

人が持つ宝とは何か  
赤子が生まれて  
一週間で笑い始めるわけ  
禅僧 恐山菩提寺院代 南直哉

人の魂とは何か。

私に言わせれば、それは人が生きる意味と価値のことです。



魂というものは一にかかって人との縁で育てるものです。他者との関係の中で育むものでしかないのです。魂の最初の種、これを植え付けてくれる人があるとすれば、母親をおいて他にいないと思います。我々はただポロツとこの世に生まれてくる。なおかつ、これほど無力な生き物は他にいません。他の哺乳類は五、六時間間もすれば自分で立ち上がり、母親のおっぱいまで自力でたどり着く。しかし、人間は違う。自力でおっぱいまで行くのに最低半年はかかります。これほど無意味で無力な生き物が生きていけるのは、生まれた瞬間に「よくぞ生まれてくれました」と受け止めてくれる人の手があるからです。この手が母親と称する人の手です。あるいは、母親的な人の手なんです。

そのことを考えると、「よくぞ生まれてくれました」と受け止めてもらえる手があるというのは大変に幸運なことなのです。その幸運を人間は、本能レベルで知っていると思います。自分の息子を見ていても、一週間たつと笑い始めます。こちらが面白いことを一つも言っていないのに、理由もなく笑みをその顔に浮かべる。そもそも何で人の赤ちゃんは、笑うことの出来る筋肉がついた上で生まれるのか。その筋肉を発達させる位だったから、手足の筋肉を鍛えてくれた方がよっぽど自立の一助となるはずなのに。私が思うに、「よろしくね」と親に言っている、かわいいと思ってもらわないと困るんです。ということを残伝子レベルで知っているから、生まれてすぐ笑うことができるのではないのでしょうか。私は修行僧でいるときから、どういうわけかいろんな人の相談を受けることがよくありました。悩みとは、人が生きていく意味と価値を見失ったまま、しゃかりきに頑張ってきて、その蓄積したダメージが体に症状となって出てきているのでしょうか。「あなたがそこにいてくれるだけでうれしい」そう言ってもらえることがとても大事なことです。このセリフは親に言ってもらえなかったら、社会に出た後、取引抜きで云つ

てくれる人はいませんよ。夫婦にしても一皮むけば取引ですから。もし、友達でもなんでも、赤の他人が「あなたがそこにいてくれるだけで私は本当にうれいんだ」と本心から言ってくれたとしたら、これは宝です。命を懸けて守るべきものです。命なんぞ問題ではない。そんな人が五人もいれば、人生納得して死ぬべきですよ。そんな人はなかなかいません。あるとしたら、とても苦しい時間と経験を分け合った人だけでしょう。状態が上向きで追い風の時の友達なんて、条件が変わればあっさり裏切ります。苦しくて切ない時に隣にいてくれた人というのは、大事にすべきです。



南直哉 (みなみ じきさい)  
昭和33年、長野県生まれ。  
福井県霊泉寺住職。曹洞宗・永平寺で  
20年間修行生活をおくり、2005年  
より青森県恐山菩提寺院代になる。

編集後記

人生、いろんなことが起こります。先人たちの知恵をいただき、つらい時を乗り越えていきたいものです。今回は恐山菩提寺院代 南直哉氏の「人が持つ宝とは何か」、松下幸之助氏の「素直な心になるために」、97歳の看護師池田きぬ様の「百歳まで働く」、匠瑤市に伝わる民話「長者塚」を載せました。佐藤美由紀さんの終活のススメ第4回、認知症の報告後半の「私たちはこうして認知症の淵から甦った」、「相続財産を受け取る人」のほか、漢字クイズも掲載しました。是非皆様のご意見・ご希望等をお寄せください。お待ちしております。(編集子)



漢字クイズの答え: 柀



草野心平の詩「春のうた」は、みずみずしい生命讃歌。草野心平は一九〇三年(明治三六年)五月十二日生まれ。一九八八年(昭和六三年)十一月十二日に死去した日本の詩人です。草野心平は「蛙の詩人」と呼ばれるくらい、蛙の詩をたくさん作っています。今回は「蛙の詩」の代表作、「春のうた」という詩を紹介いたします。かえるは冬のあいだは土の中において春になると地上に出ることができます。それはしめく目のうたです。



