

・・・世代交代・・・

逗子ハイランド(久木8丁目)が出来て今年で丁度50年目になります。

当時ここに住まいを求められた方々が現在一斉に80歳からその後半の年齢になってきております。それ故、住宅約1,300世帯の家々に近年多くの変化が出てきております。

一人暮らしの方が増え、空き家も多くなり、新しい若い方々も多く移り住んできております。急激に世帯交代の時期に来ているのだと思います。

まさか昨年襲ったコロナ禍がこんなにも永く2年目を迎えても収束の目処が立たないなど考えてもいませんでした。自治会(ボランティア)の活動の主である防災、防犯、環境などは住民が集まって話し合い解決していく事です。その住民の相互の親睦と融和を図るための集まりである重要なお祭り、盆踊り大会、敬老会など多くの行事がコロナ感染予防のため全く行う事ができません。

特にこの急激な世帯交代の時期に、お互いが知り合い親睦を深める事が出来ないことはコロナが収束した後、今まで積み重ねてきた活動がうまく継続して機能するか大変不安を感じます。

ハイランドの街ができたとき道路に約655本の桜の木が植えられました。しかし昨年市の調査で、161本の桜が寿命で早く伐採しないと強風とかで倒れ家を壊したり(去年実際に被害有り)道路を遮断し交通事故の恐れがあるとのことで、今までの約70本の伐採が終わりました。

大変残念なことです。しかし最初の頃に伐採した桜の木の根元から新しい芽(ひこばえ)が出てきました。今年1メートル位の高さになり桜花が僅かですが咲いたのです。

きっと10年後には立派な桜木になると思います。

私たち街の世代交代もこのようにうまく行くことを期待しています。



桜のヒコバエ



植樹50年の老木

校区住民協副代表 海野 和 生
(逗子ハイランド自治会会長)

令和3年9月度役員会

令和3年9月度役員会は、新型コロナウイルス事務局からのお知らせ

◆住民協ひろば特別号第5号

年刊で発行している住民協ひろば特別号の編集が進んでいます。本年度のテーマは「地域の福祉」。私達の身近で行われている住民主体の福祉が中心となります。発行予定は11月末です。

感染症に係る非常事態宣言発令のため、中止となりました。

◆崖地等危険個所調査の件

減災部会で調査、市へ報告した首題に関して市から対策の報告がありました。内容については各地域の減災部会関係者へお尋ねください。

《トピックス》

愛猫の死（エビゾウとの事）

8月20日に我が家の愛猫「エビゾウ」が亡くなった。15歳であった。人間で換算すれば70歳を超える年齢であったであろう。我が家では家の中心的な存在でペットを超えた同居人の様な存在であった。もともと心臓が肥大気味の持病があり毎日薬を飲ませ大切に飼っていた。「エビゾウ」地域の牡のボス猫、野良猫で我が家の中庭に母猫と一緒によく現れた、大柄の灰色でロシアブルーの様な猫で、その賢そうな雰囲気を見て一目惚れした家内が時間をかけ苦労してやっと捕獲し、クリニックで去勢し我が家での飼い猫となった。「エビゾウ」はとても賢く大体の事は一度で覚え飼い主を驚かせることが多かった。我が家では他に四匹の先住猫がいて彼が一番後に我が家の猫となった為、力と知恵では一番強いにも関わらず力づくで威圧することなく、餌を与えると自分の大好物の刺身を除き他の猫に譲り与えることも多く、家の中でもボス猫として買主と猫達を自然

石井達郎（山の根在住）

に調整していた。歳を重ね彼も飼い主の云うことを理解し、買主も彼の云うことが良く理解出来た。一日に2回程、外に出し縄張りの見張りをしていた。私や家内が外出し、我が家に帰ると、玄関の前で嬉しそうに迎えてくれることも多かった。「エビゾウ」が亡くなった後、家の中のあらゆる所で「エビゾウ」まだ居る様な気がして、未だにおかしな感覚に襲われていて、他の四匹の家猫も未だに落ち着かない、真のボス猫であった。「エビゾウ」の死に直面して考えさせられることが多い。自分が死に直面した時、延命措置を講ずるのか否か、残された家族への諸々の整理。「自分が生きている間どの様な生き方をするのか」最近よく耳にする「事前のケア計画」を含めた準備をそろそろ行わなければならぬのだろう。「エビゾウ」数々の思い出を有難う。私も9月の誕生日で70歳となる。

