



筑後市西牟田
重富 緑

毎月第一、第三金曜日、サンコアの教室で、友人と明るい話し声と笑顔で集まり、楽しい時間が始まります。道端の草花や庭先の花に自然を感じ季節を感じながら画材とにらめっこしながら描いています。思う様に描けない時は、大坪先生のアドバイスを受け、先生の一笔で生き生きとした作品になります。自分の作品が生まれ変わり喜び一杯になります。今年も暑中見舞状にして友人に送り友好を深めています。公民館活動の絵手紙教室にも参加しサンコアと同様におしゃべりと共に皆さんとのふれあいを楽しく過ごしています。健康のために笑い、大いに学び、これからの人生に筆を持ち続けていきたいと思えます。

今年も暑中見舞状にして友人に送り友好を深めています。公民館活動の絵手紙教室にも参加しサンコアと同様におしゃべりと共に皆さんとのふれあいを楽しく過ごしています。健康のために笑い、大いに学び、これからの人生に筆を持ち続けていきたいと思えます。

シネマ今昔物語 ②

「フォードVSフェラーリ」の巻



1月10日から「フォードVSフェラーリ」が公開されます。ル・マン二十四時間耐久レースで、絶対王者のフェラーリにフォードが挑むというお話です。スピードにかけて

は無敵を誇るフェラーリは、当時、この無謀な挑戦について、「大衆車メーカーが我々に勝てるはずが無い」と馬鹿にしていました。フォードのエンジニア、キャロル・シェルビーとレーサーのケン・マイルズは社運を賭けた戦いに挑みます。二人に扮するのはマット・デイモンとクリスチャン・ベールです。どちらも現在、脂の乗り切った名優です。レースを題材とした映画は、三船敏郎をはじめオールスターキャストの「グランプリ」、スティーブ・マックイーンの「栄光のルマン」、ポール・ニューマンの「レーサー」等、往年は二枚目俳優に付きもので、盛んに作られていましたが、最近では「ワイルドスピード」シリーズぐらいしか目にしません。このシリーズも近作ではアクションに重きを置いており、レースは添え物扱いになってきました。レースを正面から描いた作品は七年前の「ラッシュ/プライドと友情」以来です。今作は事実に基づいた作品で、限られた時間と資金の中、数々の困難を乗り越えていく熱い男達の姿が描かれています。大迫力のレースシーンを、劇場の大画面でぜひご覧ください。(R)

健康万歳 ④ 運転免許証は認知症防止のお守り

最近高齢者の運転事故に批判の目が向けられ返納する人が多い。タクシー券6万円が貰えるそうだ。

高齢者では認知能力が低下し若い人に比べると高血圧や心臓疾患の人が多いは確かだが、それが事故発生に繋がる確証はなく20代と70歳以上の高齢者の事故発生率は大して違いがない。認知症が原因で起こす事故は、高齢者事故の5%ほどに過ぎない。

返納した人を見ていると急に元気を無くし行動半径も狭くなり閉じこもりの原因にもなる。運転を止めると認知症の発症率が上がると言われるが確かなようだ。

私の亡父は80歳になって免許更新の際に随分悩んでいたが、私たち周から「止めたがよい」の一言で諦めてしまい、その後閉じこもりの原因を作ってしまった。毎日マイカーを運転し近くのストアに出掛けて好きなものを買、手作りの料理で母と水入らずの食事を楽しんでいたのに可哀想なことをしたと今になって後悔している。

あれから30年経ち高齢社会の様相は大きく変わった。高齢者の高速道路逆走、派手な衝突事故などマスコミは騒ぎ立てるが、これはニュース性があるだけで若者の事故の方が遥かに多い。法定速度で走っているのに後ろから煽ったり、クラクションを鳴らしたり騒がしい。これでは事故が起こって当然。

