



福祉現場からの主張

SAKIGAKE VOL.38

- 11 | 〈巻頭言〉 山田二三雄
- 12 | 豊かな生を目指して⑧ シリーズ最終回
脱原発への勇気 磯村滋宏
- 17 | 忍び寄る貧困社会 **下流老人**(講演) 藤田孝典

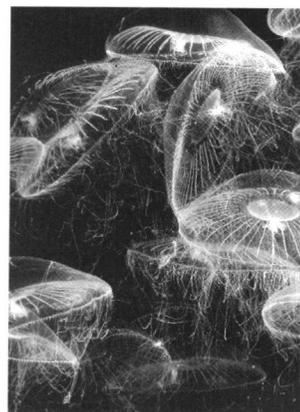


26 | **アンチエイジング医学とは**
一億総活躍社会 健康長寿をめざして
医師 岩崎茂浩

31 | **老いを創める楽しさ** 峰田 将

36 | 企業訪問
「ヘイコーパック(株)」

38 | ノーベル化学賞学者と語る
発光するクラゲ



44 | ひまわり会活動レポート
娘・和美の成長日記 柳沢ひとみ

47 | **障害者のリアル×東大生のリアル** 編集部 大門 健

55 | **「平隠死」を受け入れるレッスン** その3

60 | 車いすの詠み人たち
医師 石飛幸三

62 | 気になる本 話題の雑誌

64 | 編集後記

発行/社会福祉法人 恵の園

編集人/山田 二三雄

制作スタッフ/佐藤 謙・石田 俊朗・高杉 摩理子・竹内 克尚・佐藤 真・小出 真美
今井 一貴・福田 政彦・板谷 彪・大門 健・山田 雅人

「健康」について考えましょう

一九六一年アメリカの公衆衛生学者ハルバート・L・ダン博士がWHOの保健憲章前文を発展的に解釈し、提唱した概念がウエルネスで「まったくの健康で輝くように生き生きしている状態」という意味には、栄養、運動、休養の調和を図り健康づくりを行うだけでなく、生き甲斐や心の豊かさ、さらに尊厳という総合的な視点から健康をとらえようというものです。判りやすく言えば心と身体との健康ということ。

自分自身の生活適応能力を高めるために、食生活、身体活動、休養等をバランスよく取り入れ、生活習慣の改善を促し、自分のライフスタイルを確立し、疾病の有無にかかわらず生き甲斐を持って、自分自身の生き方に納得できる充実した人生を一日でも多く過ごすために、生活の質(QOL)と主観的健康観を高めるために、積極的な生き方が必要です。

ギリシャ国境に接する南部の山奥にあるロドシ地方は長寿者が多いことで世界的に有名な土地です。同地方の中心にあるスモーリアン市で、地域の長寿について研究を続けるアルギル・ハッジフリストフ医師によれば、百歳以上の高齢者であっても、多くのお年寄りは「現役」だと言っています。その元気が、ロドシ地方の高齢者の特徴だということです。

「九〇歳以上が四四二人、うち四四人は百歳以上で、介護が必要な人は全体の約六%に過ぎない」とも言っています。

実際、鋏を持って畑で働く男性や、果樹園で果物を収穫したり、チーズ作りに汗を流す女性を見たりする限り、顔には深くしわが刻まれ、中には腰の曲がった人もいますが、現役で生き生きとした生活をしています。

百歳を迎えるマノア・サヴォヴァさんは「耳は遠いけれど、身の回りのことは何でも自分で出来ますよ。毎日新聞を読んだり、織物や

編み物をしたりするのが日課で、自分のことは何でも自分でするんです」と言っています。長生きの秘訣を聞くと「電気がなかった時代から生活スタイルが変わらなかつたことと、早寝早起き、何でも好き嫌いなく食べる。この一世紀の間に第一次、第二次世界大戦があり、国の体制も大きく変わったけれど、自分は「ぶれる」ことなく、過去は過去と割り切り積み重ねる毎日が大切だと心に決め、時代も生活も大きく変化はしたけれど、生活の軸は変わらず、毎日感謝を忘れずに心豊かに過ごしてきました」と語っています。