ほろまぶしいな。  
ほううれしいな。  
みずはつるつる。  
かぜはそよそよ。  
ケルンクック。  
ああいにおいだ。  
ケルンクック。  
ケルンクック。  
ほついぬのふりがさびている。  
ほう おおきなくもがうんこしてくる。  
ケルンクック。  
ケルンクック。

いかがでしょうか。この詩の主人公は、もろろん、蛙です。長い冬眠から覚めた時の「命の歓び」を蛙に託して歌っている、ア単純な詩でありませぬ。草野心平以外には書けない、独自の詩空間を創出していきます。

佐藤美由紀の終活のススメ 第4回



グループ 佐藤美由紀  
事務 合政 最  
士 行 書 藤 美 由 紀

「未完了の相続手続き」は「ございませんか?」  
意外な終活、「未完了の相続手続き」の片付け

「終活ですべきこと」というと、どのようなことを思い浮かべますか? エンディングノート、の作成、住まいや身の回りのものの整理、お墓をどうするか、相続への備えなど。終活は、いずれも自分が亡くなる時や、その後のことを見据えて行うものなのです。ご自身が亡くなった際の相続のことのみを想像される方が多いかもしれませぬ。

しかしながら、終活を行う上で忘れずに確認していただきたいのが、親や兄弟などからの相続で、ご自身が相続人となっている相続についてです。そして、もし「未完了の相続手続き」があれば片付けておくことをお勧めします。

■放置すると複雑化する相続手続き

ご自身が相続するべき財産について、相続手続きを放置したまま、ご自身がお亡くなりになり、次の相続が発生してしまつた(数次相続と言います)、様々な複雑な事態を生じてしまう恐れがあります。例えば、関係の薄い親族同士が遺産分割協議をしなくてはならなくなつたり、その遺産分割協議に参加しなければならぬ相続人が多数にわたつてしまつたりという事態が生じます。弊所へご相談いただくものの中には、数次相続により相続人七〇名といったケースがありました。このようなケースになると、お手続きに膨大な時間と費用がかかる上に、お手続き中に更なる相続が発生してしまつてもよくあります。相続人がねずみ算的に増えてしまうのです。

■放置されやすかった不動産の相続手続き

特に不動産の相続手続きについては、放置されているケースが多々ありました。その理由は、①相続登記をしなくても不都合が少ないこと、②相続登記には期限がなかったことなどが挙げられると思います。例えば、亡くなった方の預金は、死亡の事実を銀行に伝える

と、預金は凍結され、引き出せなくなりませぬ。相続人が相続した預金を使うためには、預金の相続手続きに着手せざるをえません。一方、不動産は相続人へ名義を変える相続手続きをしなくても、相続人へ送付される納税通知書で税金さえ払つていれば、相続人の誰かが住むことが可能です。売却をする場合には相続登記をする必要がありますが、相続手続きをしなくてもすぐには困らないのです。また、この相続登記は義務ではなく、いつまでに登記をしなればならないという期限がありませんでした。

■土地・建物の相続登記が義務化へ  
登記簿で直ちに所有者が判明しない、あるいは判明しても所在が不明で連絡がつかないといった所有者不明の土地の割合は、不動産全体の二一%にも及び、その原因の六六%は相続登記の未了によるものだそう(平成二九年国交省調査)。(次ページ下段へ続く)



# 百歳まで働く

いちしの里看護師 池田きぬ



私は、今年で九十七歳になる現役看護師です。三重県津市の一志町にある、サービスタウン高年齢者向け住宅「いちしの里」で働いています。

私が看護学校に入ったのは、一七歳の時です。太平洋戦争が激しさを増す中、赤十字の救護看護婦養成所を卒業して、神奈川県湯河原の療養所に看護婦(当時)として招集されました。それからずっと看護師を続けてきました。今、働いている職場は、八八歳の時に募集を見て応募しました。三〇代後半からは、管理者や婦長などの上に立つ仕事をしてきましたが、最後は、一看護師として「そおつと勤めよう」と思ったのです。採用していただき仕事を始め、九年が過ぎました。こんなに長く働けるのは、自分でも思っていないでした。夫は二〇年ほど前に亡くなり、それからずっとひとり暮らしです。家ではマイペースに、家事や家庭菜園の手入れをして過ごし、週一〜二回は職場に出勤して仕事をしています。職場にいると気持ちよく動きます。

