

はつらつニュース



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町 6 - 20

TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156



★ ムシヨ活

★ 主人公の桐子（松坂慶子）は76才の身寄りのない独居者です。年金とアルバイトで何とか暮らしていましたが、家賃が払えなくなり安いアパートへ引っ越します。唯一の楽しみは俳句作りでしたが、句会仲間の親友知子（由紀さおり）が病気で亡くなりました。生きる希望を失った桐子は、TVで観た或る逮捕者の「この世に未練はなかった。刑務所に入りたくて…」と言う言葉に心を奪われました。

春の夢 娑婆に友なし 未練なし

そして桐子は終の棲家を刑務所と決め、ムシヨ活を開始します。なるべく迷惑をかけない犯罪、万引き、泥棒、結婚詐欺など試みますが、ことごとく失敗に終わります。その間、周囲の人達の温かい支援を得て、桐子は考え直し、刑務所行きを諦めます。そして、知子の故郷の瀬戸内海の島に渡り、小学校の用務員として余生を送ります。身につまされる重いテーマを扱った内容でしたが、コメディタッチで考えさせられました。

★ 堀の中では？

桐子は堀の中には入れませんでした。したが、私が堀の中の生活を少し御案内しましょう。朝6時40分起床、舎房内で朝食を済ますと、廊下に出て2列に整

ムシヨ暮らしの手帖



NHK土曜ドラマで放映された
「一橋桐子の犯罪日記」
(原作 原田ひ香)
を楽しんで観ました

列します。イチニー、イチニサンシの刑務官の号令に従い、全員大きく手を振り、太ももを上げて工場まで行進します。そこで準備体操の天突き体操が始まります。当番が前に出て、相撲のように股を広げてしゃがみ込みます。そしてワッショイと声を出しながら立ち上り、両手で天を支えるように伸ばします。それに皆が続いて、ワッ

「DVDブックレット」より

ショイ、ワッショイと繰り返して、30回程続けます。7時40分、各自自分の持ち場について作業開始です。工場では、木工製品や印刷物を作製していました。当地でも年に1回開催される矯正展には、全国の刑務所で作られた製品が所狭しと並べられています。私は皮製品が気に入って、毎年購入していま

す。デザインはイマイチですが、兎に角安くて丈夫です。思わぬ掘り出し物が見つかるかも知れませんが、是非覗いてみて下さい。さて待ちに待った昼食です。食堂に座ると各自に配食されます。食事中もお喋りは厳禁です（交語禁止）。食事は思ったよりも御馳走で、主食は白米7・麦3の割合で白くはないですが、臭味はなく、香ばしい味です。特にカレーとの合性が良く、お代りがしたくなります。（勿論できません）

食後は各自TVを観たり、読書や日記や手紙を書いたりして自由に過ごします。21時に消灯、トイレは各部屋にあります。一部外から見えるようになってます。舎房は細長く3棟あり、放射状に建っています。その交点に見張りが立ち、夜中監視しています。夜間急変時には、室内にある札を倒して看守に知らせます。風呂は週に2・3回あり、数人が横並びで合図に従って一斉に浴槽に入ります。次の合図で洗い場を上り、各自洗身、洗髪、ひげそ

★ 医務室

りを行います。その間他のグループが浴槽の中に居ます。のんびりと長く浴槽に浸っていることは出来ません。映画網走番外地そのままです。

堀の中では医療も無料で受けられます。但し、ちょっと医者にかかってみるかと言う安易な受診はできません。事前に看護師資格を持った刑務官に願い出て、詳しくチェックを受けます。仮病（詐病）はここで大抵ばれてしまいます。関門をパスした者だけが、医務室の前の廊下に、後ろ向きに並んで座って待ちます。順番がくると一人一人室内に呼ばれ、診察を受けます。高血圧、糖尿病、心臓病、肥満症などの慢性病が多く、堀の外のクリニックと変わりありません。しかし堀の内での生活習慣の改善に伴って、使っている薬がどんどん減っていくのが珍しくありません。気になるのは、高齢者の累犯が目立つことです。万引き、無銭飲食などを繰り返して、堀の中に舞い戻ってくるのです。外では、家なく、年金なく、保険なく、身寄りのないオールフリーの人達です。刑務所が社会のセイフティーネットをすり抜けた人達の受け皿になっているようです。桐子のように社会での居場所を整備しないと日本の刑務所は、監視付き高齢者向け住宅になってしまいます。今回のお話は、私が医務室に勤務していた30年以上前の事です。今はずい分と変わっていると思います。知らんけど。

新緑の季節です。体を動かすにはとても良い時期になってきましたね。今回お勧めするのは散歩です。生活の中であまり体を動かすことがなく運動不足を感じてはいるのだけどもしんどい運動するのは気が進まないし面倒だなあと思う人がたくさんおられると思います。そんな方には手軽に行うことが出来る散歩をお勧めします。

