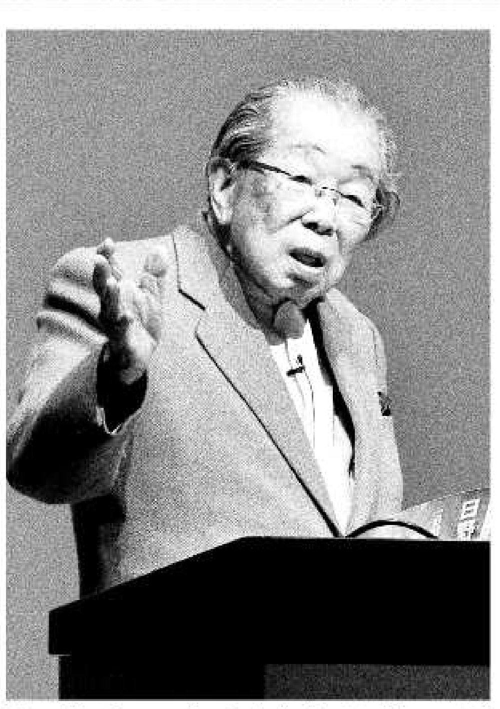
# 暮らし

102歳の現役医師で聖路加国際メディカルセンター理事長の日野原重明さんによる講演会が、徳島市のあわぎんホールであった。日野原さんが会長を務める「新老人の会」の徳島支部主催。「自分をどう耕し、どう生きがいをもって生きるか」と題し、「新しいことを始めるとともに人のために時間を使おう」と話した。（佐藤陽香）

## 102歳の医師　日野原 重明さん講演

# 人のために時間使おう

## 生き方変えられる


「新しいことに挑戦し、人のために時間を使おう」と話す日野原さん＝徳島市のあわぎんホール

皆さんは自分という畑を持っている。臨済宗妙心寺派長福寺（長野県）の上沼雅龍住職は、エッセーの中で「こころの耕運機」という言葉を用い、自らが持つ畑や田、すなわち心を深く耕そうと説いた。

私は1911年生まれ。日本人は長寿と言われるが、約50年前の63年に100歳以上の日本人は153人しかいなかった。ところが2013年になると、桁が違うどころか5万4397人もいる。

しかし、日本人の平均寿命が男性79歳、女性86歳であるのに対し、介護を必要とせずに自立した生活ができる健康寿命は男性70歳、女性は73歳。「健康長寿」でなければいけない。健康かつ長寿であることを目指そう。

長寿の命をどう使うか。命とは、皆さんの持っている時間のこと。自分の時間を人のためにささげる行動力が必要だ。その行動力はどこから来るか。何かの事件に遭って目が覚めることもあれば、あるモデルに出会って生き方を学ぶこともあるだろう。転任や失職、退職、重病といった出来事で環境が変わり、新しく生きるチャンスを得ることもある。

私は58歳の時に、よど号ハイジャック事件に遭遇した。乗っ取られた日本航空便に乗り合わせ、4日間、機内で拘束された。運輸政務次官が人質の身代わりになって解放されたが、この時私は、第二の人生のスタートを切った。解放された韓国の金浦国際空港で「与えられた命を、これからの自分を、誰かのためにささげたい」と思った。こういうことは、皆さんの人生の中でも起こり得る。

新老人の会では、▽愛し愛される人間であること▽創意を持ち続けること▽耐えることーの三つのスローガンを掲げている。創意を持ち続けるとは創（はじ）めるということだ。哲学者マルティン・ブーバーは「年老いているのは、もし、はじめるということの真の意義を忘れていなければ素晴らしいことである」と言った。

私は何でもチャレンジしたい人間だ。10年以上前、アメリカの教育学者レオ・バスカーリアの絵本「葉っぱのフレディ」を基にミュージカルの脚本を書いた。そのステージで老人役も務めた。後に、全国で公演を行う財団ができ、3年前にはブロードウェーでも上演し、拍手を浴びた。

