

# た ま ぶ ら ね と 通信

## 時には涙が溢れどまらなく日もあった

十一月に誕生日を迎え、人生の節目でもある還暦を迎えました。そんなわけで、この一年を振り返ってみようと思います。

正月を迎えたころは、夜中によく目をさまし寝られなかった(これは現在も進行形)それに加え、健康診断の結果、血糖値が高い事が判明し、それがとても気になり心配でならなかった。私の心配をよそに周りの人は「それほど高い値ではない」と気軽に言うけれど、言われた身になってみると辛いものがありました。でも、これについては食生活の改善と運動といった解決手段があったので、通院時にはバスをやめ国立駅まで歩き、食生活についてはヘルパーさんによる食事作りで乗り切る事にしました。

春先に、例の東日本大震災が発生し、原発の事故も重なり、それから停電、物不足と・・・不安な材料がいっぱいあってかなり落ち込みが激しかったです。そんな時期、ザ・シヤドウズのフット・タッパーを聴いていたら、張りつめていた糸が切れ、とめどなく涙が溢れ、声をあげて泣いてしまった。かかりつけのドクターに電話をし、この事をはなしたら「あなたは感情の量が豊富な。心配しなくても大丈夫ですよ」と云って頂きました。その一言で、何とか心を落ち着けさせることが出来ました。

そしたら今度は薬の副作用による頻尿の問題が頭をもたげてきて、泌尿科の先生と精神科の先生の板挟みにあい右往左往してしまいました。幸いヘルパーの助言を得て、頻尿の問題は泌尿科の先生に一任するよう整理し、何とか解決しました。でも、このイライラが続く中でテンションがだんだんと高まり、音楽CDの衝動買いが始まりました。

た。この高揚した気持ちが収まらず、何度か渋谷のタワーレコードまで音楽CDを求めて足を運んでしまいました。通院に同行するヘルパーは「どうして、そんな歩行の状態で渋谷くんまで行くんだ！」と立腹の様子でしたが、そんなことは全然気にもなりませんでした。時々、これはまずいと感じ、何とかしなければと電話予約したCDの購入を解除したり、また気持ちを抑えきれずに予約してみたり、その繰り返しでした。

また、電話をかけまくったのもこの頃です。電話を掛けたいとの衝動が抑えきれずに時間に関係なく電話をかけてしまい、迷惑をおかけしました。そんなある日、私の心の友ともいえる友人に「いい加減にしろ！今何時だと思ってるんだ！布団にくるまって寝てしまえ」と怒鳴られ、やっと自分のしていたことに気づきました。友人と云うものの有難さを身に染みて感じた瞬間でした。

その頃から、これは自分の力だけではなく、周りの人々の協力を得て、この危機を脱出しなければと強く感じるようになりました。幸い私の精神科のドクターはどんな相談にも根気強く耳を傾けてくれる優しい女医さんです。先生に相談を重ね、ヘルパーに悩みを打ち明けるうちに自分の抱えている問題が整理され、何とか大波を乗り越え難破せずに現在に至っています。

今は時々自分でもテンションが高いなと思う時もありますが、自分で制御も出来るようになりました。薬の量も減らして頂いているので、歩行も改善に向かっています。

これが、私の苦しかった一年です。次に楽しい話をさせて下さい。私は音楽であればクラシックから演歌まで、音楽

と名のつくものは何でも好きです。音楽に囲まれているのが私の至福の時です。

若い方は知らないかもしれませんが、ビーチ・ボーイズの「スループ・ジョンB」(バハマ諸島の民謡をビーチ・ボーイズがアレンジしたカヴァーしたもの)は大好きです。クラシックではヘンデルの「ハープ協奏曲変ロ長調」です。機会があったらお楽しみ下さい。

