

# ウエルハーネスだより

238号

## 理事長からのことば

暑さ寒さも彼岸までの言葉通り、桜の花も咲き、すっかり春になりました。30年くらい前は桜というと入学式でしたが、今は卒業式の花になりました。入学式のあいさつは昔は「桜の花も咲き……」で始まりましたが、今は何というんでしょうかね。また、この年になるとあと何回桜が見れるんだろうとふと思ったりもします。

さて、今月は軽度認知症になった俳優の山本學さんと主治医の認知症専門医の朝田隆さんとの対話をまとめた『老いを生ききる』のご紹介です。

この本ではユーモアを交えながら老いや孤独、残された命をどう生ききるかについて語る山本さんの話を聞き、先生と一緒に考え、深めていく姿が印象的です。

「1年半にわたる対話を通して、医者として自分が何か言うより、彼の考え方をしっかり学ばなくちゃいかんと思いました。」(朝田先生)

「人間の精神活動には『知(知識・記憶)・情(感情)・意(意思・意欲)』の3つがあります。物忘れだけが問題ではないのに記憶能力の衰えばかりが目立って、『さっき言ったじゃないの』みたいな話になってしまう。學さんはそこに疑問を呈しました。『軽度認知障害』だと診断された時、學さんは『最近怒りっぽくなっていたな』と感じていたと語ってくれました。いい人であろうとしているのに怒ってしまったり、みんなと仲良くしたいのに素直になれず偏屈になって嫌われてしまったり…。軽度認知障害や認知症の患者は情も衰えてつらい思いをしています。それなのに僕たち医師は記憶力だけを基準として診断を下している。『情・意』の衰えに目を向ける大切さを知りました。」(朝田先生)

妻を亡くし、89歳で一人暮らしをしている學さんは、その寂しさについても率直に語っています。

「學さんは、孤独を感じて寂しくなったら、悲しかったことを思い出して、どんどん自分を追い込むと言います。泣き疲れると、今度は大笑いしたことなどを思い出してガハハと笑う。するとすっきりするんだ、と。自分の気持ちを否定せず、認めてあげることが大切です。そのことで自分を客観視することができます。」「イギリスでは孤独担当大臣が創設されました。孤独な人が地域の支援につながる仕組みづくりなど、孤立させない取り組みを進めています。日本でも孤立を社会問題とし

上尾市向山1-14-7  
社会福祉法人 竹柿会  
TEL: 048-782-0575  
FAX: 048-782-0590  
令和8年3月25日発行

て捉え、取り組む必要があると思います。」(朝田先生)

學さんは茶碗をみて美しいと感じたら、なぜそう思ったのかを考え観察し、具体的に深掘すると述べています。

「脳トレのために  $1000-7=993$  など自分が知っていることを何度やっても意味が無いんです。本当の意味で脳が鍛えられるのは、新しいことをやって、何かを発見したり、面白いなあと感じることです。『知』だけでなく『情・意』も含めた体験をすることが重要です。」(朝田先生)

學さんは「今日をちゃんと生きて、明日を迎えられたなら、また一日を一生懸命に生きていこうと思える。死ぬ間際まで修行の連続」と述べています。

「平気で歩いていた道がきつく感じるようになる。病気もあり、がんの手術もして…。そうするとだんだん気持ちが沈んでいきます。でも実際に自分がその年齢にならなければわからないことが多い。學さんはそうした老いの現実を率直に語ってくれました。」「正岡子規は、結核で亡くなる前、随筆集に『悟りとは、平気で死ぬことではなく、平気で生きることである』と書いています。徐々に衰えていく現実を否応なく直視せざるを得なくなる。それでも、できることはやるぞと思って毎日を過ごす。その積み重ねが『生ききる』ということだと思います。」(朝田先生)

## 2～3月の行事

デイサービスではひなまつりのレクリエーションや3月の制作等さまざまなレクリエーションが行われました。

特養ではお茶会やお誕生日会等のレクリエーションが行われました。



## 3～4月の予定

4/14に特養利用者様の健康診断が行われます。

デイサービスでは、4月の制作等さまざまなレクリエーションを企画しております。

特養では、お誕生日会等のレクリエーションを企画しております。

## 3月の行事食 ～ひなまつり～



- ・海鮮丼
- ・すまし汁
- ・たけのこの旨煮
- ・菜の花の辛し和え



teatime



Happy Birthday