97歳からは俳句を始めたし、最近は絵画や書道も始めた。今月下旬には東京で画家と二人展を開く。高所恐怖症だが、昨夏にニューヨークでヘリコプターに乗り、マンハッタン上空を1周した。この年齢でフェイスブックもしている。

ソクラテスに「ただ生きることだけではなく、よく生きることが何よりも大切である」との言葉がある。生き方は変えることができる。動物は走り方を変えることができないし、鳥は飛び方を変えることができない。しかし人は、自分の生き方を自分で変えることができるのだ。

---

### 山本直美の子育てレスキューQ&A　―8

# 着替えや歯磨きで甘え

（3歳9カ月の女の子）

**質問**　3歳9カ月の女の子がいるママです。最近、着替えや歯磨き、トイレなどを自分でやろうとせず、甘えるようになりました。春から幼稚園に通うので、不安な気持ちからきている行動なのかと思い、甘えさせてあげようかと思っていましたが、気付けば、周りの子ができることもできないままになっています。甘えを受け入れて、手伝ってあげてよいのでしょうか。

**答え**　子どもは時に赤ちゃん返りのような行動をすることがあります。それは、次なる成長への葛藤のように感じることがあります。「子どもが要求してくるので、全てしてあげる」となれば、本当は自分でできることでも、ママを頼りにしてしまいます。

でも、子どもは子どもなりに「自分って赤ちゃんだなあ」と、心の中では恥ずかしく思っているものですよ。本当は子どもたちだって「何でも自分でできるようになりたい」と思っています。

ママが手伝ってあげることは、結果的に子どもによくありませんので、「できると思うよ」「できるはずなのになー」と、期待している言葉で話し掛けてみてください。そして、もし手伝ってあげるときは、「今日は特別ね」と言ってから、手伝ってあげてくださいね。（NPO法人・子育て学協会会長）

## 自立を促す言葉掛けて

着せてようぅぅ…
できないのぉぉ…

イラスト・山田　あゆみ

（火・金曜に掲載）

---

### 献立のヒント

## 高野豆腐と鶏団子の煮物

〈材料〉（2人分）高野豆腐1枚、鶏ひき肉100グラ、長ネギ、ニンジン各10グラ、アスパラガス2本、シメジ50グラ。

〈作り方〉高野豆腐はもどして二つに切ります。アスパラガスは長さ3センチに切ります。ネギ、ニンジンはみじん切りにします。ボウルでひき肉にネギ、ニンジン、卵大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩適量、砂糖小さじ2/3を合わせてよくまぜ、直径3センチぐらいの平たい団子を作ります。鍋にだし汁2カップ、砂糖、しょうゆ各大さじ1/2、みりん大さじ1、塩小さじ1/3を煮立たせ、鶏団子を煮て火を通します。煮えたら一度取り出し、煮汁で高野豆腐をゆっくり煮含めます。最後にアスパラガスとシメジを入れて火を通し、鶏団子をもどし入れて温めます。

（煮汁を1/3残した場合1人分177キロカロ、塩分2・0グラ）

---

### 在宅療養

# 県内一人不安いっぱい

## あすを生きる

―2―

長尾　義明
日本ALS協会会長

1993年10月のある日、午後5時ごろから呼吸が苦しくなった。近くの開業医に往診を頼んだが、酸素ボンベと透明の貼り薬を置いて帰った。

家族は酸素ボンベの操作方法を知らない。妻と息子の嫁が体位交換をしてくれたが、息苦しさは治まらず、息子に私の体にまたがってもらい15分ごとに体位交換をしてもらった。2時間余りたっただろうか。体位交換をしてもらいながら「死んでたまるか」と思った。

夜明けを待ちかねて救急車を呼んだ。病院で安定剤と思われる注射を受け、眠りに就いた。前夜の苦しみがうそのように楽になり、正月には家に帰れると思った。

しかし12月7日夕方、お尻から安定剤を入れようとした時、呼吸が止まり全身がけいれんした。付き添いの者が手足を押さえる。「みんな、こうして死んでいくのか」。意識が薄れていった。