散歩の勧め



● 散歩の効果

1. 有酸素運動

歩くという事は有酸素運動になるので高血圧や高血糖の予防・改善、体脂肪の減少、体力の基となる心肺持久力の向上が期待できるとともに足の筋力維持や向上などの効果も期待できます。

2. 骨粗鬆症の予防・改善

カルシウムの摂取や日光浴、またウォーキングや筋トレといった骨に刺激が加わる運動が重要です。骨は縦の方向に力が加わると微量の電流が流れ強度が増すと言われていすので、歩くことで刺激が入り骨が強くなると考えられます。

3. 睡眠の質の向上

運動の習慣がある人は不眠が少ないそうです。習慣的な運動は寝つきの良さや深い睡眠に良いようで睡眠の維持においても特に効果があると考えられています。

4. 気分転換・ストレス解消効果

風景を眺めたり季節を感じながら散歩を行えば良い気

分転換になります。特に天気がいいときの散歩は気持ちが爽やかになりますよね。日光を浴びたり、運動を行うとセロトニンという幸福ホルモンが分泌されやすくなります。このセロトニンは不安や怒りなどのマイナスの感情を抑制して精神を安定させる働きがあるので、散歩をすることで体も精神も健康になるなんて言うことなすね。

● 散歩のポイント

● **距離よりも時間** 20 ～ 30 分程度の散歩を行えば効果が期待できます。普段あまり体を動かしていない人には 30 分の散歩は負担だと思うので、最初は 10 分とか 15 分くらいの短い時間で徐々に体を慣らしていきましょう。

● **自分のペースで歩く** 体の調子は日によって違います。今日は調子があまりよくないと思ったら無理をしないで短めの散歩にしたり、時にはその日の散歩をお休みすることも大切です。逆に調子がよければ少し長めの散歩を試してみたり歩幅を広げたり早歩きをするなど、散歩の内容に変化をつけてみるのも良いと思います。とにかく自分のペースで無理なく続けていくことが重要です。

足元に不安のある方は杖や歩行車などを使って安全な散歩を行ってください。20～30 分の散歩をするだけで運動不足の解消になるし、日差しを浴びて体を動かすことで精神を安定させる効果も期待できます。手軽な散歩で心身ともにストレスに負けない体を作って健康的な生活を送ってみてはいかがでしょうか？

曾根 正登

★東洋医学入門 ～その137～ 鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の厥陰肝経

れいこう
蠡溝……

「蠡」とは水がたっぷり入った瓢箪のことで、それが転じて木の芯を食い荒らす虫の事を指し、「溝」は狭く小さなくぼみの事です。この経穴は陰部の痒みの特効穴で、虫が這う様な痒みなのでこの名が付けました。陰部の痒み、膀胱炎、前立腺肥大、月経不順、下腿部のだるさなどに用います。

ちゅうと
中都……

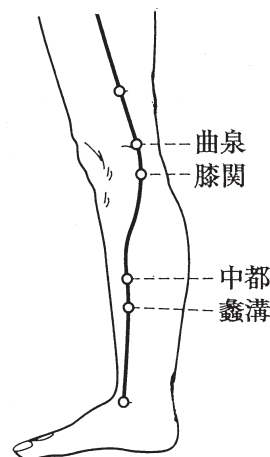
「中」は中央、「都」はみやこや、又は集まるの意味で、この経穴は足の厥陰肝経の気血が巡り、この経穴に集まる為、また下腿内側中央にあるので、中都と名が付けました。腹痛、胸脇部の痛み、不正出血などに用います。

しゅかん
膝関……

膝関は字の如く膝関節の事です。この経穴は犢鼻穴の下で、大腿骨と脛骨の間にあり、膝関節の症状全般に用います。

きょくせん
曲泉……

「曲」は屈曲する、「泉」は陥凹部で経気が盛んな所にあるという意味です。この経穴は足の厥陰肝経の合水穴で、必ず膝を曲げて取穴し、また合水穴は水の源であり、泉に例えられる事からこの名が付けました。膝関節症、膀胱炎、下腹痛、腰痛、月経不順などに用います。



お知らせ



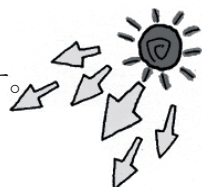
5月5日(祝)と6月30日(日)は休日ですが、当番医のため午前9時から午後5時まで診療を行います。



ゴールデンウィークになります。お薬切れのないように前もって受診して下さい。



5月は紫外線の増す時期です。過度に紫外線を浴びると、皮膚ガンや白内障の原因となります。外出時は 予防対策をとって下さい。



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。