

VOL.194
2016
2月号

月刊
monthly

DAY

新企画&現場で役立つ
レク情報など満載!

〈特集〉

認知症でも、介護度が上がっても!

その人の暮らしを 支える支援

好評連載

効果の高い おすすめ!
疾患別トレーニング

日常動作の改善体操



別売
2月号
対応版

お役立ち
ツールCD

定価600円
(+税、送料別) 発売中

制作人形／石井美千子
(タイトル:かまくら)

人間だもの

第11回 あなた 貴方は上り坂？ 下り坂？

みなさんは人生の上り坂にいますか？それとも下り坂ですか？私は57歳なので、間違なく人生の下り坂にいます。マラソンにたとえたら、折り返し地点を過ぎて、もしかしたらラストスパートをかける少し前なのかもしれません。

実は、医学では上り坂しか教えません。アンチエイジング医学は「たとえ100歳になっても、老化と闘ってどこまでも長生きしましょう」という発想です。そんな意気込みはいいのですが、現実にはどんどんシワが増え、足腰は衰え、背中も曲がり、尿が漏れます。そう、老いには誰も逆らえません。たとえボケなくとも脳以外は容赦なく老化していきます。

本屋に行けば「頑張ればなんとかなる」みたいな本ばかりで、下り坂についてちゃんと解説した医学書は見たことがありません。しかし看護や介護に携わるみなさんは、常に下り坂の方と触れ合っています。下り坂は決して恥じるものではないことを知っています。「上り坂しか知らない医療者に、みなさんが下り坂について教える機会があればいいのになあ」と私は思います。

下り坂にいる人は、上り坂にいる人が大好きです。孫が来たらみなさん元気が出ます。私だって若い人が大好き。いつしか人を見る時に、上り坂か下り坂かという視点で見るよう

になりました。仕事柄、上り坂にいる子ども世代に向かって、下り坂について説明する機会もありますが、理解してもらうのはとても難しいです。

下り坂にもいろいろあります。急な坂、ゆっくりした坂、デコボコな坂…。介護の現場の人は、どんな下り坂にある人でも、その下り坂を上手に楽しみ味わう工夫をされているので勉強になります。同時に、医学ももっと「下り坂学」を研究しないといけないと考えます。

私は最近、「老い」や「ボケ」と真剣に向き合っています。先日、NHKスペシャルで報じられた「老衰」が新しい概念だという説明には驚きました。同様に「老い」もきっと古くて新しい言葉なのかもしれません。



長尾クリニック院長
長尾 和宏 ながお かずひろ

1984年東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局、1995年兵庫県尼崎市で開業、外来診療と在宅医療に従事
日本ホスピス在宅研究会理事、日本慢性期医療協会理事、日本尊厳死協会副理事長、関西国際大学客員教授、東京医科大学客員教授(高齢総合診療科)、「病院でも家でも満足して大往生する101のコツ」など著書多数