こんなメリハリのある暮らしが、今の私にはちょうどいいようです。勤務が終わると「体がえらい(「しんどい」な)と感じますが、家に帰ると「今日も働けた」という充実感があります。

九七年間の人生は、いつも忙しかったですね。戦争中は、負傷兵の看護を経験しました。でも、本当の苦労は、終戦後結婚し、本格的に仕事に子育てと仕事の両立で悩んだり、精神科の看護という難しい分野の仕事の担ったり、人をまとめる管理職の立場になつたりもしました。そして、自分の病気や家族の介護なども経験しました。女性が子育てをしながら働くのは珍しい時代でしたし、働き方改革という言葉もありませんでした。でも、周囲に助けってもらいながら、どうにか仕事を続けることができました。

二〇一八年、九三歳のとき、七五歳以上の医療関係者(当時)に顕彰する「山上の光賞」を受賞しました。目の前を走るコッポツと続いていた驚きだったので、選んでいただいていた長く働いている人の励みになつたらいいなと思います。でも、時々若い人から「池田

さんのように、私も長く働けたらいいわ」と言われ、仕事をやります。そんな時は、私の経験を踏まえた話をさせてもらいます。いろいろな経験ができたのは長生きしてよかったことだと思いますし、それが人の役に立つのはうれしいです。

今、振り返ってみると、私の人生は、本当に地獄のない曲がりくねった道のように感じます。その道を生きていく限り、自分なりに考え、前を向いて歩いてきたのだと思います。健康に過ごせ、多くの方の温かいご理解に助けられた人生であったことを感謝する日々です。



死ぬまで、働く。97歳、現役看護師の池田きぬさん。仕事で長く働ける人生が、自分では「あかんですね、自分では」



(前頁からの続き)

このようなことを受け、近年、関連する法律の新設・改正がありました。

土地・建物の相続登記が義務化され、期限が設けられたのがその一つです。不動産を取得した相続人は、その取得を知つた日から三年以内に相続登記の申請をすることを義務付けられます。正当な理由のない申請漏れには過料の罰則もあります。法律の施行日は二〇二四年四月一日ですが、それより前に発生した相続についても、二〇二七年三月三十一日までに登記をする必要があります。

■**終活を始めるにあたっての心構え** 相続人が多数いる場合、思うように相続手続きを進められないケースも多くあります。必要な際には専門家の手も借りながら、「未完了の相続手続き」があれば、これを機に着手してみてください。

終活は完璧を目指すものではありません。自分がいつどのように亡くなるのか、その時の相続人は誰か、ある程度は想像できても、実際どうなるかは誰にもわからないからです。終活は今できる最低限の備えをする、という意識で取り組むことが重要のように思います。

気になっていることを片付けると、ずっとそのことが頭の片隅でストレスを与えていたことに気が付きます。時には期限を決め、先にも済ませてしまおうのもよいかもしれません(と自分で言いながら耳が痛いです)。スッキリ軽やかに、ご自身の趣味や楽しいことに没頭する。毎日を想像してみてください！



## 長者塚 (ちょうじゃづか)



千葉県匝瑳市には、伝説がたくさん残されています。どれを選ぼうかと悩みましたが、長者塚をお楽しみください。

### 伝説の地 (飯高地区公崎)

昔、飯高村公崎(こうぎき)の真々田(ままだ)というところに、秋山将監(しょうかん)という長者が住んでいた。長者には、おいとという十八歳になる一人娘がいた。おいととは気立てがやさしく、村一番の器量良(きりようよ)として、村人たちから、秋山小町と呼ばれていた。小町は、機織(はたおり)がただ一つの楽しみで、黄金の機織機を使い、わざわざ京都から師匠を呼んで習っていた。

ある日、小町は祝言の時のために、みごとな金襴緞子綾錦(きんらんどんすあやにしき)の着物を織り上げた。それを見た長者は、娘の婿には、隣り村の大金持ち、大野の息子を、しかし、小町には、思いを寄せ

