

はぐくむ光のびる若芽

154

篠本区 石井秀子

我が家には、5年生の女の子と1年生の男の子がいます。昨年11月に8才になる実母をつれて子供たちとデイスノーランドにいったときのことです。

子供たちはパレードを見るより、乗り物に乗るのが大好きです。前日から子供たちと「デイスノーランドに行つたら何に乗るの」の話題で盛り上がっていました。それと一つのも夏休みに私と子供たちは、スピードのある乗り物をたくさん乗ってきたからです。初めて乗ったスプラッシュマウンテン、ビッグサンダーマウンテン等、皆さんもご存じかと思いますが、スピード感あふれる乗り物です。

このスピード、スリルの味わえる乗り物に祖母を乗せてあげようと相談していたのです。5年生の長女はもう1度全部乗りたいたいと張り切っていました。1年生の長男は、初めてビッグサンダーマウンテンに乗ったときの経験を思い出して、乗り物から降りたとき体がガクガクふるえて、怖い思いをしたことをおばあちゃんに話していました。本人が自分で体験し

優しい気持ちと健康な体、どンドン育て



▲おばあちゃんにスピードとスリルを相談...

う話でまとめ、祖母は2度目のデイスノーランドで初めてスプラッシュマウンテンに乗りました。昭和一桁生まれの祖母にとっては、戦争を思えば何も怖いものはない、面白かつたという感想だったのではないかと思えます。

人に優しくしたり、思いやる気持ちは話しを聞いたり教えることも大事ですが自分の経験した実感は何よりだと思えました。長男は、並んで待っている間も「おばあちゃん、本当に大丈夫」と念を押していました。いつも私を相手に戦いだと言つてパンチをしてくる長男も人のことを思いやる心が育っているんだと、少しほっとしました。優しい気持ちも、健康な身体も一緒にどンドン育つて欲しいものです。いろいろな経験を通して育てていきたいと思えます。

保健婦メモ

ボケの正しい知識と予防

⑤ 「ボケを防ぐ9原則」(3)

今回、原則6、9をお伝えして、ボケの正しい知識と予防のシリーズを終了します。予防可能なボケもあるとはいいながら、心身の老化がだれにでも訪れることを考えると、ボケは決して他人事ではありません。日常の健康管理をしっかり行って、ボケ知らずの毎日を送れるようにしましょう。

6 毎日を明るい気持ちでいきいきと

年をとると、気力が低下して注意力が衰えるため、「うつ病」にかかった場合でもそれがボケの症状のように見えることがあります。これは「仮性痴呆」と呼ばれるもので、本来の意味での痴呆ではなく、「うつ病」が治るとまたもとの正常な知能にもどる性質のもので、とはいうものの、これを何回もくり返していると、高齢になるほど脳の神経細胞は傷害を受けやすいため、やがてはほんとうのボケに発展してしまう可能性があります。ですから、間接的ではありますが、「うつ病」にならないよういきいきとした毎日をおくるのが、ボケを予防することになります。

8 ストレスは乗り越えてこそ

たとえ高齢になっても、いたずらにストレスをかけた生き方はかりしているのは感心しません。ストレスを乗り越えるエネルギーがあるうちは、むしろ積極的にそれを乗り越える努力をすることがボケを防ぎます。くよくよせず、できるところから手をつけながら物事を処理していくことがストレスを上手に乗り越えるコツです。

7 カゼや骨折で寝たきりにならない

骨折が原因で寝たきりになり、やがて「ボケ老人」とよくいわれますが、高齢者の場合、病氣やケガで寝たきりの状態が三か月以上続くくと、約四十パーセントの人がボケになるといわれています。おとしよりの事故が多いのは、骨折です。その原因として、足腰が弱っていることを指摘する向きもありますが、これは身体のバランスをつかさどる脳が老化したために、若いときほど上手にからだの平衡を保てなくなるためです。いずれにせよ、ふだんから健康に気をつけ、心身のコンディションをよくしておくことが、平凡ではありますが、ボケを予防する近道なのです。

9 いつまでも大切にしたい人とのつながり

孤独なおとしよりは、ますますボケやすいものです。人と人とはお互いに支え合って生きてこそ、初めて、それぞれ豊かな人生をおくることができるのです。苦楽を分かちあう家族、相談のできる先輩や友人、いつまでもこうした人たちのつながりを大切にしていきたいものです。