《連載》 未病・健康に関することVI

§ 社会参加

高齢者の社会参加・私の居場所 ～龍村の場合～

旅行好きのみなさまは旅の醍醐味というのがきつとおありでしょう。さして旅行好きではない私が稀に旅にでて感じる大好きな感覚というの

龍村敦子（山の根在住）

があります。名所旧跡寺社仏閣を巡り、おしゃれな喫茶店などでくつろいだ数日後、駅のホームで列車（古いね）を待っているときにフーと心をかすめる感情です。「私は今、さっきまで確かにいたあの町にはもういない。あの道も歩かないし、あの店のあの椅子にも座らない。あの町は私がい

てもいなくても何もかわらない日常が流れている……」そのなんともいいようのないさびしい感覚がとても好きです。

逗子の駅に降り立ち家が近づけばなじみの顔がにこりとほほ笑んでくれます。翌日町を歩けば5人くらいの人と「こんにちは」と挨拶するでしょう。そのうちの一人とは3分くらい立ち話をするかもしれません。「あいさつをする人が増えると自分の街になる」といった人がいます。この町は私の行きたい場所、行かなければならない場所、したいこと、しなければならぬことがそろっている「私の居場所のあるわが町」なのです。

元気な高齢者になるためには健康と社会参加だ！と教科書には書かれています。はいわかってますよ。社会参加は高齢者にとってとても大切だと私も思っています。しかし、自分からすすんで「はい社会参加します」と手を挙げる人はいない。私もその一人です。鈴木為之さんから自治会の役員になってよ、と声をかけられたのが始まりですから。そこで老いも若きにもすすめるのは声かけです。月並みですが、「あいさつ」からはじめます。あいさつをする人がふえれば自分の街になり、自分の街になると愛着は生まれ、自分の役目が見えてきて、役割を担うことになり、すでに社会参加していることになります。さらにひとつ

の役割を担うと次つぎとやりたいこと、やらなければならぬことが生まれてきます。ついに「あ————なんでこうなるの、やるのがたくさんあって……うれしいなあ♥」と感嘆の声をあげることになります。私は皆さんのおかげでたくさんの居場所を作ってもらっているわけです。一方で私がいさつからはじまってお願いの声かけをして断られたことはまずありません。(笑)人が人をよんでどんどん輪が広がっていきます。居場所がたくさんでき社会参加の波に乗っていきます。自分でも思いもかけない広がりそれぞれが体感していくでしょう。元気な高齢者が増え続けます。

龍村さんに役割がなくなったらさみしくなるね……と思ったださいませんか？いいえ大丈夫！なぜなら旅の終わりの列車を待つ間のあの「寂寥感」も好きだから。私がいてもいなくても何も困らず日常が流れていく……フーとかすめるあの感覚を旅の終わりではなく日常生活の中でいずれ味わうときがくるならそれもきっと乙なものにちがいません。

さあ、それまでみなさん！あなたがやりたいことを3人に一緒にやりましょう♥と声をかけてみましょう。声をかけられるのを待っている人がきつといます。

「未病と健康に関して」……の連載を終えて

鈴木為之(山の根在住)

今月の「社会参加」をもって全6回の連載が終わりました。

終わって改めて未病という概念が高齢化社会で極めて大切なことであることに気がきました。そこで改めて未病とは、そして一つの例として私の未病生活について触れておきたいと思えます。

まず、「未病って何ですか？」です。

未病という言葉は比較的新しい言葉で、未だあまり馴染みのある言葉ではありませんね。本来は東洋医学で使われた言葉で病気になる一歩手前の状態をいい、病気にならない時から病気を防ごうという、養生訓のような考えから出発しています。