危篤状態になると、妻は「どうにかして」と叫び、私の足にしがみ付いてきた。そばで取引先の奥さんが「社長、社長」と泣きじゃくる様子をかすかに覚えている。

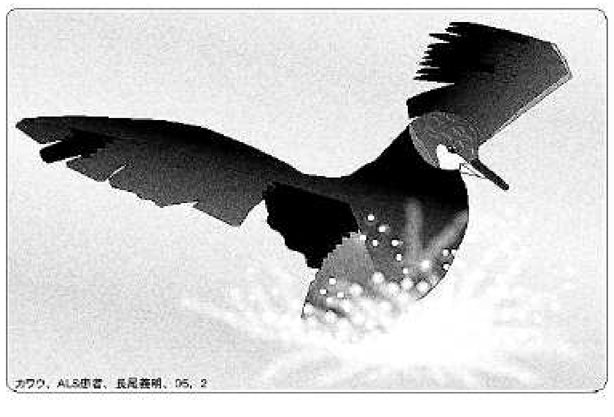
それまでにも自分で死を選ぶ機会は幾らでもあった。しかし、息子が後を継いでくれるうれしさに、恥を捨てて苦しさに絶えてきた。余命3年と告げられてから、既に3年がたっていた。

しばらくは点滴だけの日々が続いた。3日後には人工呼吸器を装着。その時の空気のおいしかったことを今もはっきり覚えている。人間とは勝手なもので、空気が満たされると空腹に耐えられなくなり、先生の顔を見るたびに「おなかすいた」と言い続けた。

翌年1月、胃ろう[illegible]た。しかし、慣れる間もなく、わずか8カ月で退院を余儀なくされた。在宅療養への不安もあり、入院延長を相談すると、返ってきた言葉は「一人の患者が半年以上入院すると、診療報酬が半分以下に下がる」。驚いた。人の命は金かと思った。

呼吸器や吸引器はもちろん自費。医療機器に全部で200万円余りを使った。当時、県内のALS患者で在宅療養を始めたのは私一人しかいなかった。不安でいっぱいだったが、「人間一度は死ぬ」と、ベッドの上で開き直った。

よく海を見に行った。病気のことを忘れられるからだ。当時はリハビリを知らず、毎日天井ばかりを見ていた。毎晩、孫2人が部屋に来て「動かしてあげる」とベッドの上で転がりながら、膝の屈伸をしてくれたが、その数分間が唯一の楽しみだった。（板野町中久保）


カワウ、ALS患者、長尾義明、06、2

長尾義明さんがパソコンを使って描いた「カワウ」

---

# あすから折り紙展

## 風景や自然美表現

徳島市

徳島おりがみ研究会（佐藤淑子会長、10人）の第37回おりがみ展が29日から2月2日まで、徳島市寺島本町東2のヨンデンプラザ徳島である。日本の昔ながらの風景や自然美を折り紙で表現した作品が並べられる。

共通テーマは「日本の詩歌IIを折る」。会員が折った「ふるさと」「白い花」「春の小川」「おうまのおやこ」などを展示する。自由テーマの作品や共同作品「のはらうたI」もあるほか、徳島文理大付属幼稚園や阿波国慈恵院保育園など、徳島市内の6幼稚園・保育園の子どもたちによるかわいい作品も飾られる。

入場無料。午前9時から午後5時（最終日は午後3時）まで。（棚上泰雅）

---

# 気軽に名店でグルメ体験を

## 全国でレストラン週間

名店と呼ばれるレストランで特別メニューを定額料金で楽しめる「ジャパン・レストラン・ウィーク2014　ウインタープレミアム」が、2月11日まで開催されている。

8回目の今回は新たに仙台が加わり、東京、大阪、兵庫など全国13都市の約400のレストランが参加。期間中は、ランチを2100円あるいは3150円で、ディナーを5250円か7350円の特別メニューで提供する。