楽しい事はもう一つあります。それは昔からの友人と週に一度会い。一緒に銭湯に行き、互いの背中を流しあい、裸の付き合いをすることです。銭湯の後には食事をし、満腹になったら部屋に戻って一緒に寝ころび、好きな音楽を聴きながら、過ぎ去った日々の想い出を語り合います。あるいはいま困っている事を聞いてもらったり、逆に聞いてあげたりしている時間です。

いろいろ書きましたが、この一年間を振り返ってみれば、思い描いていた通りの一年だったなどとは言えない。いや、失敗と後悔の連続だったかもしれない。それでも、少しでも軌道修正する事は出来ました。そんな感じがする一年だった。

最後になりましたがこの一年間支えてくれた皆さん有難うございます。SGT先生、何時も美味しい料理をありがとう。IHRさん、貴女がいなければ私の入れ歯はガタガタのままでした。明るいキャラクターで何時も和ませてくれるMUCさん、口うるさいけど病院に同行してくれるSWDさん。来年もよろしく願います。(T・T)

### 謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします  
本年もよろしくお願ひ申し上げます  
平成二十四年 元旦



# 魔法のノート

杉田明子

「魔法のノート」というものがある。と言っても私が勝手にそう呼んでいるだけなのだ。たまたまぶらねっに関わって3年、食事作りや掃除、話し相手等、微力ながらもいろいろな利用者さんの支援に入ってきた。その中でも特に印象深かったのがノートの持ち主のAさんである。

Aさん宅に初めて伺った時のこと、お袋の味・三色井を所望された。慣れない台所で調理器具を探していたら、「バッハのチェンバロ協奏曲はお好きですか?」とたずねられた。ちょうど楽しみに観ていたテレビドラマ「のだめカンタービレ」の主人公が弾いていた曲だったので、笑顔で「すてきな曲ですよ」と答える事が出来た。Aさんは嬉しそうにその曲を聴かせてくれた。

こうして私は優雅にチェンバロを聴きながら三色井とほうれん草のお浸しを作った。帰りがけにふと目にした大学ノート。そこにはぎつしりと演奏家と曲名が書き込まれてあった。Aさんは無類の音楽好きで、クラシックから歌謡曲まで、ジャンルも幅広く、いつも好きな音楽に囲まれていた。私は訪問する度に様々に異なったジャンルの曲を聴きながら料理を作ることが楽しみになっていた。

そうこうしているうちに、我が事務所でもヘルパー養成の実習生を受け入れる事になった。実習生の受け入れ先は音楽好きのAさん宅に決まった。実習生は優しい笑顔の関西弁の女性、年は私より少し上のような。お互いに緊張気味の顔合わせが終わり、献立は肉じゃがと酢の物、大根の味噌汁に決まった。いつものようにAさんは好きなジャンルは何かと訊いてきた。実習生は漠然と「歌謡曲が好きで



「す」と小声で応えていたが、会話が今ひとつ続かない。支援の合間に、利用者さんと会話を交わしながら、それとなく体調などをうかがう事もヘルパーの大切な役割である。しかし、慣れないうちは時間内に支援を終わらす事だけに神経が傾きがちになってしまう。「そうだ! Aさん、あのノートを見せてあげたら」私はとつさにそう叫んでいた。照れながら「たいしたことないよ」と言いつつも快くノートを開いてくれた。実習生はぎつしりと書き込まれたノートに驚き、懐かしのフランク永井の曲を選んだ。こうして彼女は打ち解け、フランク永井の歌を口ずさみながら肉じゃがを仕上げていった。

またある男性の実習生は、どうやら音楽は不得意らしかった。彼は、定年後の人生を人と支え合って生きたいとヘルパーを目指している。不器用な手つきで一生懸命じゃが芋の皮むきをしていた。バックにはAさんが選んだジャズが流れていた。じゃが芋に火が通るまで二人はノートをめくりながら穏やかに話していた。私も実習生としての経験があるが、指導者のヘルパーについて行くのが精一杯で、和やかとはほど遠いものであったことを思い出した。

