

「生」が充実するから、「死」を意識すること、より「日本人は死から目を背け、まるで無いもののように暮らしている。しかし、どんなにいい医者も薬も、老いしや死を治すことはできない。健康ブームで、健康寿命を延ばす努力をしますが、ふつう、ピンピンコリなんて有り得ない。健康寿命が尽きたとき、どう生き、どう

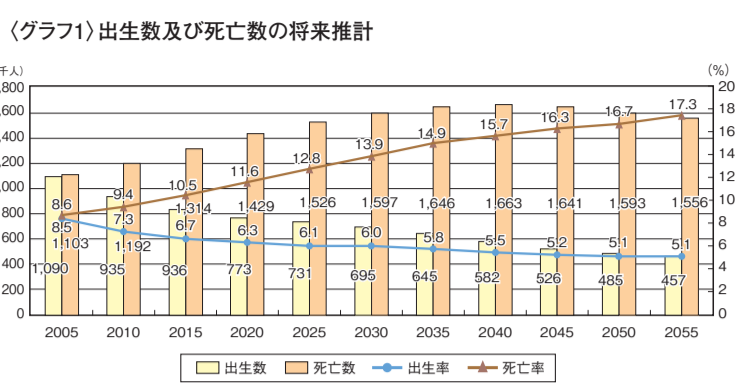
死を迎えるのか。そこを日本人は忘れちゃつていから、上手に死ねないんです。中村さんによれば、病気には治る病気が治らない病気があるのに、多くの日本人は病院に行けば何とかなると思い込んでいます。療への過剰な期待感が結局、無駄な医療費を使うことにもつながっているのだ。

「自然死は怖くない」
老人よ、意識革命を！
中村さんは、京都で95年の歴史をもつ社会福祉法人同和園(特別養護老人ホームなど)で、この15年間で数百人を看取った。家族の同意が得られれば、食

べられなくなっても、胃(胃から直接栄養補給)や点滴はせず、自然に任せる。すると最近では目にするのが少なくなくなった昔ながらの穏やかな死が訪れるという。「皆さんは食べないから死ぬと思ってるでしょ? そうじゃないんです。死が近づくと、お腹もすかないし喉も渇かない。で、飢餓状態になると脳内ホルモネが分泌され、いい気持ちになり、脱水状態で意識レベルが低下し、ウトウトするうちに、ラクに死ぬる仕組みになっているんです。昔の日本人は自宅で自然に亡くなっていたが、病院死が8割を

占める現代は、最期まで濃厚な治療がおこなわれ、死は苦しい、怖いものになった。中村さんは「これからのお年寄りの役目は穏やかに死んで見せ、死は怖くないという意識改革を起すこと」だという。最後に「親の老後」をどう支えればいいのか伺うと、「普段から関わりを持ち続けること」と。「例えば母の日や父の日に、今日が母親の、あるいは父親の通夜だったら、いったい何をしていたら良かったか具体的に書き出す。それを親が元氣なうちに

「二年の計は、棺おけの中で立てるべし!」



死亡数が2040年に向かって右肩上がりに増えている(ピークは2038年)。出生数は減少を続け、2035年以降は、死亡数のほうが100万人以上多く、人口減少が続く。(出典:内閣府ホームページ「平成23年版高齢社会白書」より)

25 親の老後を考える

新しい年が明けた。団塊世代が75歳以上になる「2025年」が、多死社会のピークになる(上のグラフ1参照)。このままいけば介護の人材不足や財源不足、認知症の増加などで「看取り難民」があふれると言われているが、それを解決する知恵はないものか。50万部のベストセラー『大往生したけりや医療とかかわるな』や近著『「治る」ことをあきらめる「死に方上手」のすすめ』などで知られる医師の中村仁一先生に、ズバリ、提言をいただく。

Interview
取材:文/渡部せつ子

社会福祉法人 同和園 附属診療所 所長 中村 仁一 さん

なかむら じんいち / 1940年長野県生まれ。66年京都大学医学部卒業。財団法人高野病院院長、理事長などを経て2000年2月から現職。主な著書に「大往生したけりや医療とかかわるな」「医者に命を預けるな」「老いと死から逃げない生き方」など。「顔の皮膚がかぶれて赤く腫れ上がっているんですが、それほど苦痛はないので放っておきます」。

取材協力
社会福祉法人 同和園
(1921年創設の京都一歴史のある総合老人福祉施設で、特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、付属診療所などを運営)
京都市伏見区醍醐上ノ山町11番地
TEL.075-571-0010
http://www.dowaen.jp/

このコーナーへの
お申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ・伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengon@citylife-new.com

