

# 我が家の介護実践記

## 1) 我が家の家族

私は現在 56 歳。長年勤めた仕事でしたが早期退職し、夫共々郷里の徳島県の山村に戻り、老いた父母と愛犬の 4 人と 1 匹で田舎暮らしを満喫中です。今日は西式甲田健康法を基盤とした我が家の生活の一端をご紹介します、この健康法を再認識して頂こうと思っています。最初に西式甲田健康法とのご縁ですが、私が若い頃原因がはっきりしない微熱に続いて慢性倦怠や慢性扁桃腺痛に長年悩んでいた時、昭和 54 年に甲田光雄先生とお出会いして見事に治していただいた事に遡ります。その後にも入院して断食をさせていただいたり、また息子が健康を損ねたときにお世話になったりと結構長く関わりを頂きました。お蔭で自分としてはこの健康法に確信を得まして、以後 30 余年に渡って生活の中の心柱として定着しておりました。そしてこの度の後半生でも、一家中の健康管理の基本としてこれが自然と導入されるようになったのです。

さて同居家族の健康面の概略を少し…。父 85 歳。過去に胃ガンで 2 / 3 切除しましたがそれ以降は幸い再発することなく今日に至っています。母 86 歳。12 年前に慢性硬膜下血腫が確認され、年齢柄少しずつ認知症が進行してきているようです。夫 63 歳。3 年前に軽い脳梗塞になり、そのせいか軽いうつ状態を呈していますのでストレスを避けた環境でゆったりと暮らすことに努めています。かくいう私自身も医師から「特発性心室性期外収縮」との診断を受け、2 年前に心臓の手術をしました。またおまけに愛犬 11 歳も肥満細胞腫で今年手術をしましたので、これはどうあっても一家中がライフスタイルを点検して、今後の健康管理を考える場面なのです。

## 2) 食生活での原則

まず守るべき基本原則を再確認することから始めました。今までの経験から、特に重要な食生活を皆で合意せねばなりません。その結果

「身土不二」「フードは風土」「からだと環境は一体」などの原則即ちその土地に生きる人はその気候風土で育つ旬のものを食すことが相応しいし、しかも余すことなく全体を丸ごと食材として使い切ることで栄養素バランスが良くなる。この原則のもと玄米や雑穀、そばうどんをメインにする。副食は「まごわやさしいこ」つまり、ま = 豆類、豆腐、納豆、ご = 胡麻など種実類、わ = ワカメなど海藻類、や = 野菜、さ = さかな、貝類、し = シイタケなどきのこ類、い = イモ類、こ = 酵素食品、みそ、つけもの etc。早い話が「和食」です。これなら田舎暮らしで調達しやすい。とくに野菜は玄米開ければもう

そこが野菜畑で好き放題。しかも無農薬果物もたやすく入手でき、新鮮材料で毎朝野菜ジュース作るのに理想的でした。これで朝食はOK。といたしますのも人体の生理上、午前中は排泄タイムでしてほとんど食べない事と決めていたから好都合だったのです。その代わりに水を飲むこと。高齢者はともすれば喉の渇きを感じず飲水量が減る傾向にあり血液を粘らせてしまいやすいので、一日で1.5~2 を目指します。特に風呂上りにはゴックンゴックン。でないとも老後の徘徊行動につながると申しますから。他に柿茶(ビタミンC補給)や父はドクダミ茶、主人はビールなど各人の趣向で楽しめます。自然豊



かな山郷暮らしで高齢者家族ならではの食生活ぶりです。油脂類や肉類はほとんど要りません。あと、各人の好みも少々取り入れ野菜の具たくさん味噌汁、玄米パンと野菜サラダ、果物、昼食にうどん、夕食には魚料理といった具合にバランス良く献立を致します。なお、愛犬にはドッグフードを減らし玄米飯、豆腐にかつお節を振りかけてあげています。一方廃

止したのは「三白」つまり白米、白砂糖、化学調味料。こうみてきますと、甲田医院の食事内容よりはずいぶん緩やかになっています。治病に際しては厳密にすべきだとは思いますが、老後の健康管理としましてはそれぞれがストレス無く、長く無理なくやれるようにしていかなばならないと考えます。でもどうでしょう、この内容だって日に1500 kcal くらいなので結構少食の部類でしょう。

### 3) 生活習慣での運動と心掛け

さて次に、運動です。身体を動かすことの大切さも高齢者では不可欠ポイントでしょうが、各々の体調に合った無理のない程度を継続する事が重要と考えます。あまりハードなことに歯を食いしばってやるのではなく、また凝り固まった思いで周囲との調和を壊して独りよがりやるものではないと思うのです。そうした点、日常の暮らしの中で車に頼り過ぎないで自分の足を積極的に使うとか、坂道や階段も厭わないだとかの心構えをベースに、片寄った体のひずみ矯正のため何かを日課とするという態度でいいと思うのです。でないとも身体の酷使により活性酸素の害を被らせては、却ってあの世が近くなるかもしれません。その観点からも西式甲田健康法の体操他などは目的にかなっていていると思います。母や私は比較的硬い寝床に休んで硬い枕をあてがっては昼間の悪い姿

勢を真っ直ぐにするようにしています。夫や父は硬い枕は苦手なので硬い寝床だけを実行しています。また、私は朝晩金魚、毛管、合掌合蹠を欠かさず、時々背腹運動を行ないます。母も毛管は毎朝晩、それ以外の運動はたまにつきあってやっています。夫は犬の散歩当番なのでその散歩が自分の運動と決めていて毎日2時間は歩きますが、それ以上は特にしません。父は好きな畑仕事を、母は好きな花作りをボチボチやっています。そのペースで老父母は適当量と申しています。このように私からリハビリめいた押付けはせずに、本人達が気持ちよい身体の使い方という点を重視するわけです。

このように「私が介護する」という態度でなく、自立して自分でやってねと「自立支援」として寄り添っていかうとしている訳です。無論必要あればいつでも私の力を頼ってもらいます。即ち、老父母にとって自己肯定感や達成感が存在するように、その気持ちを維持し前向きな人生であるようにと願うのです。「死」というゴールを前にして、価値ある楽しいと思える日々を送れるように環境作りを心掛けねばならないと考えています。たとえ認知症が進行していくにせよ心は生き続けるのですから、その心を傷つけ汚すようでは人間性の否定になりますから。実は老父母は、自分の人生の最期に教育を施している訳なのでして、子供である私は「親から授かる最後の学び」を噛み締めながらお世話させていただいています。そういう暮らしが出来ると今を幸いと感じる昨今です。また、「健やかに老いる健康法」として基礎技術や考え方を学ぶ出会いを頂いた甲田先生には感謝の一言に尽きます。

大塚 智