日本の外食文化のさらなる活性化が狙いで、実行委員でもある、「つきぢ田村」3代目の田村隆さんは「和食が世界遺産になったが、外食でもだしのうまさを子どもたちにもきちっと伝えたい」と話した。

参加店は「ジャパン・レストラン・ウィーク」の公式ホームページで紹介。予約は、店へ直接電話するか、同ホームページからもできる。

---

**訂正**　27日付11面の「こんな絵本読み聞かせ隊」で、「おはなし虹の会」とあるのは「おはなし『にじの会』」の誤りでした。訂正します。

【紙面編集】齋藤邦彦

SUNTORY

無料で1ヵ月分
お試しできます!　抽選で1万名様!
●応募締切:2014年2月28日(金)

■お電話でのお申し込み [受付時間]9:00～21:00(土日・祝日も承ります)
通話料無料 0120-372-390
◎申込番号 164R とお知らせください。
※携帯電話からでもご利用になれます。※電話番号は、おかけ間違いのないようご確認ください。

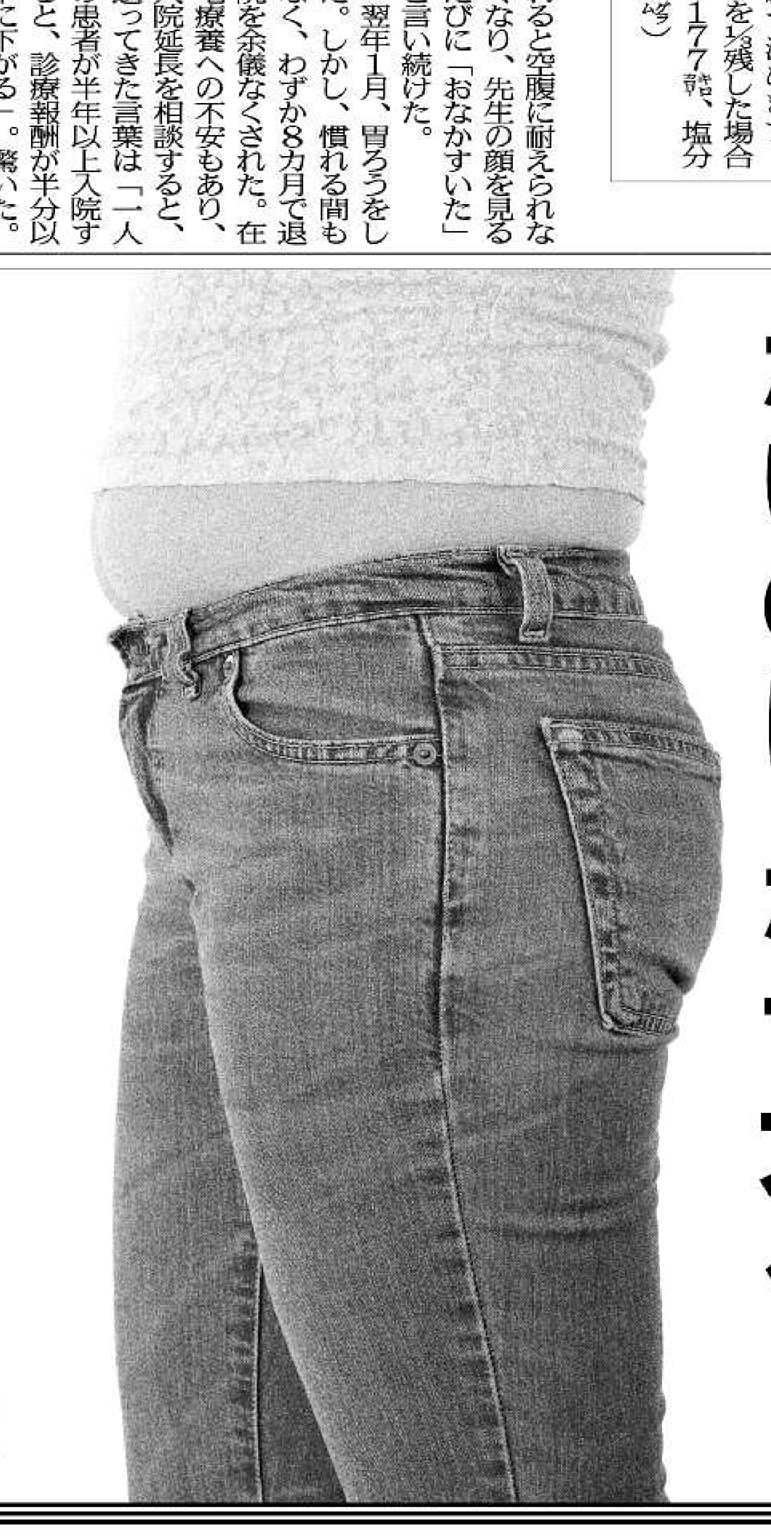
■FAXでのお申し込み [24時間受付]
0120-456-303
※FAX・ハガキの場合は、右記①～⑦の必要事項をご記入ください。

