

恵 Keiju 寿

先端医療から福祉まで「生きる」を応援します

新春
Special Talk
スペシャルトーク

俳優

西村雅彦

VS

社会医療法人財団董仙会 理事長

神野正博

新春
Special Talk
スペシャルトーク



社会医療法人財団
董仙会理事長

神野正博 VS 俳優 西村雅彦

生きがいある日常と、
安全、安心が
「健康寿命」を伸ばす。

テレビや映画、舞台などで多忙な日々を送る俳優の西村雅彦さん。

2011年から60歳以上のシニア世代を対象にした舞台演劇

「いしかわマスターズ文化祭」を企画、

プロデューサーとして石川県にも足を運んでおられます。

生きがいと自らの健康管理について

恵寿総合病院の神野正博理事長と語り合いました。

(恵寿総合病院創立80周年記念市民公開講座)

舞台に立つ勇気が素晴らしい

神野◆西村さんは、60歳以上のシニア世代を対象にした舞台を企画、演出されていますが、60歳以上の人を対象にしたお芝居をしようと思われたきっかけはどんなことですか？

西村◆私は、人は社会とかかわることで生きがいを感じるのではないかと考えています。しかしだんだん歳を重ねていくと、いつの間にか社会のなかでの居場所がなくなり、なんとなく遠くに追いやられてしまう傾向があるように思えてなりません。それがとても残念で悔しい。社会に貢献してくださった先輩たちが、そのまま隅に追いやられるのを黙ってみていいのかわからない。人生60年、70年生きてきた先輩たちはいろんな経験を重ねてきています。人としてもっと尊敬されるべきですし、人として最後まで輝いてほしい。そういう思いから、先輩方にもう一度、社会とかかわるきっかけをもっていただきたくて、芝居を通して、役を借りて、セリフの中で何かメッセージを伝えられるんじゃないか。一生懸命舞台に立っている姿をみて、娘や孫や一般の方々も感銘を受けて力をもらえるんじゃないか。そういう気持ちから、一緒に芝居ができないかと思ったのです。

神野◆地元の新聞などで稽古の様子を知り、生の舞台をご覧になった方もおられると思います。60歳を過ぎて舞台に立つのは、私たちが想像する以上に大変なことも多いのではないかとと思いますが、実際に取り組まれてどんなことをお感じになりましたか？

西村◆石川県では2011年、2012年と2回やらせていただきました。稽古場でうまくできなかった人が本番ではセリフをとらず、声も稽古の時より出ていて、目が輝き、どこにそんな余力があったのかと思うほど若々しいのです。なかには75、6歳の方もおられました。自分の思いと体の動きがなかなか一致しないのですが、舞台に立とうとする気持ち、勇気は素晴らしいと感じました。一人で生きていくことはつらいものですが、人とかわかり、同じ夢や志を持つ仲間といることで多少は軽減されるのではないのでしょうか。稽古場

で会う、年に一回会えるという関係性が生きる力になる。そんな感じがしました。

健康寿命を平均寿命に近づける

神野◆今、日本は高齢社会を迎えています。団塊世代が75歳を迎える2025年には3人に一人が高齢者だといわれています。七尾市も65歳以上のお年寄りが30%を占めていて、高齢化の先進地域です。日本人の平均寿命は男性が79歳、女性が86歳ですが、実は健康寿命というのがあって、平均寿命からだいたい10歳引いた年齢とされています。マイナス10歳は、いってみれば健康じゃない状態。つまり、寝たきりや病気にならないで、できるだけ健康な時期を保つのが健康寿命です。それには、食生活や適度な運動など生活習慣を見直すと同時に、私は「生きがい」を持つことがとても重要だと思います。西村さんがやっておられるシニア世代との演劇活動は、生きがいにつながっている気がします。

西村◆そう思います。芝居に年齢は関係ないですし、レベル差もそんなにありません。趣味や習いごとを60歳、70歳ではじめても、楽しみや喜びはありますがレ



新春 Special Talk スペシャルトーク



ベルは長くやっている人にかいません。でも芝居は、同じ作品を全員でつくりあげるものです。思いを同じくする人間が集まり、つくる喜びを共に分かち合える。それが芝居であり、舞台です。競い合って先には行けません。一つの作品に多くの人がかかわり、新たな自分と向き合う。底流にはそんな考え方があります。

神野◆演劇経験がない、いってみれば素人の皆さんと、西村さんたちプロの役者が一緒に演技をするにあたって、選ぶ基準とか、どんな指導、アドバイスをされるのですか？

西村◆基準はとくにありません。応募する勇気が素晴らしい。どんな人でもふつうは尻込みします。それを、勇気を振り絞って新しいことに向き合おうとするわけですから、それだけで心を打たれます。演技は、テレビや映画などの影響か「こうしないといけない」と型をはめる人が多いですが、まずはそれを取っ払うこと。大事なのは、自分はどう考えるか。覚悟を決めて舞台に立つわけですから、殻を破って思いっきり行きましょう、です。