掲載お申込みの
締切:10日

問合せ/06-6338-0640

教えます

- ▶ 琴・三弦教室 菊志乃 史
072-624-4060 JR茨木駅東200m
- ▶ 茶道(表千家)・華道(遠州流)
JR高槻駅前、夜の部あります。
池下文化センター ☎072-682-6602
- ▶ 尺八・琴・三弦教室・西田・菊富沙
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- ▶ 川上ギター教室(初心者より)
06-6380-8673千里丘6イスマヤすぐ
- ▶ ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871松本楽器
- ▶ 中国語・韓国語 会話
入門～上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072-622-8322
- ▶ 山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ「縞子の会」をご覧ください
茨木市役所徒歩5分 ☎072-626-8443
- ▶ 初心者～のステンドグラス教室
工房HANA ☎072-625-7977
- ▶ 自信つくまで腹式発声歌唱指導
前予約当日払い ☎072-623-6568石井
- ▶ 陶芸教室第1・3土曜第2・4月曜
味舌工房 ☎072-699-0267高槻市萩谷
- ▶ 実用書道教室(6ヶ月コース)
祝儀袋、はがき表裏・芳名録
茨木市紫明園 ☎072-621-5106富山
- ▶ 豊中フランス語教室ブルミエ
パリ国立大学卒業の日本人講師
モノレール柴原駅より徒歩6分
阪急豊中駅より徒歩16分
無料体験実施中 ☎070-5657-0136

教えます

- ▶ フルート教室(茨木市大池)
お問い合わせ ☎090-9251-1046高谷
- ▶ 初心者のための英語教室Belief
小学生～大人 豊中市永楽荘
080-8538-6246 http://eigo.kyoshitsubelief.web.fc2.com

売ります・買います

- ▶ 着物・帯・和装小物買取ります
出張買取・着払い可 小夏
0803772511 http://konatsu.biz
- ▶ 昔のおもちゃ・超合金・基地
人形等買取ます ☎080-40214474木村

引き受けます

- ▶ 不用品の廃棄処分致します
☎06-6856-2222 佐藤運送

結婚

- ▶ 婚活♥マリッジ関西
大学卒の男性歓迎。入会金0円
夜10時迄 ☎072-694-7825中尾
- ▶ 結婚情報+お見合い+パーティ
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要
茨木プライダル ☎072-636-8122
- ▶ 良縁お世話します 山下
1ヶ月無料体験実施中
072-677-6637又は090-8578-3611

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「引き受けます」などさまざま。どなたもご活用ください。

From CityLife MY LIFE'S 人生で最も楽しい時
Good Season

読者モデル募集中

募集要項 対象年齢:50歳以上の方 応募方法:封書またはメールにて
①〒②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥職業⑦趣味⑧応募の動機を記載の上、上半身と全身のお写真を送りください。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「グッドシーズン」
読者モデル係まで
メール info@citylife-new.com

※ご希望のたい方は登録をさせていただきます。
ご依頼の際は編集部からご連絡させていただきます。

編集後記

2015年を表す漢字は「安」。安否やテロ異常気象などの不安からようですが、2016年はどうなるでしょうか。シティライフは2016年6月で創刊30周年に際して新しい特集にもどらんとチャレンジし、情報発信やイベントによる賑わいづくりに地域に貢献していきたいと思っております。2016年もよろしくお祈りします!(コサオ)

いよいよ寒さがこたえる季節になってきました。体を内側から温めるには温かいものを食べるのが一番!ということで、今月号では体も心もボカボカ温まる「お鍋」特集をしています(P.31参照)。家族や友人と一つのお鍋を囲むと、会話も弾んで楽しい気分になりますよね!ぜひ特集を参考にしてください。(鉄)

毎月の締切後に日々のデスクワークで凝り固まった体をほぐして日帰り銭湯や温泉巡りをするのが最近の楽しみ。先立つものや休みがないからと旅行を諦めていませんか? 思い立ったらすぐ行ける距離に旅行気分が味わえる温泉があります。日々の生活に追われて、とげ刺さった心と体を溶かしに行きませんか?(ふーこ)

年内もあっというまに、残すところわずかとなりました。そして、お正月といえば、初詣と運だめし(?)。いつもは憧れだけ過ぎてはいますが、家族持ちの今、ちゃんとした作法に則り、きちんと参拝してきます。(P.3参照)きっと、これで、運氣UPも間違いなし。(＃13)

サークル 集え、元気なサークル・クラブ・ボランティア

サークル・クラブ・ボランティアなど、地域で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

手書きやパソコン入力で、話の内容をリアルタイムで文字にして伝える「要約筆記」。特に中途失聴や難聴など、手話を使えない聴覚に障がいのある人が情報を得たり、社会参加する手段として広がっている。高槻でも、「ささやかでも困っている人の役に立てれば」と集まったメンバーが、月2回の例会やそれぞれに練習を重ねて、講演会や行事など行政からの依頼のほか、個人の依頼に応じて活動している。「高齢者など要約筆記の存在を知らない方に、もっと知って活用してもらいたいですね」とメンバー。依頼も増えており、新メンバーも大募集だ。

現在メンバーは19人。手書きの全体投影では、4人1組で透明なシートに書いた文字をスクリーンに映し出していく。4人で連携しながら息を合わせるのが重要だそう。

高槻筆記通訳グループ「エール」スタート/1994年 活動/第1・3金曜10時～12時 場所/高槻市障がい者福祉センター(高槻市城内町1-11)/費用/年会費1,200円 問/bati-gabriel-5@voice.ocn.ne.jp (大石) http://takatsuki-yell.pupu.jp/