

大転機

老いが変わる

④

学校に勤めた後、大手メーカー勤務だった夫の転勤で一九七三年に香川に落ち着いた。

髪を金髪に染め、時にヒョウ柄の赤い服。「ど派手な人を引き込むため」最近、高齢者に「触れ合い」としての性を語る講演も多い。「あけす

から老いまでの「いのちのサポート」。

▼触れ合い大切に

施設の設定は二〇〇六年二月。海外の事情に詳しい友人から忠告があった。「お年寄りとおばあさんがずっと一緒に施設でくすなどで盛り上げた。八六年ごろから、主に高校生のための性教育の要

勤務先の病院の存続が危ぶまれたことから、持ち前のエネルギーで「病院おこし」の中心メンバーとなり、妊婦エアロビクスなどで盛り上げた。

介護保険制度の発足は二〇〇〇年。六年後、衰え

香川県高松市。特定非営利活動法人(NPO法人)「いのちの応援舎」で、理事長の山本文子さん(六十)が赤ちゃんを抱いた腕をお年寄りに差し出した。「みな笑顔になるんです」。おばあさんが伸ばした手は最初は遠慮がち。ちいちゃな手に触れるとじつかり、そして柔らかく握った。もちろんにっこりと笑顔だ。

▼誕生と古い支援

助産師の山本さんは、農地や住宅に囲まれた一角で友人とともに助産院を運営している。同じ建物で高齢者のデイサービスも提供。「赤ちゃんに触れ合うことで、お年寄りに生きるエネルギーが伝わる」。狙いは、誕生

心と体のサポーター

赤ちゃんが癒やし

筋トレで足の衰え改善

を支援する「おやこひろば」は二階、入浴などを含み高齢者向けサービスは一階でと、適度な距離を置いている。

高知県出身の山本さんは、「遠くに行ってみていたんや」。笑いと泣かせの語りが評判を呼び、一時は全国で年間二百五十回の講演をこなした。

「どんな親でもあんなに泣かされた時には泣いたんや」。笑いと泣かせの語りが評判を呼び、一時は全国で年間二百五十回の講演をこなした。

筋トレ導入を唱えた一人が東京都健康長寿医療センター(旧・東京都老人総合研究所)の医学博士大淵修一さん(四四)。

筋トレ導入を唱えた一人が東京都健康長寿医療センター(旧・東京都老人総合研究所)の医学博士大淵修一さん(四四)。

筋トレ導入を唱えた一人が東京都健康長寿医療センター(旧・東京都老人総合研究所)の医学博士大淵修一さん(四四)。

格を取得、東京都や高知県、茨城県の病院や看護

格を取得、東京都や高知県、茨城県の病院や看護

格を取得、東京都や高知県、茨城県の病院や看護

格を取得、東京都や高知県、茨城県の病院や看護

格を取得、東京都や高知県、茨城県の病院や看護

格を取得、東京都や高知県、茨城県の病院や看護



お年寄りとおばあさんが触れ合う場をつくる山本文子さん(左)＝高松市の「いのちの応援舎」

れる。二つ並んだ一方は、足腰が衰えていたころの画像で、ゴールまで十四秒。もう一方は数カ月の筋トレ後で七秒。効果は明らかだ。

「高齢者の場合、トレーニングで運動能力を『維持』するのが精いっぱい」と言われていたが、データでは「向上」が示されている。大淵さんの説明にお年寄りたちは深くうなずいた。

厚労省などの調べでは、介護予防の普及はまだだ。しかし、効果は確実に上がっている。大淵さんと連携する東京都練馬区のサービスを経験した武智甫江さん(八二)は、突然歩けなくなり、昨年十二月から三カ月、筋トレなどをこなした。

現在は施設のボランティアとしてデイケアを手伝うまで元気になった。「三十分かけて歩いて通っています」。笑顔で語る。