

太極拳

昨年度から介護予防事業として町が行っている「太極拳」。中国武術の一つですが、広い場所と激しい運動を必要としないので、健康法として幅広く活用されています。例えば、福島県喜多方市は「太極拳のまち宣言」を行い、「福祉・健康・教育・交流」のまちづくりのために活用しています。町が行っている太極拳講座に夫婦で参加している田中さんご夫婦。太極拳の魅力と夫婦と一緒に健康になる理由を聞きました。

太極拳で、足腰もコミュニケーションも

田中聖七さん(75)美代子さん(74)夫婦は、結婚して47年になります。もうすぐ金婚式を迎える二人は、野菜を作ったり、図書館に行ったりといつも行動を共にしています。太極拳を始めたきっかけは、聖七さんに届いた町からの太極拳講座のお知らせでした。そのお知らせを見て面白そうだと興味を持った聖七さんはす

ぐ参加することを決めました。それなら一緒に…と美代子さんと夫婦で参加することになったのです。少子高齢化社会が進み、高齢者の医療費は年々増加し、どの地方自治体でも問題になっています。それを知った聖七さんは「それなら健康で生きていこう」と思いました。医者にかからず、薬も飲まずに、元気に生きていこうと。そんな聖七さん夫婦に太極拳はぴったりの健康法でした。足腰が強くなり、小さな段差につまずくこともなくなりました。参加者の皆さんと話すことで気持ちも若返ってきました。

「二人で犬の散歩に行くのですが、人とふれあう機会が無くなってきました。太極拳をするようになってその機会が増えたことはありがたいですね」と聖七さんは顔をほころばせました。



↑ 楽善ふれあいプラザで多くの人が太極拳を学んでいる



田中 聖七さん 田中美代子さん (矢護川)

元気に百歳まで二人で一緒に

二人には夢があります。「二人で百歳まで元気に生きていこう」という夢です。人に迷惑をかけないように人生を送るには今から何かを始めることが重要でした。そこに太極拳

を始めるきっかけが、まるで必然であるかのようにやってきたのです。今ではユーチューブで動画を見たり、図書館で本を借りてみたりして自宅で太極拳を練習するほどになりました。まだまだ興味は尽きません。「私が同窓会に行ったら同級生の半数の旦那さんが亡くなっていたんです」と美代子さんは言います。元気に二人で百歳になるために、共に体を鍛えて、共に遊んでいきたいと願います。「鍛えるなら早くから始めたいですね」今でもドライブが楽しい二人。先日も兵庫まで行ってきたと聖七さんと美代子さんは互いに見つめ合い笑顔を見せました。

特集「生きる」のテーマは「命」

でした。一人の人間の人生を歩む姿を見ることで、生きることにについて考えてもらおうと思いました。

大病をした人、大切な人を亡くされた人は、命についてじっくりと考える時間があったと思います。そういうきっかけが無ければ、なかなか考える機会はありません。しかし、考えなければならぬことなのです。

釜田さんご夫婦、田中さんご夫婦を見ていると、輝いている命を見ているような気がしました。命について考えることができました。田中さん夫婦は、百歳まで二人で元気に生きようと誓いました。何をするにでも一緒に二人からは元気に長生きすることの重要性を教わりました。釜田悦子さんは、動かなかった左半身をリハビリで少しずつ動かせるようになりました。それは、本人の努力はもちろんですが、家族の愛情や出会った多くの皆さんのおかげでなし得たことです。悦子さんも、範義さんも命の炎を絶やすことなく燃やし続けていました。

人は一人では生きることができません。だから愛情が生まれ、人を愛するのです。そして「つながり」が生まれるのです。

生きることは、特別に何かをしなければならないわけではありません。

愛する人と生きて、笑いながら空に還るような、そんな人生を送ることができたなら。それが幸せな人生なのかもしれません。

この特集を編集している際に、東北地方太平洋沖地震が発生しました。日本史上最大の地震は、多くの災害を引き起こし、死者と行方不明者の数は3月24日の時点で2万6千人を超えています。連日の報道から見えてくる悲惨な状況は、人生というものを再度考えさせられました。

現在、国内の年間自殺者数は3万人を超えています。今回の東北地方の地震の被害者よりも多くの人が、毎年自ら命を絶っているのです。

現代社会はさまざまな問題を抱えています。医療技術が進み、人は長生きできるようになった結果、高齢化社会が進みました。豊かな人生を過ごすことができるようになる代わりに医療費は高騰しています。これから更に少子高齢化は進むと言われています。大津町は人口も増加し、元気な大津っ子が生まれています。この問題は避けて通れません。今、高齢者の人はもっと元気に、若い人はこれからもずっと元気でいることが、人を輝かせ、この町を輝かせることができるのでしよう。今一度、命の重さを感じてみてください。それがやさしさになり、つながりになるのですから。