

先憂後楽

理事長 永井 俊彦



文京区に“小石川後楽園”という庭園がある。この庭園は水戸徳川家初代藩主頼房が寛永6年（1629年）に江戸の中屋敷（後に上屋敷となる）に造営を始め、2代藩主光圀（水戸黄門1628～1701年）の時に完成した。光圀は造園にあたり、明の儒学者朱舜水（しゅしゅんすい）を参画させたので中国的、儒教的な趣が強くなっているといわれています。

この庭園の西門に入ってすぐ左手に涵徳亭（かんとくてい・徳をうるおうの意）という建物がある。この建物の奥に板張りの広間があり、床の間に一幅の書が掛けられています。

「先天下之憂而憂、後天下之樂而樂」としたためられ、揮毫したのは第35代内閣総理大臣平沼騏一郎（1867～1952年）です。

原典は北宋の人、范仲淹（はんちゅうえん989～1052年）の岳陽樓記（かくようろうのき）の一節で、「天下の憂いに先じて憂い、天下の楽しみに後れて楽しむ」と読み、「民のことをまず考えよ」という政治家としての守るべき態度を述べたものとして有名です。徳川光圀はこの「先憂後楽」より、この回遊式築山泉水庭園を“後楽園”と命名したといえます。

余談ですが、岡山にも日本三大名園の一つ“後楽園”があります。藩主池田綱政が貞享4年（1687年）に着工し元禄13年（1700年）に完成し、岡山城の北側に在るので“後園”、“御後園”と呼ばれていましたが明治4年に“後楽園”と改名され、大正11年（1922年）に国の名勝に指定されました。東京の“後楽園”は1年遅れの大正12年に史跡及び名勝に指定され、岡山と区別するため“小石川”を頭に付けて登録されたそうです。

申し遅れましたが、私は堀内理事長の後任として理事長職を拝命致しました永井俊彦と申します。私は施政者ではありませんがこの「先憂後楽」も肝に銘じ、保養会のために役立ちたいと思っています。

今後ともご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



爪白癬

皮膚科医師 浅野 祐介

症状：爪に白癬菌が感染・増殖することで、厚くなる（肥厚）・白くなる（混濁）・もろくなる（脆弱）などの変化が生じます（写真）。手の爪にも生じうるのですが確率は低く、やはり足の爪、特に第一趾が好発部位です。かゆみなど自覚症状はほぼありません。



検査：異常のある爪の一部を取り、顕微鏡で白癬菌の有無を確認します。

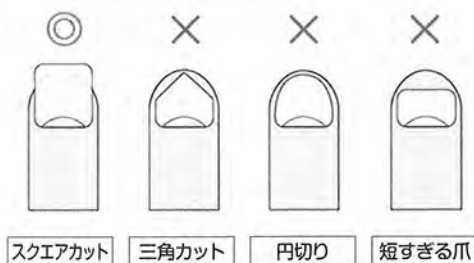
治療：内服療法と外用療法のいずれかを選択します。内服療法にはテルビナフィン塩酸塩の内服あるいはイトラコナゾールパルス療法があります。どちらも肝臓への副作用が生じうるので定期的な血液検査を行いながら、続けていくこととなります。外用療法についてですが、従来の外用薬では治療が難しいとされてきました。しかし近年爪に親和性を持たせたクレナフィン®あるいはルコナック®といった製剤が発売されたことで、一日一回の外用で十分な効果が得られるようになりました。ただ、あまりにも爪が厚くなってしまうとそれらを用いても治療が困難な場合があります。その際はグラインダーを用いて爪を薄くしてから外用を継続すると効果が期待できます。

以上の治療法のうち、いずれを選択しても治癒までに半年から一年かかるため、根気よく継続する必要があります。

爪の切り方

爪に関連して、よく質問されるのが足の爪の切り方についてです。右図のように爪の角を残し、指先の肉を越えさせておくことが重要です（スクエアカット）。角を切りすぎたり、短くしすぎたりすると巻き爪や陥入爪の原因となりますので、ご注意ください。

予防するための爪の切り方



困ったときは？

医療・介護についての 質問コーナー

質問

スムーズに足が前に出なかったり、何も段差がないのにつまずきやすいのは何故ですか？

また、施設の床が歩きにくい時があります。そんな時は、どんな点に気をつければ良いですか？

※ご質問を受付けています。郵便または
FAXにて編集委員会までお寄せ下さい。
FAX：042-491-9518

回答

一般的に年をとり身体の機能が衰えてくると、身体の大きな筋肉は落ちにくく小さな筋肉が落ちやすくなると言われています。歩行を例として挙げると歩くときは足を前に振り出して踵から地面につけます。そこからまた前に足を振り出すのに太もものような大きな筋肉が保たれていれば足は前に出ますが、つま先を上げる筋肉は小さいので上がりきらず、足が引っ掛かるなどつまずきの原因となります。

また高齢者になると骨の変形などもあり、姿勢が変化して本来の身体の動きが行えないこともつまずきやすい原因の一つとなります。足を上げたつもりでも上がっていないといった感覚のズレや、関節の動きに制限があったりと要因は様々です。そうならないためには、ゆっくり足の運びを確認することが大切かと思われます。

施設の床については湿度が高い(梅雨時期や夏季)とべたつきやすくなり足が引っ掛かりやすくなってしまっています。原因ははっきり分かりませんが、対処の一つとしてはエアコンを除湿や冷房に設定して乾燥させたり、足をいつもより高く上げて歩くなどの指導を行っています。

(老健リハビリ)





栄養通信



寒い時期が続きますね。これからの季節は風邪を引きやすいので予防を心掛けましょう。手洗い・うがいはもちろんですが、風邪に負けない体力作りが大切です！肉、魚に含まれるタンパク質、野菜や果物に含まれるビタミンC、ヨーグルトに含まれる免疫力を高める乳酸菌等、バランスの良い食事を摂るようにしましょう。

また、スープや鍋など温かい料理を食べて体を冷やさないようにしましょう。

寒い日は食事を作ることも面倒！なんて日もありますよね。

今回はそんな寒い日もコンビニにある材料で、簡単に作れる炊き込みごはんをご紹介します。

簡単☆炊き込みごはん

〈作り方〉

1. 米を研ぎ、炊飯器に米と分量の水を入れる。
2. 1に焼き鳥の缶詰（汁ごと）、金平ごぼう、醤油を入れ、軽く混ぜて炊飯する。
3. 炊き上がったごはん刻みのりを載せる。



（材料）2人分

- 米…………… 2合
- 焼き鳥の缶詰 …… 1缶（90g）
- 金平ごぼう …… 1パック（80g）
- 醤油…………… 小さじ1～2
- 刻みのり…………… 適量

*お好みでしめじや舞茸などのきのこ類、生姜の千切り等を入れて炊き込むのも美味しいです

*きのこ類の石づきはキッチンバサミで切って手でほぐしてしまえば、まな板を使うことなく後片付けも楽ちんですね！

冬野菜の栄養

ごぼう

食物繊維を多く含み、腸の働きを整えます。

善玉菌を増やすことにも繋がるため、便秘予防も期待できます。

ほうれん草

冬に栄養価が高まり、甘みも増します。β-カロテンやビタミンC・鉄分を多く含むため、風邪予防・肌荒れ防止にも効果的です。



冬野菜はβ-カロテンやビタミンCが多く含まれていて、免疫力アップや皮膚・粘膜の保護、老化予防にもなります。また、根菜類は体を温める作用があります。