私も遠出をするときは公共の乗り物を利用するので慣れた近場を運転するだけだが、運転技術だけはまだまだ若い者には負けなつもりでいる。免許を取って60年無事故運転の誇りもある。幾ら不経済だと言われても娘たちが気遣っても返納する気はない。

知人のTさんが「先生免許は返納したらイカン、もっとならだけでヨカ。体の一部が持っていかれたゴタル」としみじみ言っていたが彼の年齢は91歳。

自動車業界は競って無人車の開発に乗り出し公道を走るのも間近い。その時免許証を持っていないと乗れない。クルマは余生を楽しむ終生の友で、これからも大事に付き合っていきたいと思っている。

林 栄一 (医師・立花町)

健康よもやま話 ③



姫野病院：松浦 緑郎

(健康管理士一般指導員)

●引きこもりはボケの始まり

脳を活性化させるためには、もちろん栄養は大切ですが、食べ物だけでは十分ではありません。なによりも生活習慣が大事であり、これには次の3つの方法があります。

まず第一に、体を動かすことです。

これは運動をして筋肉を鍛えるのではなく脳を活性化しようというのですから、激しく運動することよりも楽しく体を動かすということが大事です。特に、編み物やガーデニングなど、指を動かす動作が効果的とされています。

また歩くことも効果的です。松尾芭蕉は日本各地を歩いて有名な俳句を残していますが、歩くことは筋肉を使うと同時に五感を刺激する要素が多くあります。歩くということは脳にとっても良い刺激になると思って、できるだけ歩くようにしましょう。

第二は、刺激ある環境に在ることです。

動物を遊び道具の多い環境で生活をさせると脳細胞が増えることが知られています。人間の場合も仲間と一緒に歌を歌ったり、山歩きをしたりといった刺激ある生活をしていると認知症になりにくいことがわかっています。

サラリーマンは定年になると、なかなか外に出たがりません。奥さんは長い間に作りあげた人間関係で食事や旅行を楽しむ人が多いようですが、男性は不得手です。「引きこもりはボケの始まり」ということをよく覚えておいてください。

第三は、楽しく頭を使うことです。

最近では、どのような脳の使い方が脳細胞の活性化によいのか調べられています。趣味としては囲碁、将棋、麻雀などといったような楽しい頭の使い方がよい、とされています。また、クロスワードパズルや合唱の曲と歌詞を覚えるなどというのもよいでしょう。

この他、生きがいのある生活をすることや、ストレスを避けるようなものの考え方をすることなどもとても大事です。



呟き

令和に思う

「こんなにでかいアナログテレビが家にいるのは恥ずかしい」
そう言つて、23歳になる息子が友達から地デジテレビを譲ってもらつてきた。世の中が地デジになってからも、チューナーを繋いで観ていた奥行き幅のあるアナログテレビをどう捨てることになった。

息子はこのアナログテレビと共に育つた。初めてのつたい歩きも自分よりも大きなこのテレビをつたつた。ベタベタと画面が息子のヨダレだらけになったこともある。画面下のビデオデッキには息子が2歳の時にスプーンを入れてしまひ修理したこともある。保育園の時には兄妹でテレビの前で『しまじろ』を歌い踊つていた。たぐさんの思い出がいっぱい詰まつたテレビ。まだまだ観られるのに、どこも壊れていないのに、時代の流れによつて捨てられていく。廃品回収業者に持って行かれる日、胸の奥がキユンと傷んだ。

新しい地デジテレビをつける時、これまでにない画像の鮮明さ。場所をとらない薄さ。こうやって家電は時代と共に変わっていく。仕方ないことなのだと心に言い聞かせる。私自身もそう。振り返ればこの一年、目標と祈りを持って突っ走つてきたけれど、叶わないこと、思い通りに達成しないことがたくさんあった。残念で寂しくて不安で……。そんな自分こそ、過ぎたことに囚われず新しい気持ちに切り替えて時代について変わっていくかなければならないのかもしれない。
令和になって初めてのお正月。未来に心に向けてスタートしたい。
森 志穂