る同じ村の百姓のせがれ、小川清助という二十一歳になる幼なじみの若者がいた。

長者が、大野の息子を婿にしようと言うと小町はたいそう悲しんで、大切にしていた黄金の機織機を壊し、機織を止めてしまった。怒った長者は、競馬に勝った者を婿にしようと言出した。大野の息子は、浩蔵と言い、武勇(ぶゆう)にたけ、見るからに偉丈夫(いじょうぶ)そうなる二十三歳の若者で、競馬がたいへん得意だった。

小町は、とても清助に勝ち目がないうと悩み苦しんでいたが、とうとうその決戦の日となつてしまつた。婿選びの競馬とあって、この一戦をひと目見ようと、近郷近在(きんこうきんざい)からたくさん人が集まり、競馬場は黒山のような人だかりである。浩蔵は、いつも乗り慣れた青黒のつわものに乗れ、勇んで出て行った。

小町は、清助がどうか勝つようにとの願いを込めて、自分の飼っていた栗毛の愛馬を貸してやつ

いよいよ決戦。合図の太鼓で、二頭の馬はさつと飛び出した。清助の乗った栗毛馬は、中ごろまで、少し引き離されてきたが、決勝点近くになると、ぐんぐん迫り、ついに、青黒馬を追い越してしまった。見物の村人たちは、「栗毛よー」「青黒よー」

とひいきの名を口々に叫んで大騒ぎである。決勝点前では、獅子舞(ししま)いも出て、太鼓や笛で

『これで清助が勝つた』と思ひ、小町は胸をなでおろした。次の瞬間である。決勝点のすぐ前で、獅子舞に驚いた栗毛馬は、柵(さく)の外へ飛び出し、脚を折りどつと倒れた。小町は驚き、気が狂わんばかりにさじきを飛び降り、一目散(いちもくさん)にかけ出した。

倒れた栗毛馬と落馬した清助は、小町の祈りもむなしく、血みどろのまま、息を引きとつてしまった。そばでは、小町が栗毛のたて髪をなでながら「ああ、情けなや、畜生(ちくしよ)も法華経(ほっけきょう)の功徳(くどく)によれば、成仏(じよぶつ)できるというが、このありさまは……」と泣き叫んでいる。

「何んともむごいことだろう。神も仏もあつたものではない」と村人たちは、口々に叫んで帰って行った。清助は家に引き取られ、栗毛馬の死骸(しがい)は、村人たちによって、手厚く葬(ほうむ)られた。この地の字を、御栗毛(みくりげ)と呼んでいる。後に残された小町は、介抱され、家に帰ったものの、それからと言ふものは、もたえ苦しみ、食事のついに、寝込むようになり、村人たちに見守られながら、静かに



息を引き取り、果かない生涯を終えた。その死顔は、遠く幼い頃、清助と遊んだなつかしい日々を思い出しているかのように、やすらいでいたという。長者は、娘の願いも聞き入れず、自分勝手な欲を通そうとして、かわいい一人娘を死なせてしまった。せめてもの罪滅(つみほろ)ぼしにと、小町のなきがらと、壊れた黄金の機織機を埋め、塚をつくらって菩提(ぼだい)を弔(とむ)ら。やがて、長者は村をはなれ、どこへ行ったか誰も知らない。その後、この塚のそばを通ると不吉(ふきつ)なことが起こると言い、伝えられ、獅子舞いですら通らないうことだ。競馬が行われた跡は、馬場(ばば)という地名で今に伝えられる。