実習生の皆さんには、人と心を寄せることの大切さを少しでも感じ取ってもらいたい。そんな願いにも似た思いを込めて接しているつもりだ。それは我がたまぶらねっの Motto でもあるからだ。その手段としてこのノートの存在は欠かせないものとなった。

ある支援の日、Aさんは私にさだまさしの「案山子」という曲を聴かせてくれた。正直「さだまさし」は好きではなかったのだが、すっかり音楽の楽しみにはまっていたせいか、里芋の煮物を作りながら耳を傾けた。「元気でいるか、街には慣れたか、友達出来たか、寂しくないか...」立ちこめる煮物の匂いが亡き母のものに

導き、歌詞が遠く離れた故郷の父を、想い起こさせた。帰り道自転車をこぎながら、知らぬ間にさだまさしの案山子を口ずさんでいた。

慌ただしい師走を迎える頃、Aさん宅に職員のMさんを紹介する機会があった。今度は実習生と違うので、もつとAさんのことを理解してもらわなければならない。私は迷わず例のノートに登場してもらった。Mさんは大喜びでなにやら難しい横文字を連発し、二人ともすつかり意気投合していた。お陰で私は調理に専念する事が出来、相づちをうちながら親子井と大根の煮物、それに翌日のもう一品まで仕上げる事が出来た。嬉しい事に「最高に美味い」とお褒めの言葉をいただいた。私はつい嬉しくなって、「乳牛に穏やかな音楽を聴かせるとリラックスしてお乳の出が良くなるって聞いた事があるけど、私も牛と同じで良い音楽を聴かせてもらって、気持ち良く調理できたからかしら」と答えた後、自分でもおかしくなって笑い出してしまった。ノートを見ていたMさんが突然「懐かしい! この曲、三橋美智也の『達者でな』は心にしみますよね」と一言。「達者でな」か。やっぱり子と思う親の気持ちはグツとくるものがあるよね。と頷きながら、今度は遠く旅をしている息子の事を思い出して一人しんみりしてしまった。「次回は是非この曲を」と約束して帰路についた。とはいえ、どんな歌だったか気になりインターネットで検索し聴いてみることにした。なんと手塩にかけた愛馬を手放す時の歌だったのだ。哀愁漂う切ない歌詞、Mさんのいう通り心にしみる歌声だった。

人でもいい、馬でもいい。無事でいてくれればそれだけでいい。愛しい気持ちをごみ上げてきた。一年の締めくくりにこの曲と出会えたことに感謝した。やっぱり、あれは「魔法のノート」なのだ。Aさんとの出会いにも感謝した。どうか皆さんも、達者で、無事に、良い年を迎えられますように心から祈った。



# うつ病に効く運動療法

編集部

うつ病を運動で治す試みが注目されている。薬の効きにくい人が改善することがあるほか、再発率が低いとの研究成果も出ている。以下毎日新聞の記事を要約。

首都圏に住む三十代の男性会社員は、

自宅近くを15分、週4回速歩きをしている。腕を大きく振り、ハアハアと息が弾むほどのスピードを保つ。終わるとじっとり汗をかく。2カ月後、気分が晴れてきたのを実感するようになった。

「うつうつと家に閉じこもっていたが、今は友人とお茶をしたり、人と積極的に話しかかれるようになった」と男性は話す。一〇年以上抗うつ薬を飲んでいますが、これほど変わったのは初めて。両親と電話で話す、「声が明るくなった」と言われた。夜寝て朝起きる規則正しい生活になり、会社への復職を考え始めている。

男性が通う「青葉こころのクリニック」（東京都豊島区）の鈴木宏医師は「運動すると気分がすっきりして前向きになれる」と話す。大事なのは、一人一人に適した強度と頻度の運動を一定期間続けることだ。クリニックは患者の脈拍や最大酸素摂取量を測り、速度や運動量を指示。患者は週3〜4回、計1時間程度の速歩きをする。

