



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第17回

お正月は どきどきタイム

孫は来てよし、帰ってよし

新しい年を迎えました。みなさまはどんな年明けを過ごされましたか。

「がんばりすぎないでね」年が暮れる頃の外来で、私はよくこの言葉を患者さんにかけています。

A子さん(76歳)は、毎年、大晦日からお正月にかけて、普段は離れて生活している子どもさんたち家族が帰ってくるので、その準備に張りきっています。お節料理やお雑煮の材料をそろえて仕込みをしたり、家の掃除やお正月のお飾りを用意したりとやるのがたくさん。この期間もまた、ちょっとした“どきどきタイム”です。忙しいばかりではなく、さらに悩ましいのは、年々成長する孫たちへのお年玉の金額。これを考えるのもなかなかの苦勞です。そして、いよいよお正月を迎えて、一段落つく1月中旬頃になると、毎年と言っていいほど体調を崩してしまいます。このようなパターンがこの数年間続いているそう。昨年「孫はかわいいけれど、疲れるね」と、にこりと笑顔で話していました。

がんばりすぎないのが一番です。

「施設内家族」のお正月

私が勤務している施設では、お正月中は自宅あるいは子どもさんの家で外泊する患者の方もいますが、施設でお正月を迎える方が大半です。このような方を対象に、介護士さんを中心にレクリエーションとしてささやかなイベントが開催されます。お正月の飾り付けに音楽、カルタなどの遊び、食事にはお節風料理が一品加わります。看護師さんや職員も一緒に施

設でのお正月を楽しんでもらいます。

B男さん(84歳)は、子どもさんたちはお見舞いに来られず、奥さまも一昨年亡くされてお独りですが、このレクリエーションタイムではスターです。盛り上げ役を買って出て、歌ったり、笑ったり。また、同僚の方の面倒もよく見てくれています。自然と施設内家族ができ上がってきているのです。

「明けましておめでとうございます」今年もB男さんの挨拶で、施設内家族での新しい年が始まりました。

「門松は冥土の旅の一里塚、めでたくもあり、めでたくもなし」

これは室町時代の一休和尚の言葉です。乱世で不安定だった時代、おそらく平均寿命は50歳以下だったでしょう。この時代は、病気や飢餓、そして戦と向かい合わせの社会でした。年金やマイナンバーもなく、無縁仏があちこちに立っているのが日常の時代。この一休さんの名言は、健康や命の大切さを、正月という絶好の機会を活用して訴えたメッセージだったのだと思います。

さて、日本人の平均寿命は今や男性80.50歳、女性86.83歳となり、未曾有の超高齢時代を迎えました。自然環境も社会も大きく変わってきています。“正月はどきどきタイムのスタートライン、めでたくするかどうかは己しだい”ではないでしょうか。ちょっとクールにまとめてみました。無病息災に越したことはありませんが、これからは「未病息災」で自分をキープしていくワザも求められてきます。

読者のみなさまにとって、今年もいい年でありますように。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平