛けていただきたいと思います。

周囲の接し方としては挨拶。これが大事なのです。「おじいさん、元気にしているか」「おばあちゃん、腰痛いところないか」という声、これが一番嬉しい。それで心が明るくなるのです。お年寄りを大事にする国は栄えるとも昔からいわれています。

長く幸せに生きるために

とある方のお見舞いにいったとき、病院の待合の壁に「ボケたらいかん長生きしなはれ」という歌の歌詞が貼ってありました。

年をとると、若い人がやっていることが黙って見てられないのです。「あかん、あかん、わしら若いころは…」と。そんな口出しはせず黙って見てなさい。また、お年寄りが憎まれ口や愚痴をいうのはやめなさい。そして人のことを褒めてあげなさい。そして、「ここはどうするのですか」と聞かれたら初めて教えてあげなさい。それまで知らんぷりでいなさいと。こんなことが一番の歌詞に書いてあります。

日本の家は昔は多世代同居しているところが多かったと思いますが、いずれ世話になる身なのだから、(若い人に)勝ったらあかん負けなさいと。一步下がって譲るのが円満に行くコツだと。こんなことが書いてあるのが二番の歌詞です。

六番まであって長いので省略しますが、これをとある芸能人の方も気に入って、作曲家のところへ頼みこみ曲までつけてしまいました。かつては販売もされておりました。確かに、長く幸せに生きるために必要なええことが書いてあるなあと改めて思います。

映画で描かれた認知症と幸せに生きるための接し方

今までに認知症を扱った映画は随分たくさんあります。認知症を防ぐためにはひとりで引きこもらず、周りに親しみ、楽しむことが大切だということや、認知症の人は遠い昔のことは良く覚えているということ等、それらを映画からも窺い知ることが出来ます。

「老人認知症の世界」という映画がありました。決して暗く沈んだ映画ではなく、笑いがいっぱいな映画です。ある 75 歳の認知症の女性が登場します。自分の名前も、冒頭でも言いましたが、亡くなったご主人の名前も覚えていないが、小さい頃にやった百人一首は全札覚えています。

次に 80 歳の同じく認知症の女性が登場します。この方も自分の名前も言えませんが、彼女にタオルを畳ませたら、寸分の乱れもなく端と端が重なる見事な畳み方なのです。ですから、彼女にはタオルの畳み方の指導をしてもらっています。

彼女たちは脳の細胞の一部が壊れただけで残りは健全なままで残っているのです。数人が集まっては笑いながら賑やかに暮らします。

その一方で、男性も登場しますが、男性が認知症を患うとダメで、数人いても話もせず、黙ったまま。これではダメだと、病院がこの方でも出来ることを見つけやったら、自分も役立つという意識が芽生え、認知症の進行を止めることができたということです。従って、周りと楽しむことだけではなく、簡単なことは自分でやらせようことも、周囲の接し方として大切なことのようにです。

「恍惚の人」という映画がありました。年老いた夫婦がいて、奥様に先立たれたご主人が認知症を患い、それに息子夫婦が苦しみながら向き合う様子が描かれています。

息子が認知症の父親を疎むのに対し、息子の嫁は義父の面倒を診るわけですが、それでも度重なる義父の問題行動に疲れ切ります。あるとき義父が小鳥屋の前で立ち止まって動かなかったことから、嫁は小鳥を買い、家に持ち帰ります。すると義父はその小鳥に「もしもし」「もしもし」と話しかけるんですね。一日中小鳥が義父の相手をしてくれるので家族は助かります。

そんな義父に徘徊が始まるようになり、ある日、嫁が探し尽くし、もう日が落ち暗くなった頃、木の根の穴の暗がりで見つけます。昔、子どもの頃、暗くて帰れなくなった自分を母親が迎えに来てくれた姿に、いま自分を探しに来た息子の嫁の姿が重なり、思わずしがみついて泣き出してしまおうのです。遠い昔のことは覚えているのです。それから間もなく、義父は亡くなるのですが、息子の嫁は、残された小鳥を見てみると、つい、義父を思い出し、義父が生前やっていたとおり小鳥に話しかけてしまうのです。「もしもし…」と。いくら話しかけても何も返答がない小鳥とのやりとりを前に、自分ももっと義父の話を聞き、義父がしてほしかったことをもっとやってあげればよかったと悔やむ姿が描かれ、映画は終わります。何かの参考になればと思います。

これから皆さんには、認知症の方に対して、ご飯さえ食べさせていたらよいというような態度はとらないで、是非大切にしてあげると同時に、ご自身の健康にも十分ご注意ください。早期診断、早期発見、早期治療をしていただきたいと思います。