「なりたい自分」を常に意識

神野◆健康寿命を長く保つには、日ごろからメタボリックや足腰、膝の痛みなどのロコモティブ症候群、骨粗鬆症、認知症予防などを心がけることが大切です。でもそれ以上に生きがいとか、自分はこうなりたい気持ちを持続することが重要だと思います。歳をとると、

生活習慣を見直すと同時に、
「生きがい」を持つことがとても重要

一つの作品に多くの人がかかわり、 新たな自分と向き合う。

人とのコミュニケーションが億劫になり、気が短く怒りっぽい、気持ちが沈みがちになりやすいものです。西村さんは役者さんですから、そういう表情や仕草を意識的にされることもあると思います。近づきにくい人はどうしたらいいと思いますか？

西村◆難しい質問です（笑）。私からすると、北陸の人は概して口を大きく開けてしゃべらない人が多い。寒冷地域の方は、寒さに耐えるせいか口角が下がりやすい。試してみればわかりますが、口角が下がるとなんとなく暗い気持ちに陥りやすく、人からもそういう印象をもたれやすい。口角が上がっていると、なんとなく明るい気持ちでいられます。それだけでずいぶん変わります。ふだんから口角を意識して上げることが心掛けてください。

神野◆たしかにそうです。口角が下がり、暗くて近づきがたい印象を持たれてしまうと自然に口数が減って、孤独になって、社会から疎外された感覚に陥る。だんだんうつ状態になっていく、あるいは人とあまりしゃべらないために、結果的に認知が進んでしまうこともあるかもしれません。悪循環に陥らないために、ふだんから口角を上げることを意識することも一つです。やさしい印象をもたれる人はどうなのでしょう？

西村◆いつも笑顔で、語尾がまろやかで押しつけがましくない。ふわっと包み込んでくれるような感じ。この人と話していると、私もいい気持ちになる。そういう人だと思います。

安全、安心は
医療・介護が充実



神野◆生きがいや健康寿命を長くするには、地域やまちの協力も欠かせません。どうやって健康づくりをお手伝いするかもとても大事なことだと思います。

西村◆お年寄りが一人で地域と向き合うのは、確かに大変です。実は私のところも、父はずっと以前に亡くなって母が一人で富山に住んでいます。先日帰省した折に、体の自由がきかなくなったと話していました。いつも元気な人で、息子の前で弱音を吐くことなどなかったのですが、やはり年を取ったのかと思うと少し悲しくなりました。

神野◆よく分かります。地方で暮らしていても、都会に住んでいても、住みよいまちというのは安全、安心

新春
Special Talk
スペシャルトーク

で、医療や介護、福祉がしっかりしています。2020年に東京オリンピックの招致が決まりました。おもてなしが話題になりましたが、私はそれ以上に安全、安心であることが日本にオリンピックを引き寄せたと思っています。これから高齢者人口が増え、自分たちもだんだん歳を重ねていくなかで、まちが安全、安心というのはとても大事な要素です。七尾は温泉があって、海や山の幸が豊かで、能登はやさしや土までもという言葉もあるように人情にも厚い。でもそれだけなら日本中どこにでもあります。もう一つ重要なのは、もし七尾で心筋梗塞や脳卒中になって倒れても、すぐに医療機関にかかれることです。空気や魚がおいしくて、

なおかつ救急医療、先進的な医療がすぐに受けられる。そんなところは日本中探してもそうはありません。地域の皆様にメリットを共有していただき、外から見ても住んでみたいと思えるまちになってほしい。

西村◆七尾はやさしくて、住みやすく、おいしくて、安全、安心。そんなまちで、お年寄りも若者も参加できる舞台をぜひやりたいです。七尾のまちで楽しめるようにしていけば、きっと外からも人は集まってきます。

神野◆ぜひ実現してください。期待しています。



恵寿グループの 制服が変わりました

本館完成に伴い、スタッフの制服をリニューアルしました。最新のスクラブデザインのものを採用し、色で職種がわかるようになりました。医師はネイビー、看護職はバーガンディ、医療技術職はピーコックグリーン、看護・介護秘書職はオレンジとなっています。



医師

Navy

医療技術職

Peacock green

看護・介護
秘書職

Orange

看護職

Burgundy

「HOT TIME」から 「恵寿」へ

広報誌「HOT TIME」は、vol.79（2013年11月発行）より「恵寿」と誌名変更いたしました。「生きる」を応援しますーを大きなテーマといたしまして、多くの皆様に御愛読いただける誌面づくりに努めて参りますので、今後とも何卒よろしくお願いたします。





2014年私達は
80周年を迎えます



社会医療法人財団 董仙会
(けいじゅ ヘルスケア システム)

恵寿総合病院