



# 見る 知る ミルシル

じぶんの「まち」を

第8号

令和4年度冬

今回お話を伺うのは、オカリナサークル“陽だまり”の代表を務める松野恵美子さんと夫の勝征さん。仕事の都合で県外から越してきて40年。親戚も友人もない“知らない土地”で、新しく趣味を始めることで仲間づくりをしてきました。

## 知らない土地で、知り合いづくり

勝征：僕はね、生まれは九州なんですよ。集団就職で上京して、職場で妻と出会ってね。栃木には30代の頃、転勤で。妻も神奈川出身だけど、こっちに来て良かった。僕は高根沢が大好きなんですよ。

恵美子：初めは不安でしたよ。誰も知らないところに来てしまって、このままずっと帰れないのかなって。でも暮らし始めると、すぐにPTAの活動や夫が始めた趣味のグループの活動に参加することになって、たくさんのお会いがありました。何もわからなかったけれど、周りの人たちが助けてくれました。

勝征：妻は、ご近所さんたちと仲良くなるのが早かったですね。女性はそういうのが上手。だけど男はね、仕事とか趣味とか、何か共通する話題がないと話ができないんですよ。だから僕は、“お囃子会”に入ることにしました。新しく暮らし始めたこの町で、僕も知り合いを作りたかったんです。しばらくすると、“湧泉太鼓（ゆうせんだいこ）”という和太鼓のグループを作るといので、仲間と一緒に入りました。こうした趣味の活動には妻も一緒に参加してくれるんですけど、僕が先に始めているのに、いつのまにか妻の方が上手になってしまうんですよ。

恵美子：夫はいつも、一緒にやろうと私のことも誘うんです。それで私も、思い切って飛び込んでみるんですよ。上達は練習量の差ですね（笑）。

## オカリナとの出会い

勝征：長く和太鼓をやっていましたが、50代になると体力的に辛くなってきてね。太鼓ってすごく力が要るんですよ。そんなときに、公民館講座のオカリナ教室を知ったんです。この小さな楽器なら、歳をとっても続けられそうだと。妻と講座を受けに行って、修了後は教室の仲間と自主グループを作りました。以来、20年間続いています。

恵美子：オカリナって、健康づくりにも良い楽器なんですよ。指先を使って演奏するので



## 趣味で出会えた 仲間と居場所

認知症予防になるし、息を吐いて肺も鍛えられるので、仲間の内には喘息が良くなったという人もいますよ。グループの代表を務めるのは大変ではあるんですけど、私の場合は仲間に助けられているからできるのかな。仲間たちは「松野さんが引っ張ってくれるから活動できる」なんて言ってくれるんですけど、私にとっては「皆が支えてくれるから活動できる」なんですよ。人は助け合いなんだな、と感じます。どんな人も、色々な形で誰かの助けになっているんですよ。

## 趣味は居場所になる

勝征：知り合いを作ることは、若いころから意識してやってきたことです。だけど定年近くなると、これから暇になっちゃうなあ退職後の時間の使い方も考えるようになりました。そこで始めたのが、畑仕事。近所に借りた畑で、野菜を作っています。たくさん採れるから人にも分けたりして、食べきるのが大変（笑）。落ち葉を使った肥料作りの講座にも参加したので、畑で実践中です。

恵美子：野菜の収穫は待ってくれないから、料理するのが大変ですよ（笑）。私は手芸も好きで、友人が作った手芸グループに参加しています。趣味があるって、良いですよ。子どもが大きくなって、手がかからなくなってきた頃、私は趣味に救われました。趣味の活動があるおかげで、私の中で「母親」としての仕事が少なくなっても、「手芸をする私」「オカリナサークルに参加する私」といったように、色々な「自分」が存在していた。だから、私には居場所があるんだってことが感じられたんです。仲間と居場所に恵まれているな、と感謝しています。

# まだ「介護予防 = 運動」 NEWS だと思ってますか？

## 介護は予防できる

高齢者が寝たきりとなって常に介護が必要な状態になるまでには、いくつかの段階があることをご存じですか？急な病気や事故の場合は別として、多くの場合、「最近、小さな段差に躓くようになったな…」程度のことからはじまり、「立ち上がるのに支えが必要になってきた…」となり、そして「近頃じゃ、15分以上はとて歩けない…」といった具合に、身体機能の低下は徐々に進んでいきます。人は、いきなり寝たきりになるわけではないのですね。ということは、身体機能が衰え始めてきた初期の段階で、これ以上悪い状態にならないように“予防”をすれば、介護が必要になる状態を先送りにできそうです。

さて、介護予防にはどんなことをすれば良いのでしょうか？

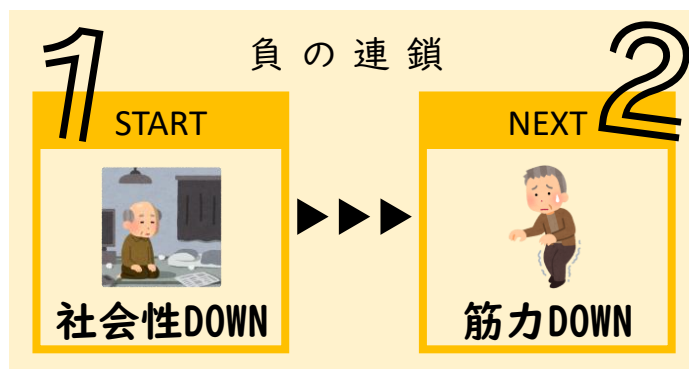
## 運動教室に行けば良い？

これまで考えられてきた介護予防とは、「運動をする」ことでした。高齢になると、筋力が衰える。“筋力の低下”により何をするにも億劫になって、引きこもりがちになったり、気力がなくなったりする。これは、つまり“社会性の低下”です。それがもっとひどくなると、やがてうつ病や認知症を発症する…。このような負の連鎖によって、身体や心の元気が失われていくのです。そこで、この連鎖の最初にある“筋力の低下”がみられた時点で、運動をして身体機能を回復させることが有効とされてきたのです。

こうして、これまでの介護予防では、「この人は少し身体機能が低下してきているなあ」という“介護予防予備軍”の高齢者を対象に運動教室を開き、機能向上トレーニングを施してきたのです。ところが、最近では“運動”とは別の方法に注目が集まっています。しかもそれは、運動よりももっと手軽で、簡単で、始めやすく続けやすい、「えっ！本当にこんなことで良いの？」思ってしまうような方法ですよ。

## 負の連鎖、実は“社会性の低下”がはじまり

まず、先ほど説明した“負の連鎖”ですが、実は順番が違っていたのです。本当の最初は、“筋力の低下”ではなく“社会性の低下”だったのです。筋肉量が減り、身体の機能が低下した状態を“サルコペニア”と言いますが、このサルコペニアの原因に「社会性の低下」が大きく関わっていることがわかったのです。“社会性が低下”すると活動量が減り、活動量が減ると筋力も衰えてしまう…。ここが、負の連鎖のはじまりだったのです。



それならば、介護予防のためにやることが変わってきますね。そう、社会とのつながりを持つこと、「社会参加」です。趣味のサークルに入ったり、ボランティアや地域活動をしたりして仲間やご近所さんと交流することが、介護を予防することになるのです。もちろん運動も、介護予防の手段として間違いではありません。けれど、1人で運動を続けるには大変な努力が要りますよね。これからはぜひ、社会参加をして人と交流する機会を増やすことで、介護を予防していきましょう。

