主婦たちへ贈るこころマガジン

平成6年8月1日第三種郵便物認可　平成25(2013)年7月1日発行(毎月1回1日発行)第20巻第7号

清流 Seiryu

July 2013 7

溝縁ひろし
金澤翔子
三星静子
多紀ヒカル
黒田夏子
村上信夫
グッチ裕三
鳥越俊太郎
吉村葉子
重本惠津子
立川長四楼
林 むつ
秋山 仁
木村紀子
楊 逸
末盛千枝子
阿部絢子
鈴木皓詞
粟田千恵子
鎌田 實
金子 寿
小山明子
渡部潤一
篠原ともえ
結城昌子
松井今朝子
石田 千
田中優子
新川政信
津村記久子
枡野俊明
おち とよこ
藤田紘一郎
徳岡孝夫
安藤まどか

第1特集 「今」を輝かせるヒント

第2特集 空の彼方に思いを馳せて——宇宙への探究

一人旅をしてみませんか？ 安芸倫雄

新刊案内

『医者いらずの体の整え方』

中村格子
講談社　1365円(税込)

現役整形外科医が、膝・腰・首・肩など整形外科での診療部位の多い個所を中心に、痛みの出るメカニズムと事前のセルフメディカルチェック、そして予防法を誰にでもわかりやすく、図解と写真を使って解説する。

事故などのアクシデントを除いて、ある日突然、膝や腰が痛くなるようなことはほとんどないという。すべての疾患には前兆があるように、整形外科を訪れる患者が訴える痛みも間違った生活習慣の積み重ねから来ることが多い。最初は軽い痛みだったが、その場しのぎの治療を繰り返しているうちに、やがて大きな故障や慢性的な痛みへとつながって、最終的に手術になることもある。そうならないために最も大切なことは、痛みの出るメカニズムを知り、悪くなってから治すのではなく、的確な予防を心がけること。高齢者に加えて三〇代、四〇代の人にも読んでほしい、一生健康な体を保つための実践の書。

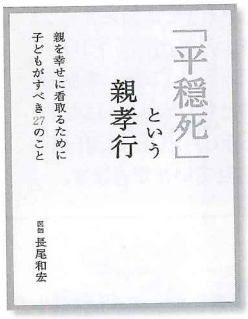
『雪国　89歳の郵便配達おばあちゃん』

清水咲栄
廣済堂出版　1365円(税込)

長野の雪深い山里に一人で暮らす郵便配達の咲栄おばあちゃんが綴る涙と感謝の物語。

八九歳になる著者のことは、テレビでたびたび紹介されたこともあり、知る人は少なくないだろう。毎年十二月から三月の冬の間だけ、自分が住む村と隣村の「郵便屋さん」を務めるようになって二〇年。日本有数の豪雪地域での郵便配達は、高齢の身には楽ではないはずだ。だが、咲栄おばあちゃんは険しい雪の坂道も吹雪も恐れずに、ときには橇(そり)を使って坂を滑り降り、手紙を届け続ける。彼女をそこまで駆り立てるものは郵便配達への使命感と、かつて苦境にあった自分に優しく手を差し伸べてくれた村人たちへの感謝の思い。振り返れば咲栄おばあちゃんの人生は、苦難の連続だった。今、元気に暮らす姿は、どんな苦しみにも耐えて人生を一歩一歩踏みしめながら歩んでいけば、必ず幸せにたどりつけることを教えてくれている。

『「平穏死」という親孝行』



長尾和宏
アース・スターエンターテイメント　1260円(税込)

在宅医として七〇〇人を自宅で看取ってきた医師が、後悔しない「親の幸せな看取り方」を実践的な二七項目に絞って、深刻な課題をわかりやすく教えてくれる。

「平穏死」とは「自然に任せる穏やかな最期」を意味する。高齢者の六割が「人生の最期は家で送りたい、死にたい」と願いながら、家で亡くなる人はわずか一割。八割を超す人が病院で最期を迎えているが、そこには親が望む平穏死を阻む現実がある。その原因は、延命治療への誤った思い込みから、子どもが抱く「延命こそ親孝行」という勘違いにほかならない。それが結果として、親の穏やかな最期を邪魔しているのだと著者は言う。兵庫県尼崎市の下町で二四時間、三六五日年中無休体制で、死を迎える患者たちと本音で語り合ってきた町医者の著者。「親の平穏死こそ、子どもが最後にできる親孝行」という言葉が、読む者の心に迫る。

『老いの不安がなくなる45のヒント』

羽成幸子
清流出版　1470円(税込)

誰にでもやってくる老いは、誰にとっても未知の世界。六〇代ともなれば、はたしてどんな老後が待っているのか不安はつのる。そこで不安が安心へと変わる生活術を、介護問題の専門家が提案する。

著者は一九歳から三〇年にわたった祖父母、父母、義母の介護と看取りを終え、六〇代半ばを迎えて自身の老後に向き合おうとしている。だが「今の私に老後の不安や心配はない」と言い切る。その背景には、三〇年間の体験で培った、老後や介護について哲学ともいえる考え方があってのこと。本書には老後資金や介護や看取りなど老いの不安を軽くするための、著者ならではの実践的な四五のヒントが披瀝されている。「余命一日」、今日がすべてだと思って生きる著者の姿勢は、まさに老後哲学の実践。人生も半ばを過ぎたら、自らの生き方を「死」の方から眺めてみるべきなのかもしれない。