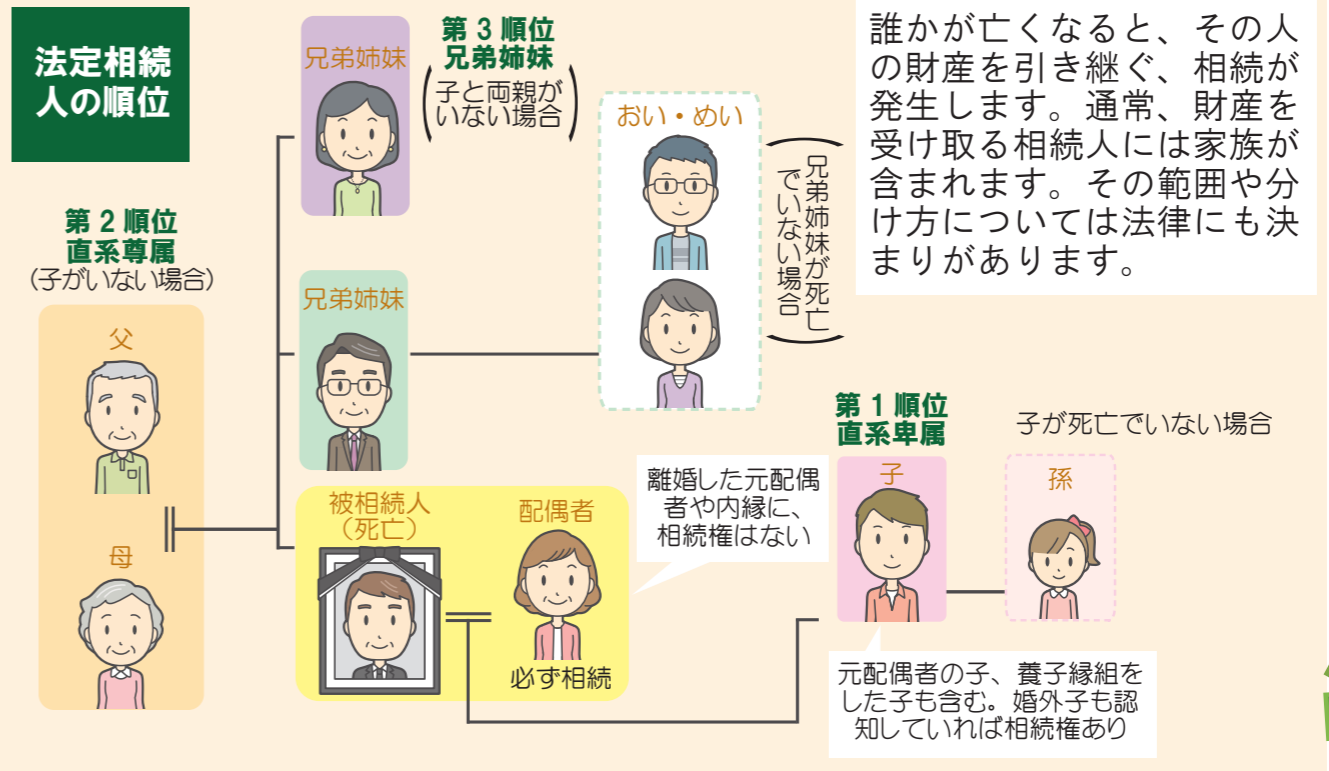
原話 ようかいちばの昔話と伝説、八日市場市史編さん室編





# 相続財産を受け取る人

誰かが亡くなると、その人の財産を引き継ぐ、相続が発生します。通常、財産を受け取る相続人には家族が含まれます。その範囲や分け方については法律にも決まっています。



## 相続人が先に亡くなっていた場合は

**A** 子どもが亡くなっていた場合は、孫が代わりに相続人となります。これを代襲相続といいます。兄弟姉妹が亡くなっていた場合はおい・めいが代襲相続をします。第3順位までで配偶者だけ、兄弟だけといった場合はその対象者のみで相続します。

## 財産はどのように分けるのですか

**A** 遺言書がない場合は相続人全員で相談をして決めます。この話し合いを遺産分割協議といい、誰がどの財産を引き継ぐかを記した書類を作り、全員で署名・押印をします。相続人全員が納得すれば、財産の分け方は自由です。

## 財産を相続できるのは、どんな人ですか

**A** 亡くなった人が遺言書を残しているから否かかわりません。まずは遺言書がない場合からみていきましょう。遺言書がない場合は民法の規定に沿って相続をする人が決まります。対象となる人は法定相続人と呼ばれ、亡くなった人の家族構成により決まります。配偶者がいる場合、配偶者は必ず対象になります。さらにもう一組が配偶者と財産を分けるのが基本です。第1順位は子どもです。亡くなった人に子どもがいれば配偶者と子どもで財産を分けます。子どもがいなくても、配偶者と第2順位の親で相続します。親がいない場合は配偶者と第3順位の兄弟姉妹で財産を分けます。

