



ユカレレ (ウクレレ) 漫談ケンちゃんバンド 漫談師

岡田健さん (82歳) 南町

技術者だった岡田健さんが、人工知能にはできない予防医療にボランティアで取り組んでいる。群馬県立医療短期大学2期生の岡田さんは佐久総合病院小諸分院（現在の浅間南麓こもろ医療センター）に就職し、放射線技師として定年まで勤めた。佐久病院院長だった若月俊一医師と小諸分院院長だった坂本和夫医師の弟子を自任している。「師は誰にでも顔を向けてくれた。両先生に一生懸命にやることを叩き込まれた」と思い出を話し、若月先生の「医は住民のもの」という精神を



一生懸命やれば何とかかなる!」と頑張る。その手法は真顔で「お嬢さん」と呼びかけ、「大先生」とくすぐり「ケンちゃんだからね、本当かどうか分からないよ」ととぼける。愛

受け継ぐと活動している。健康に関する講話をするほか「誤嚥を防ぐために声筋を鍛えよう。一緒に歌おう」とウクレレを教え「大殿筋と背筋には、細胞のエネルギー生産工場ともいわれるミトコンドリアが多いから」とポールウォーキングを指導し「笑いは心の常備薬」として老健施設などで漫談師になって笑わせる。率いるバンドはケンちゃん一人。ユカレレを弾き歌う独り舞台だ。漫談師ケンちゃんは先ず、会場に暗い表情の人がいないかをチェック。「この人をニコツとさせる!

してる」と言って度肝を抜く。言い過ぎたと思えば最後の手段、飛び切りの笑顔で「ゴメンね」と無かったことにする。臨機応変の真剣勝負だ。現在の活動の切っ掛けは、IICA(日本国際協力機構)のシニアボランティアとして2002年4月から2年間、南太平洋の小国バヌアツ共和国に赴任し、医療機器保守を担当したことだった。バヌアツの人々の優しい笑顔と、誰かれなく挨拶を交わす清々しさが忘れられないのと同時に、病院に来院した患者の多くは予防医療で罹患を防ぐことができずとの思いを強くした。

ユカレレはバヌアツ式ウクレレのこと。ユカレレの響孔(サウンドホール)はボディの裏側に空けてある。「現地で調弦などあまりせず、打楽器のように楽しんで」と岡田さんは話す。仕事仲間のバヌアツ人電気技師のシロさんがこの楽器の名手で、岡田さんの帰国の際に手作りして贈ってくれた。これが今、愛用のユカレレだ。実は手荷物

(取材・文 佐藤 万千子)

エイジングと薬膳

腎臓 ①骨の衰え



五臓のなかで最も老化と深く関わっているのが腎臓です。骨がもろくなる、聴力低下、頻尿、白髪など腎臓が出すサインはさまざま。今回は、体育の日にちなんで骨に焦点を当ててみます。日本整形外科学会によると、骨粗しょう症とは、骨の量が減り骨折しやすくなる病気で、患者は約1千万人以上。女性が男性の3倍で、閉経後の女性ホルモンの減少が原因といわれています。中医学でも骨を司る腎臓の機能が低下するとホルモンの代謝が悪くなり、骨がもろくなると考えます。

骨を守る薬膳的対処法としては、腎臓に蓄えられているエネルギーを補充します。あわ、黒米、黑豆、山芋、カリフラワー、干椎茸、ブロッコリー、黒ゴマ、栗、くるみ、カシューナッツ、松の実、うなぎ、カツオ、鯛、ホタテ、鹿肉、烏骨鶏、烏骨鶏の卵、豚肉、ココナッツオイルなど。

40歳を過ぎた頃から、外観に関係なくからだの中では老化が始まっています。腎臓に蓄えられた生命エネルギーが減少していることを意識し、早めにメンテナンスして骨を健康に保ちましょう。今回は腎臓と頻尿問題についてです。(国際中医薬膳師 小清水由良)