



小諸に手水姓の人が6人いる。始祖は手水郁雄さんで信州人になって37年になる。手水さんは長崎に生まれた。左官をしていた祖父から「手水一族は普賢岳の麓から来た。神社とは無縁だよ」と聞かされた。幼い頃父を亡くし、母に連れられ尼崎に移住。高校卒業後は社会人と大学生を両立させ、昼は建築資材の倉庫で仕事、夜は建築科の学生、週末は登山の生活が続いた。建



信州に移住して37年

てみず
手水 郁雄
さん (66歳)

よしこ
嘉子
さん (65歳)

乗瀬



築科を選んだのは、高校時代に職業科の生徒が図面を引くのを羨ましく思ったからという。大学を終えてからは大阪のビジネス街で営業職に就いた。妻の嘉子さんとは高校時代からの長い付き合いで、趣味は八割がた一緒。嘉子さんも短大でワンダーフォーゲル部に所属していた。郁雄さんが29歳で信州へ移住を決めた時、嘉子さんは大賛成してくれた。当時2人の子がいて、3人目の出産が近かった。郁雄さんは親しくしていた八ヶ岳の山小屋主人に、女神湖にある小さなホテルの支配人の仕事を紹介してもらった。以来、この業界に身を置いてきた。ガイドをしながらの浅間山登山は、池の平湿原までなら500回を超える。嘉子さんも産前産後のほかは会社勤務を続け、休暇の少ない夫に代わって家庭サービスも主に母嘉子さんが担当した。

尼崎から信州に来て驚いたのは冠婚葬祭の風習の違いに加えて、保育についての手厚

さを嘉子さんは言う。尼崎では保育園は通常、朝7時半から夕方6時半まで利用できた。学童保育所も小学校に必ず付属していた。尼崎は労働者の街と言われていて働きやすい環境が整っていたようだ。気風の違いについては「私は今ボケで言ったのだけれど、マジで受け取ったのね。真面目なんや」と思うことも時々あった。

夫妻が今住む所は山並みのすばらしさだけで選んだ。浅間と八ヶ岳が見え、さらに北アルプスも望める。家を建てる時に初めて郁雄さんの建築の知識が生かされた。地区の集まりに参加したら「あんたが手水さんかい」と言われ嬉しかった。注目して待っていてくれたようだった。以来、新年会には欠かさず出席して夫妻は区の役員も引き受けてきた。頼まれたら断れないタチの郁雄さんは小諸高校のPTA会長にもなった。創立百周年にあたって忙しかった。「高地に暮らす人は心肺機能が発

達する。長野は気候が厳しいのに長寿県なのはそのため」と持論を話していたら、ある時講演を頼まれた。資料作りが大変だった。

郁雄さんは公共の宿泊施設に勤務していた時に、主に子供に向けて星座を教え、トレッキングをしながら植物や野鳥の名を教えた。「笑いをとったら勝ち」という。笑わせると「どこかのオッチャンから面白い先生に変わる。私語がなくなる」と教えるコツを話す。楽しんで仕事をしていたつもりだったが緊張していたようだ。昨年引退したら胃薬がいらなくなった。嘉子さんもこのほど定年退職し「幼稚園教諭の経験があるので子育て支援に協力したい。小諸の歴史を学んで観光ガイドもしたい」と話す。2人で始めた中山道街道歩きを完了させ、次は各駅停車の列車に乗って始祖の地、雲仙普賢岳を訪れたい。全国に百人足らずと聞く「手水さん」に会うのが楽しみだ。

(取材・文 佐藤万千子)

エイジングと薬膳

もの忘れと

認知症の違い



最近もの忘れが多くて……。

よく耳にするボヤキです。続くのが、「認知症かな?」

厚生労働省によると、単なるもの忘れと認知症の大きな違いは、認知症の場合はもの忘れしていることの自覚がないこと。「認知症かな」と自分を疑えるうちは大丈夫です。記憶力は20代をピークに加齢とともに減少。60歳頃には、記憶力だけでなく判断力や適応力も衰えてくる結果、もの忘れが多くなる。つまりは自然現象なのです。記憶を留めるためには、繰り返し書く、何度も口に出す、目を閉じて映像化すると有効とも。

中医学では「脊髄は脳に通じ、髄が集まって脳になる」と書かれていて、腎臓にあるエネルギーによって養われていると考えられています。また、薬膳には「健脳効果」が期待できる食物があり、脳髄を活性化し、記憶力を増強・保持。胡桃、黒胡麻、あじ、いわし、うに、かたくちいわし、うずらの卵など。令和7年を健脳元年としてみませんか。

(国際中医薬膳師 小清水由良)