## 法定相続割合とは

**A** 相続人の組み合わせにより決まった割合です。例えば相続人が配偶者と子どもの場合は2分の1を配偶者が受け取り、残りを子どもの人数で割ります。子どもが2人なら4分の1ずつです。配偶者と親の場合は配偶者が3分の2、配偶者と兄弟姉妹の場合は配偶者は4分の3で、残りをそれぞれ親や兄弟姉妹が分けます。遺産分割協議でも法定相続割合が目安になりやすいといわれています。

< 法定相続の割合 >

相続人のケース	配偶者 (必ず相続)	第1順位 : 子	第2順位 : 親	第3順位 : 兄弟姉妹
配偶者のみ	1	—	—	—
配偶者と子	1/2	1/2	—	—
配偶者と親	2/3	—	1/3	—
配偶者と兄弟姉妹	3/4	—	—	1/4
子のみ	—	1	—	—
親のみ	—	—	1	—
兄弟姉妹のみ	—	—	—	1

## 遺言書がある場合はどうなりますか

**A** 正しい様式の遺言書があればその内容が尊重されます。誰に、どの財産を、どれだけ渡すかは基本的に故人の意向が反映されます。世話になった人や公的な団体に渡すといったことも可能です。ただし、兄弟姉妹を除く法定相続人には一定割合を相続する権利があり、遺留分と呼ばれます。

# 素直な心になるために

松下幸之助



互いに責め合い非難し合って暗い心で生活していくより、あたたかな心を通わせつつ、ゆるしい、励まし合って生きてゆこう。素直な心とは、寛容にして謙虚な、融通無碍な見方の出来る深い聡明さに通じる心である。私はかねてより、この素直な心になりたいと思いいろいろと素直な心について考えておりました。自分自身の参考とするためにも、何らかの参考書ができないものかと考え、本書「素直な心になるために」を纏めてみました。本書は私自身が素直な心を養っていくための参考書でもあるわけです。(巻頭文より)

耳を傾ける  
素直な心というものは、誰に対しても何事に對しても、謙虚に耳を傾ける心である



戦国時代の武将、黒田長政は『腹立てず』の異見会という会合を月に二、三度ずつ開催していたといえます。参加者は家老をはじめとして、思慮があつて、相談相手によい者

またはとりわけ主君のためを思うものなど六、七人であつたということです。その会合を行う場合には、まず長政から参加者に対して次のような申し渡しがあつて、「今夜は何事を言おうとも決して意趣に残してはならない。他言もしてはならない。もちろん当座で腹を立てたりしてはならない。思っていることは何でも遠慮なくいふように」

そこで一座の者も、それを守る誓いを立てたうえで、長政の身の上の悪い点、家来への仕打ち、国の仕置などで道理に合わないと思われる点など、なんでも底意なく述べるわけです。過失があつて出仕を止められた者や扶持を離れた者のわびもいふ。そのほか何事によらず、通常の場合には口にしないことを言ひ合ひました。

その間に、長政に少しでも怒りの気色などが見えるときには、参加者が、「これはどういふことにござりますか。怒つておられるように見えます」といふ。そうすると長政は、「いやいや、心中に少しの怒りもな」と、顔色を和らげる。こういう姿であつたといふことです。

この異見会は非常に益のある会合になつていました。そして長政は、その遺書の中にも「自分がしてきたように、今後とも異見会を毎月一回は催すようにせよ」と書き残していたといふことです。戦国時代の武将といえ、かく戰場で全軍に下知を飛ばし、部下を叱咤するといふ激しい姿が想像さ

れますし、また城にあつてもいわけゆる生殺与奪の権を握つてゐる殿様というイメージがわいてきます。だからもし万一家来が主君に対して諫言するといふようなことになれば、その家来は切腹を覚悟で諫言をしなければならぬわけですね。それだけに、ほとんどの名臣ならともかく、ふつうの場合は、なかなか諫言の必要を感じてもできにくかつたであろうと思われまふ。

しかし、そういうことでは、主君の耳には都合のいいことしか入つてこないでしょう。これでは国を誤るものになりかねません。長政は、そのことをよくわきまえて、それで都合の悪いこと、耳の痛いことでも聞けるようにといふ会合を持ったのでしよう。

もちろん長政も人間です。だから自分の悪い点を家来が面と向かつて指摘したならば、腹も立つことでしょう。しかしそこで腹を立てればもうおしまいです。だからそのことをあらかじめ考えて、会合の前に『腹を立ててはいけません』というルールをお互いに誓ひ合つて万全を期していたわけですね。まことに行き届いた姿といえるのではないのでしょうか。