人の体調は、病気と健康の二つの状態しかないではなくその間に結構な隙間がある、その隙間の状態を未病と表現したのです。健康とは言えないが病気でもない状態です。

但し、どこからどこまでが未病の範囲かということになると、難しいことになるので今言われている一つの指標(次頁の図)を示しておきます。

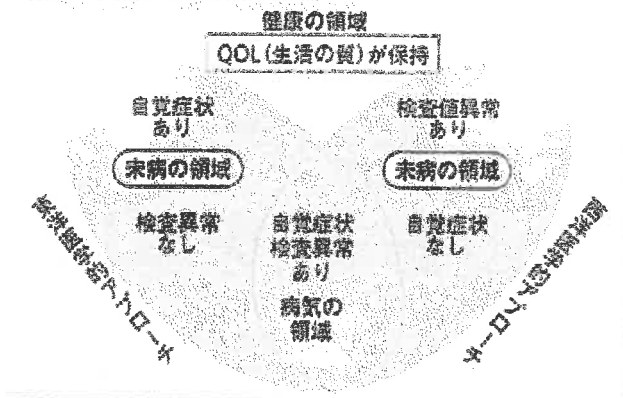
(【「未病」という考え方が「健康寿命」を伸ばす！？】・都島基夫、から引用)

未病の状態では自立した生活が送れるので、健康寿命の範囲に入ります。自立した生活を送っているほとんどの高齢者は未病の状態といわれるので、未病の状態を長く保つことが高齢者にとって非常に大切なことなのです。そして未病とかわ

りの深いのが生活習慣病です。

未病の状態（健康寿命）を保つのによく言われるのが、これまで連載してきた、①健康管理、②運動、③食事と口腔ケア、④社会参加、です。

図1 健康・未病・病気の領域



私の未病生活について触れておきましょう。

私は今 87.5 歳、幸いにして元気な未病状態です。高血圧、不整脈、胃炎、逆流性胃炎、の症状がありそれぞれに効く薬を常用しています。そしてあちこちに筋肉痛があり、時々腰痛になり、よく誤嚥して咽ることあり、稀に痛風を発症します。更に難聴、視力の衰え、物忘れが加わっています。体のほとんどの組織が病気には至らない未病の状態になっているのかもしれませんが。

数年前に脊柱管狭窄症になりました。これは完全な病気で自立困難、100メートルほど歩くと続けるの歩行が困難になる厄介な腰痛です。この病気は克服することが出来ました。医者に頼らず、自己療法で半年ほどで治りました。色々試した療法のうち、多分温湿布（血流の改善と筋肉の軟化）が利いたかと思っています。

こういった経験やその他時々感じる体の変調から推察して、未病の状態を保つフィジカル面の基

本は血流と筋肉、血流が悪くなると栄養分が末端まで行き届かなくなり、筋肉の衰え、冷え、免疫力の低下を起こすのではないかとということです。筋肉の衰えは、重いものが持てないとか長い距離歩けないとか、外に現れる症状ばかりではなく、誤嚥しやすいとか、排せつが悪くなるとか内臓の働きに大いに関係があると思います。

体を動かすことによって血流の増加、筋肉増強になります。動くことは難しいことはありません。私の基本は歩くこと、車を使わないことが幸いしました。そして労働すること、昼に流れるような汗をかき、夜熟睡することは未病にとって非常に良いことではないかと思っています。

社会参加は、心身の内の特に心の未病に大切だと思います。私の社会参加は、主として地域の活動への参加で、当時の自治会の会長に声を掛けられてから早 20 年が過ぎ、この間、適度のお節介と声かけの大切なことを知りました。会社とは違って、フラットな人のつながりの中で物事を進めていくことは、心と頭の未病というよりむしろ健康維持に大いに役立ったと思っています。有難いことに、こうやって文章を作ること、頭の未病に大いに役立っているようです。

加齢と共に社会参加の意味合いが、他利の気持ちから自利へと変わってきたこと、つまり未病を維持するための比重が大きくなっているのを感じています。

先に引用した【「未病」という考え方が「健康寿命」を伸ばす】、都島基夫さん（日本未病学会名誉会員）の文章の最後に、「いずれ訪れる人生の最後は、「多未病息災」で大往生を迎える死を目指したい」と書いてあります。

編集後記

先日、TVのニュースで「気候格差」という言葉を耳にした。最近特に従来なかった様な大雨や異常な暑さや、気候の大きな変動の中での格差の顕在化。例えばこの夏、冷房もなく暑い室内で熱中症で亡くなる独居老人、富裕層が利便性のために排出する二酸化炭素により弱者が身を守る術もなく大きな被害を受けることを云っている様である。世界の観点からも、地域の小さなコスモスの中でも何かを考え、行動する時期が来ているのかもしれない。

事務局長 石井達郎