



老人への思いやり 生きることの大切さ

私の家では、私たち夫婦と八十歳を越す両親、長男夫婦と最近生まれた孫の四世代家族です。精一杯の生活ですし、いづいづから今井病院院長・今井篤先生を訪ね、「生きることの大切さ」についてお話ししていただきました。

**長生きの秘訣は
あるのでしょうか？**

明治から大正まで日本人の平均寿命は五十歳といわれましたが、昭和三十年ごろから衣食住が安定し、環境が整備されて急激に寿命が延び、今では世界一の長寿国となりました。特に近年は八十歳代でも現役で仕事をしている人も多く、その意欲には瞠目させられます。冷静に考えてみると、今八十歳を越えている人たちは、人生五十年といわれた時代に出たことになりませんが、だからといって昭和生まれの人たちも果たしてこれほど生きられるかということに

なると、非常に疑問に思います。明治、大正生まれの人たちが長命になっているのは、病気をする前に自分を食生活でコントロールできること、くよくよせずマイペースで毎日を過ごしてきたことの証しなのです。この人たちの時代には心臓病、糖尿病などが皆無だったことでもそれがよくわかります。しかし反面、その人たちに痴呆や寝たきりが多くみられるようになり、若い時にガムシヤラに働き続け、判で押したような規律正しい生活を送ってきた人が、それから解放されてホッとするとというのが痴呆に結びつくようです。痴呆は早期に発見できればかなりの程度治すことができますが、それには家族の協力、支えが絶対必要です。言葉をかけてあげることが大切で、痴呆だからと別室や離れた場所におくなどは論外といえます。昔のことや若い時のことが鮮明な記憶として残り、いつまでも忘れないのが痴呆の特徴の

一つです。子供に帰ったと思うことも接する際の一案でしょう。痴呆老人のこやかな表情は、「童心にもどった」と思えるほどやさしく、尊いものです。寝たきり老人に対してもやはり家族の援助が必要で、その看護も並大抵ではありません。特別養護老人ホームなどの施設に入所させ、あとはまったく顔を見せない家族も少なくありません

広報市民リポーター 吉田一雄 (大町)



左が吉田リポーター

んが、これでは老人が汗した長い人生は何だったのかと思わずにいられません。身体的欠陥はリハビリで回復できますが、精神的なものを回復させるには家族のあたたかい思いやりが何よりなのです。

**日本人は働き過ぎ
といわれますが？**

昭和五十年代から貧富の差が少なくなり、高度成長に伴う働き過ぎが問題提起され、平成に入ってから週休二日制の導入が掲げられて、各自自治体でも実施の方向にあります。私は週休二日制に憂いを唱えている一人ですが、それは統制

国家ソ連が実施して今日の廃退をみたことにもよります。日本人が働くこと、勤勉さは、エチオピアをはじめ世界の多くの国が見習おうと提唱したほどで、それが今の日本の発展を築いたといわれてきましたが、その方向を変えて、来年からは学校まで週休二日に踏み切ろうとしています。将来を考えると不安になりません。

コンビニ、深夜放送、メディアの氾濫、暴飲暴食、今は休日によるストレスが蔓延しておこる病気が細分化していて、その治療に果たして医学がついていけるのかどうか、大いに疑問を感じています。子供の糖尿病、若者の極度な老視、マイカー通勤による体力の低下など、明らかに飽食、放漫が原因の病気が増加しています。人間の体は、一度味わった贅沢を手放すことは容易ではありません。事情が変わりましたが休日、賃金生活を明日からこのとおり辛抱しましょうといわれても、切り換えることは至難です。日ごろから自分の体調、周囲の環境に気配りすることが大切です。

* * *

人間は必ず老いるのです。必ずだれもが通る道です。その日が訪れても悔いが残らないよう、今から規則正しい生活を心掛けたいものです。