長政がそういう姿の会合を続けていたといふことは、一つには自分にも至らない点、気づいていないこと、知らないことがある、それは改めなければならぬから教えてもらおう、というような謙虚な心を持っていたからではないかと思われまふ。

もちろんそこには、国を誤らないために、という配慮もあつたでしょうが、その前に、いわば自分自身の不完全さを自覚するといふ人間としての謙虚さといふ深い心を持つていたからではないかと思つたのです。そういう不完全さの自覚があつたからこそ、たとえ家来からの指摘であつても、それを天の声として受け止めるという謙虚さも生まれたのではないのでしょうか。

そういう謙虚さはどこから出てきたかといふと、それはやはり素直な心が働いているところから出てきたのではないかと思つたのです。謙虚な心で衆知に耳を傾けるといふことは、何時の時代、どんな場合でも非常に大切なことですが、素直な心が働けば、そういう姿がおのずと生まれてくるのではないかと思ひます。すなわち素直な心になれば謙虚さが生まれ、その謙虚な態度の中から衆知といふものもおのずから集まってくるのではないかと思つたのではないのでしょうか。



松下幸之助:和歌山県生まれ 1894~1989、松下電器産業 創業者、異名は「経営の神様」



## 80歳女性

### 直前の症状

- ◆ 野菜を切っている時、鍋を焦がしてしまった。焦げのにおいにも気が付かない。
- ◆ いろんなことが思い出せなくなり、メモを書くようにしたが、メモの存在も忘れてしまうようになった。
- ◆ 自分の誕生日がわからなくなった。
- ◆ 会話の時、言葉も出なくなった。
- ◆ 質問されても答えているうちに質問を忘れて、どこまで話したかもわからなくなった。
- ◆ 蛇口の下に手を入れるタイプと水道栓をひねるタイプがあるが、どちらのタイプか識別できず、ずっと手を差し出したままとなったこともある。
- ◆ 認知機能診断テストは25点(30点満点)だった。

### 改善のための取り組みと成果

- ◆ デイケアに通い、前向きな気持ちになった。億劫だった人付き合いもだんだん楽しくなってきた。
- ◆ 本山式筋トレ(※1)をやると脳の細胞が新たに芽生える感じがした。戻ってこれたと実感している。
- ◆ 同じ環境の仲間と話したり、時には競争したり、悩みを話したりというコミュニケーションを積極的に取っている。今は外に出て人と話すことが生きがいとなっている。
- ◆ 毎回2時間、月2回で全8回がワンクルの教室です。座学の後、認知と運動を合わせたコグニサイズ(※2)と呼ばれる運動に取り組んでいる。



### 戻れない人とは…

- ✓ 他人と話をせず、引っ込み思案の人
- ✓ 全部自分で抱え込んでしまう人
- ✓ 周囲と壁を作ってしまう人
- ✓ プログラムを馬鹿にする人
- ✓ 家の中に閉じこもってしまう人
- ✓ 恥ずかしいとか世間体が悪いなどという人

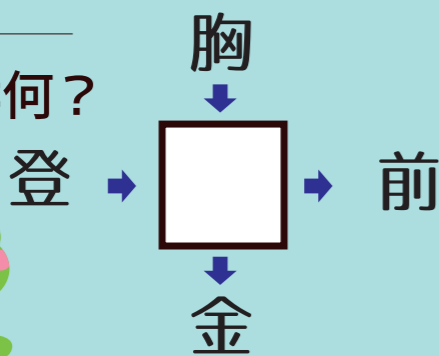
### 戻れる人とは…

- ✓ プログラムの輪に自分から入ろうと努力する人
- ✓ 楽しんで積極的に取り組む人



## 漢字クイズ

□に入る漢字は何？



答えはこの号のどこにあるよ！探してみよう！



デイサービスに参加したくないと感じておられる方もおられるでしょう。どうしたらいいんだということになります。深刻に考えないようにしてください。認知症診断の長谷川式スケールで有名な精神科医の長谷川和夫さんは、自ら認知症になり、デイサービスを利用しようと思われました。しかし、1日で「やめた」となったようです。それも選択のひとつですね。