友人の阿部医師によれば、人間は心掛け次第で二〇歳までは現役で、元気で生涯を過ごせると言っています。

明治時代には、知育、徳育、体育の他に食育と才育を加えた五育を広めようとしたことが、知徳体だけが残つてあとのことについては忘れ去られてしまいました。いま改めて乳幼児から青少年までの健康状態を考えると、特に食育の必要性を痛感します。

子供の排便が二日に一回という子供も確実に増えています。二十代で朝食をきちんと食べない人が三〇%という状態は、それ以後の三十代、四十代の健康状態をつくり、さらに結婚、出産、育児に直接間接影響を与えていきます。社会病理現象の根源がどこにあるか、真撃に考える時が来ています。

今の日本では、世界中の美味しい物が常時食べられますが、美味しい物だけでは健康はつくれません。体や心が健やかで悪いところがない状態を「健康」というだけでなく、健康が肉体的、精神的、社会的に調和のとれた良い状態にあることを指していることから考えれば、今の日本人は必ずしも「健康」とは言えません。

明治期にヘルスの訳語としてつくられた語、

「健康」には本来食事、休養、睡眠、適度な運動が充足されているという内容を持つていますが、プラス心と生き方が加味されて、本物の「ヘルス」健康、健全であると言えるのです。本物の健康志向をしない限り、日本と日本人は病める国、病める民族になつてしまします。食事について考える時、人間は自分の命を養うために他の生き物を食べます。食事前に「いただきます」と手を合わせるの、そういう生き物への感謝の念が込められているからです。美食がもてはやされてから、「生きるために食べる」という基本が忘れられて、「楽しむために食べる」ことが中心となつてきました。TVも雑誌も「おいしい食物特集」ばかりです。

子供たちの体格は立派になつたのに体力が落ち、気力に欠け、働き盛りの人も元氣そうですが、健康診断では何らかの問題を指摘され、高齢者は長生きしても認知症、寝たきりの不安にさらされています。健康寿命は目前に迫りつつある重要課題です。

健康をもたらす「食」には、今も昔もありません。日本人の健康にとつていいものはいいのです。今こそ「温故知新」です。野菜や穀物がなぜ健康に役立つのか、発酵食品はどのような力を持っているのか。伝統食の優れた点、欧米型食生活の問題点、現代人の健康不安等、今そこにある危機に一日も早く目覚めて、先祖の申し送りの食の知恵を思い出して欲しいものです。

「二汁一菜」の貧しい食生活をしていたかつての日本人には美味・珍味の食事はありませんでした。しかし、生きるために食べる「食」の持つ本来の意義を実践していたからこそ「ピンピンコロリ」の生涯を全う出来たのです。

元氣で今もなお現役が務まる私も八十七歳になりました。改めて「健康」の大切さを痛感する日々を過ごしています。



障害者の2/3が正社員の「エイコーパック株式会社」

企業訪問

会社が彼らを救ったのではなく
彼らが会社を救ってくれた

(社員を大切にする)

「番傘」をご存知だろうか。柿洪が塗られたあの赤い油紙を貼った雨傘である。田舎のおふくろから送られてくる小包みの包装紙もそれであった。「しぶ紙」と呼ばれ、その油紙をさらに丈夫にするため、細い糸を漉き込んだ包装紙を開発し、生産ラインにのせたのが、(株)シモジマの創業者・下島平次である。仏像の「愛の光」にあやかって全商品に「HEIKO」マークをつけている。その企業理念は、シモジマ創業者の思いが現在にも脈々と受け継がれ、今や包装用品総合商社「(株)シモジマ」の紙袋・包装紙製造を一手に担っているのが「エイコーパック株式会社」である。

エイコーパックの前身・鈴木ビニール工業所は、鈴木健夫代表取締役の父・鈴木恒男さんが1965(昭和40)年に創業。肥料販売の傍ら包装資材関連の仕事を始めたのが、シモジマとの取引開始となる。

1980年にエイコーパックを設立し、1996(平成8)年に鈴木健夫社長が就任する。現在、従業員162人で、その約4分の1、39人の障害者が働いている。



▲社内も工場内も
清掃が行き届いている。

▼工場の生産風景は壮観。ISOを取得し、
衛生管理は食品工場並みだ。