歩くときは、信州大医学部が開発した計測器を腰につけ運動量を測る。「記録を確認できるので意欲が続きやすい」と鈴木医師。昨年の開院後、延べ約二〇人が取り組み、続けられた十七人のほぼ全員に効果があったという。



運動療法は、自殺を考えるような重いうつ病患者には勧められないが、軽症から中等症のうつや、自分の好きな仕事や活動の時だけ元気になる新型うつにも効果がみられるという。

米国、デューク大の調査では、薬物療法の後にくつ病を再発した人は38%だったが、運動療法をした人の再発率は8%だった。鈴木医師は「人には自然回復力がある。運動は主体的に取り組むた

めか、再発しづらい印象がある」と話す。

聖路加看護大の小口江美子教授（予防医学）らは、薬が効かないうつ病患者4人に運動療法を併用したところ、うつ状態が改善し、日本精神神経学会などで発表した。休職・休学中だった4人は、4カ月〜1年6カ月にわたってウォーキングに取り組み、全員が会社や大学に戻れた。「朝起きられず午前の活動が苦手なうつ病の人たちに、運動を日課にしてみようは大変だった。でも最後には笑顔も見られるようになり、歩く習慣も根付いた」と小口教授。

なぜ、運動すると気分が安定するのか。生物学的には、脳血流や脳内の神経伝達物質が増え、ストレスホルモンが安定するとされている。共同研究した慶大医学部渡辺 衡一郎専任講師（精神神経科学）は「ひきこもりがちな患者さんに日課ができることは大きい。定期的な体力測定で体力増強がわかり、励みになって意欲が増し、うつ症状の改善につながった可能性がある」と話す。

各国では、運動の効果は認められつつあ

る。渡辺講師によると、英国や米国テキサス州の治療ガイドラインは、軽症うつに運動を勧めている。慶大病院では年内にも、軽症者数十人を集め十二〜十六週間にわたってウォーキングやジョギングの運動療法を試み、効果を確かめる研究を始める。富田真幸助教（同）は「一人一人の体力にあった運動量をアドバイスする、テラーメードの治療を行う。運動でうつ予防の取り組みにつなげたい」としている。

## SとMの事件簿

### ■肉団子事件

肉団子を食べていたMの横からSが手を出した。食べだしたら止まらない。Mが気が付いた時にはひとつも残っていなかった。食物の恨みは恐ろしい・・・。利用者からは母とも慕われているMが夜叉のごとき形相で、私の肉団子を返せ！と迫った。これがトラウマとなり、以来Sは控えめに物を食べるようになった。

### ■空き巣(?)事件

事務所に帰ると、畳の上に足跡が。不在の間に誰かが土足で部屋に入ったらしい。すわ、空き巣!と部屋の中を確認したが盗まれたものはなさそうである。後日、判明したところによると、靴を履いたまま机の上の忘れ物を取っていった横着者がいたらしい。(あえて名を秘す)

### ■サーモン・サケ論争

サケの握りに M が手を出そうとしたので、つかさず「サケだから駄目!」と確保すると「あら、これはサケでなくサーモンでしょ」と手を伸ばす。「これはサケなの」と更に強く言いうと「サーモンよ」とサケを諦めない。結局、この言い合いは「外国産がサーモンで、国産がサケです」で決着したが、食材欄にはチリ産マスと書かれていた・・・

### ■眼鏡事件

眼鏡をかけたまま、「誰か俺の眼鏡知らない!」と大騒ぎした人がいる。

【投稿】 鈴屋イセ

■家から何も持ち出す事もなく、身ひとつで強制疎開させられて……

「亡母継し柿の木青き実をなして  
他人住むや久し、故郷の家」

父はいつも白いシャツに背広をビシッと着こなしていた。村長など出来る人で。仕事面でも尊敬していた。そんな父親を私は大好きだった。ある日、脳出血になり、一夜にして変わってしまった。とてもショックだった。これからと云う時に……先が考えられなくなっていました。

