広報ただみ診療所

人とのつながりで認知症を防ぎ寿命も伸ばすお話

朝日診療所　医師　山並（やまなみ）　寛明（ひろあき）

先日（９月末と１０月上旬）、各地区の公民館で行われたおれんじカフェに参加してきました（広報ただみおしらせ版に入っていた広告に皆さんはお気づきでしたでしょうか？）。内容がどんなものか参加者として報告しますと、どなたでも当日参加でき、参加費２００円でお菓子を食べながらそこで出会った人と自由にお話しするような集いです[※1]。

おれんじカフェは認知症カフェとも称され、それは悩みを抱えがちな認知症家族や、人との関わりを避けがちな認知症の方に安心して人とお話しできる場を提供する目的があることが理由の一つです[※2]が、もう一つ、認知症予防という大事な側面もあります。

実は、孤独感を感じている人はそうでない人のおよそ１．５倍も将来的な認知症発症リスクが高いと言われています。さらには、認知症のみならず、社会的なつながりがないと早死にしやすいことが分かっています。孤独は万病の元なのです[※3]。

おれんじカフェ以外にも只見町にはいきいきサロンがあります。今月はいくつかのサロンにお邪魔する機会をいただきました。住民同士の交流の場づくりが地域全体を元気にすると考え、できる限りのお手伝いをできればと思っています。地域の人みんなが主役です。人と人とのつながりの芽を伸ばし、人生１００年時代を健やかに過ごしましょう！

※１　今後新たな企画があるかもしれません。おれんじカフェの次回開催時期は未定ですが、地域包括支援センター／社会福祉協議会からの次のおしらせをお待ちください。
※２　福祉や医療のスタッフが参加するので具体的なお悩み相談もできます。
※３　２０２３年５月に米厚生省トップが発表した報告書で、孤独が健康に及ぼす影響がアメリカでも注目されています。

地域おこし協力隊として Vol.107

只見町教育振興協力隊　向坂 雄一郎

「広報ただみ」で文を書かせていただくのも３回目となりまして、早くもこの町に移住して３回目の冬が訪れようとしています。思い返すに、初年度の冬は、スコップとママさんダンプしか除雪装備がなく、大変な苦労をしたので、２回目の冬はこれに懲り、無理をして除雪機を購入しました。１台目は、只見ではあまり見かけない「ドーザー式」という小型のブルドーザーのようなもので、雪を押して移動させるタイプです。ひざ下くらいまでの積雪ならけっこう短時間で手軽に除雪ができ、「これで雪も怖くない！これからの除雪は押す時代だ！」と調子に乗って喜んでいましたが、積雪がひざ上を越す時期になってくると、思うように除雪ができなくなり、やはり「ロータリー式」が欲しくなりました。しかし先立つものもないので、少しでも安くと、ほうぼう探してやっと手に入れたのが、恐らく３０年選手の古いロータリーです。安全装置もないとてもレトロな機械ですが、逆に手作りの鉄の塊感がとても頼もしく、ガンガン雪を飛ばしてくれます。図らずも除雪機２台体制になりましたが、積雪状況によって得手不得手を考え、組み合わせて使うとかなり効率的に除雪が行え、２回目の冬は割と楽しみながら乗り越えることができました。

思えば、こちらに来て関東の生活ではまず縁のなかった「マシン（機械）」が増えたなあと思います。除雪機を始めとして、刈り払い機や小型耕運機などエンジン付きの機械だらけになりました。どの機械もすぐには上手に扱えず、あれこれ考え実践しながら少しずつ使えるようになっていく過程がとても楽しく、これも一つの移住生活の醍醐味だなあとしみじみ思う今日この頃です。