特集ワイド

春うらら ひなたぼっこの至福

春うらら。桜の開花宣言が全国あちこちから届く季節になった。春雨、花冷え……春の天気は気まぐれなだけに、うららかな日差しの日には、思わず外に出たくなる。暖かな春の光の下、「ひなたぼっこ」を考えてみた。【太田阿利佐】

何日か雨が続いた後の晴れ上がった週末の午後、ベランダに出てみた。レジャーシートを敷き、体を伸ばす。目を閉じて顔を上げると、まぶたの裏がオレンジ色に染まる。う～ん、気持ちいい。すごく久々のひなたぼっこだ。

最近は女性誌などで紫外線による肌の老化が強調され、「日光を浴びる」なんてとんでもないことのように言われている。確かに紫外線の浴び過ぎや日焼けは健康被害をもたらすが、紫外線の強い時期や時間帯(正午前後)を避けた短時間のひなたぼっこは問題ない。

何よりも、心地がいい。1分もすると体はぽかぽか、手足はのびのび。トクトクと血の流れる音まで聞こえてきそう。だれでも手軽に楽しめる。そういえば「ぼっこ」って何だろう？

「大言海」(冨山房)などによると、平安末期の「今昔物語」の19巻第8話にひなたぼっこが登場する。年老いた鷹匠(たかじょう)が、キジになった夢を見る。春になって「日なた誇りもせん、若菜も摘みなん」と巣を出て行くが……という話。古くは「日なた誇り」と書いたらしい。

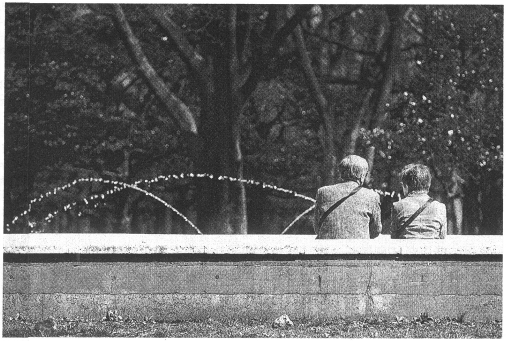
「歳時記語源辞典」(文芸社)によると、「日向ぼこりのホコリは、ホッコリ(暖かい様)の約。ホッコリは、ほかほか(山口でホッカリ)の変化である」という。すると語源はほかほか！　妙に納得してしまう。

■

たかが散歩 されど散歩

「がんばらない」鎌田さん

空気や景色 大きな力に



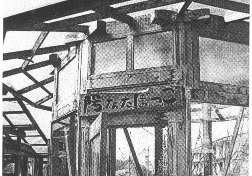
そのひなたぼっこについて、ちょっと気になる話を聞いた。公園でひなたぼっこをするお年寄りの姿が最近めっきり減った、というのだ。

「はっきりとは言えませんが、昨年の夏ごろからでしょうか」。そう話すのは、介護事業者でつくる「世田谷区介護サービスネットワーク」代表の辻本きく夫さんだ。「散歩のための外出介助が介護保険で認められなくなり、ヘルパーが付き添えなくなったのが一因では」と言う。

介護保険で介護サービスを受ける場合、まず市町村から要介護度の認定を受ける。要介護度(最高は5)に基づいてケアマネジャーと本人が相談し、サービス内容(ケアプラン)を決定する。もともと訪問介護サービスでは▽通院▽買い物▽預貯金の出入金▽選挙など役所関連――以外の外出介助は認められていない。しかし辻本さんら複数の介護関係者によると「自治体にもよるが、以前はケアプランの『自立生活支援のための見守り的援助』とされれば、認められていた例が多い」という。それが自治体の監査の厳格化で、一転認められない例が増えた。

昨夏といえば、大手介護業者「コムスン」の虚偽申請が大問題になった。監査強化は必要だろうが、足を使わないとお年寄りの下肢筋力はみるみる低下する。神奈川県内で働くケアマネジャーは「『散歩』では認められないので、ケアプラン上はすべて『買い物』にしている。ドリンク1本でも買ってもらったり、『途中で疲れて帰ってきた』ことにすることもある」と話す。覚悟の"不正"だ。

東京都内でケアマネジャーとして働く成田和代さんも「散歩が認められなくなってから、引きこもりのようになって介護状態が悪化した人が何人もいる」と打ち明ける。



上ポカポカの日差しの下、会話も弾む=東京都渋谷区の代々木公園で、馬場理沙撮影　下ハーブ園にあるサンルーム=長野県茅野市の諏訪中央病院で、太田撮影

成田さんにはある経験がある。数年前、進行性難病の70代半ばの女性が骨折で入院した。要介護4。退院時、医者に「このまま寝たきりでしょう」と宣告されたが、本人は「仕事を持つ娘に迷惑をかけたくない。日中は一人なので、寝たきりはイヤ」。そこで訪問リハビリに加え、週3回ヘルパーと歩く練習をした。「最初はベッド周り、そして室内。車椅子を押して家の外を数㍍。だんだん距離を伸ばした」。79歳の今も歩ける。

「車椅子でも徒歩でも、散歩となれば着替えもし、お化粧もする。ご近所とあいさつもする。それが精神的な張りになるのに……」と成田さんは女性の今後を心配する。

■

医師の目から見たら、どうなのか。この人の意見が聞きたくて、新宿駅から特急あずさに乗った。

「ひなたぼっこや散歩は、障害者や患者さんやお年寄りにとってすごく大事です。散歩だけじゃない、生きている限り、楽しむということが大事なんです」。諏訪中央病院名誉院長で、「がんばらない」などの著者、鎌田實さんは柔らかい声でそう語る。

鎌田さんは3年前から障害者やがん患者ら百数十人と年1回、ハワイに行く。「3年前、要介護5の93歳の男性を連れて行った。ちゃんと準備をしていたので何の問題もなく、本人も自信がついたんでしょう。その後韓国に焼き肉ツアーに出かけて行った。これには家族も驚いていました。今では要介護3。外に出る、楽しむことは、その人の可能性を開くことです」

諏訪中央病院には、いくつかの庭がある。その一つ、ハーブ園ではボランティアが四季折々の花を育て、患者は自由に花を摘むことができる。

「手術前の患者さんが庭に出る。ああ、いい気持ちだ、と思う。手術後、窓から庭を見たら、あそこを歩きたいと思うでしょう。自らベッドを出て、歩く練習をし、庭に出る。強制されるのではなく自分から歩く。それが自信になり、入院期間も自然と短くなるんです」

「外の空気や景色、自然の力は人の大きな力になります。庭に出て日にあたる。それができたら次は公園、次はレストラン、温泉。家に閉じこもれば会話もなく、心も閉じていく。たかが散歩、されど散歩です。散歩は人生の大きなイベントにさえなる」

スノードロップ、すみれ、ラベンダー……病院の庭に出ると、しめった春の土の香りが肺に流れ込んでくる。最近、ボランティアに定年後の男性が増え、庭に小さなサンルームを作った。木の看板には丸い字で「陽なたぼっこ」とあった。

「夕刊特集ワイド」へ ご意見、ご感想を t.yukan@mbx.mainichi.co.jp ファクス03・3212・0279