「コスモスの群れ咲く里を煙らせて  
ささやく如く雨降り続く」

【動き】

■6月 在宅ケアセンター実地指導を受ける。

書類の不備の指摘を受け

指定相談支援事業申請…一〇月指定決定

仙台市・共同支援ネットワークへお粥を送る

サポート時間月五〇〇時間達成……

うなぎ手当支給(平均一ヶ月分)

研修「訪問型・生活訓練事業について」参加

相談支援委員研修二名参加

■8月 決算・確定申告

美多加堂さんよりお菓子の支援あり

■10月 ヘルパー利用者交流会開催

たまぶらねっと総会開催

「ケアプランセンターたまぶらねっと」の名称

で指定相談支援事業がスタートしました。

■11月 宮内田さん、サービスマン提供責任者として入社

■12月 美多加堂さんよりお菓子の支援あり

参加しませんか？

「こころネット多摩」(ここ・ね・た)では“精神(こころ)”にまつわる諸々を、障害者もそうでない人もお互いの苦勞や喜びを少しだけ分かち合える場をと、サロンを開催しています。様々な体験談や近況を交換したり、おしゃべりや情報交換、物々交換? など等、お茶とお菓子で和やかな時間を過ごします。気楽にご参加ください。国分寺市ひかりプラザ(国立駅北口徒歩5分)で毎月:第三土曜日(午後1時~2時半)開催。参加費50円  
連絡先: 柏木 FAX (042-572-0931)のみ受け付け

息抜きくらぶ

脊柱をゆるめる体操(背伸び)

背骨には脳から通じる太い神経束が走っています。そこに一日の疲れや緊張が残っていると、体のさまざまな場所に不具合をもたらす原因となります。この体操は、背骨の緊張や疲労を解消させ、心地よく眠るために、あるいは朝起きたあとさわやかに一日をスタートさせるためにも役に立つでしょう。とても簡単なので、毎日習慣的に行うことをおすすめします。肺を保護する助間も緩み、バランスの良い状態を維持しやすくなります。

一、仰向けに寝て両腕を伸ばしたまま頭の上まで上げ、床にいたら手のひらを上に向けまします。つまり寝転がってバンザイをする感じです。  
二、手のひらを開いたまま、「伸び」をします。このとき足は、つま先をのばすのではなく、かかとを突き出すようにします。

三、5秒ほど伸ばしたら、「ポンッ」と瞬間的に力を抜きます。

☆コツ 背中の真ん中を伸ばし、かかとをしつかり突き出してください。いったんギョツと伸ばしたあとポンッと力を抜くと、緊張が緩みます。ご自分が気持ちのよいようにやってみてください。2~3回で充分です。『内臓を強くする整体法』高橋書店より

☆「息抜きくらぶ」は毎月一回、公民館和室でおこなっています。利用者さんに限らずどなたでも参加できます。気分転換や体ほぐしに、支援の合間のお疲れ直しに、どうぞ。  
お茶代百円。 ※(息抜きクラブ担当宮島)

【編集後記】

■「編集がいただけない」「文字が多すぎて読む気になれない」など等、いろいろのお叱りを受けています。確かに自分でも編集が下手だなとは思っています。もうちょっとはうまくなりたいと思っても、こればかりはセンスの問題もあるのが難しい。誰か編集をやってくれろ。

人がいたらいいなと思う今日この頃です。文字が多すぎる件については、書き手の思いのたけを出来るだけ伝えたいと……そう思うと長くなってしまいます。加えてページをめくるたびに何か新しい地平が開けてくると、そんな感じの青春時代を送ったので、その感覚が抜け切れません。言い訳ばかりになってしまいましたが、今しばらくお付き合いください。へ正