FAX・ハガキでご応募いただく場合の記入事項
①1ヵ月分の「ラクテクト」無料お試しセット
②氏名(フリガナ)
③〒・住所　④電話番号
⑤生年月日　⑥性別
⑦「164R」係

■ハガキでのお申し込み
〒105-8691 日本郵便株式会社
芝郵便局 郵便私書箱 第28号
サントリーウエルネス「164R」係

[応募要項]●対象商品:1ヵ月分の「ラクテクト」無料お試しセット ●応募締切:2014年2月28日(金) [illegible]
商品のお申し込みはインターネットでもご覧いただけます。(http://suntory.jp/LACTECT/)
サントリーウエルネス株式会社　〒135-8631 東京都江東区台場2-3-3

ひとりひとりに、ウエルネス。
Suntory Wellness


食べる量は変わってないのに、なぜ太る?

50代。体型が気になり出したら、見直すべきは?

50歳を過ぎ、カロリーや運動に気をつかってもどうしても気になる部分。それは、加齢や生活習慣の積み重ねがツケとなり、余計なものを溜めがちな体になってしまったからかもしれません。溜まったものはやがて「火種」となり、さまざまな不調につながります。いま、「火種」を溜めにくい体をつくるという健康対策が、海外の研究者からも注目されています。

内側から理想のカラダをつくる。海外でも注目! 先進の健康対策

火種の原因となる余計なものを「入れない」「溜めない」「増やさない」「働かせない」こと。それが、海外でも注目される先進の健康対策です。そこでサントリーは、[illegible]のもつ防ぐ力を徹底的に考え、4つの成分を凝縮した独自配合の「ラクトバリア成分」を開発しました。サントリーが導き出した防ぐ力が、理想のスタイルと、生涯健康をサポートします。まずは無料で1ヵ月、ぜひお試しください。

サントリーの独自配合!
「ラクトバリア成分」
「守る力」で体調を維持! ラクトバチルス S-PT84
内側からスマートに! ラクトフェリン
粘膜成分でバリア! フコイダン
毎日スッキリ快調に! ラクチュロース
ラクトバリア成分

\内から、外から、スマートに!/
新・生活習慣サプリメント
理想のカラダへ新しい一歩。
サントリー ラクテクト
4,600円(税抜)　通販限定　90粒入り/1日3粒目安(約30日分)
※別途、消費税がかかります。※送料350円(税込)
主要成分(3粒あたり):ラクトバチルスS-PT84/15億個以上、ラクトフェリン/20mg、ラクチュロース/650mg、フコイダン含有メカブ抽出物/20mg、ビタミンB1/25mg、ビタミンB2/12mg、ビタミンB6/10mg ※原材料の一部に乳成分を含みます。
※1日の目安量を参考に、摂り過ぎには注意してください。