一度なつたら二度と基に状態には戻れない。それが認知症の厳しい現実だ。だが、最新の研究によれば、グレーゾーンの時期なら戻れる可能性があるという。戻れた人は何をしたらいいのか。甦った人々が明かした、驚くべき体験エピソードと認知症専門の医師たちが復活のためのアドバイスをしている。

国立長寿医療研究センターが二〇一一年に、大阪市に住む六五歳以上の認知症になっていない四二〇〇人に調査した結果がある。十八%がMCI(軽度認知障害)と判断されたが、四年間追跡調査して四六%が正常に戻れた。逆に十、四%はそのまま認知症に進行し、残りの四〇%はMCIのままというところだった。

一体どうすれば戻れるのか？大きく言えば二つです。まずは運動習慣、特に有酸素運動を行うこと。もう一つは、強制的な好奇心を持って、積極的にコミュニケーションを取ることです。ただ慣れていること、よく知っていることを繰り返して学んでも意味がありません。あくまで未知の分野に興味を持ち続けることが重要です。

軽度認知症の半数は正常に戻れる  
私たちはこうして「認知症」の淵から甦った！



## 74歳女性

### 直前の症状

- ◆ 5年前にご主人が他界。悲しくていつ死んでもいいと思うようになり、家に閉じこもって泣いてばかりしていた。
- ◆ 何度も同じことを繰り返したり、何年も前のことをさっき起こったことのように話し始めたりした。
- ◆ お金の使い方も変わり、貴金属や高級化粧品を際限なく買うようになってしまった。
- ◆ クリニックでは、記憶力が同世代の半分程度しかないと言われた。やがて認知症になりますよとも忠告された。

### 改善のための取り組みと成果

- ◆ 認知力アップデイケア(運動、体操教室、音楽療法、絵画療法、回想法、頭トレーニング)に週2回参加。
- ◆ 一番効果を実感したのが筋力トレーニング(足上げ、スクワット、筋トレ)です。
- ◆ 2,3か月で筋肉の痛みを感じるようになり、感覚神経がつながったという素晴らしい感覚を感じる回復だった。
- ◆ 半年に一度の認知機能診断テストを実施し、現在は30点満点をキープしている。
- ◆ デイケアに通い始めて1年ぐら経って、献立を考え、何をかうかを決めて、買い物をして、自分で料理ができるようになった。

## 67歳男性

### 直前の症状

- ◆ 奥様から、「あなた、あの話、忘れちゃったの？」と指摘されるのが多くなった。その話自体を思い出せないことが多く、まるまる忘れていたこともあった。
- ◆ 自分では年相応だと思っていたが、受け答えにもちょっと心もとないことがあった。
- ◆ 手先を使う伝統工芸の職人だったため、普段の仕事で支障をきたすことはなく、その分自分では症状に気づきにくかった。
- ◆ 一人で黙々とやる仕事ゆえ、コミュニケーションの機会が少なく、自分から積極的に話すタイプではなかった。

### 改善のための取り組みと成果

- ◆ 認知症予防教室に参加。
- ◆ 放っておけばどんどん認知機能が落ちることも理解したので、一生懸命プログラムに参加した。
- ◆ 一番役立ったと思うことは、会話をするようになったこと。話をすることで頭がはっきりしてきた。
- ◆ 本当に明るくなり、教室ではムードメーカーです。



おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

一般社団法人 愛の会 〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階

愛の会 043-287-1975  
https://meguminokai.or.jp/



「身元保証」「生活支援」「金銭預託管理支援」「公正証書遺言作成」  
「成年後見人支援」「葬送支援」「死後事務支援」「遺品整理」

※1 本山式筋トレ：筋肉の動きを意識しながら行う筋肉トレーニング。いくつかの方法がある。例えば、やや浅めに椅子に座り、左右どちらかの脚を床と並行になるように伸ばす。そこからさらに足を10cm程上げて、そのまま10秒間維持するといったことから始める。感覚神経の取り戻しにつながる。

※2 コグニサイズ：ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を増やすだけでなく、脳の成長に不可欠な脳由来神経栄養因子が分泌され、予防に有効となる。有酸素運動と足し算、引き算等を行って体と脳を同時に使うトレーニング。