

6月11日(木)放送 「テーマ 豊かな老いのために」

「認知症になる僕たちへ」

和田 行男／著

中央法規出版 2008年3月発行

2階一般開架図書 (請求記号 493.7)

なんとなく、認知症になってしまったらどうしようという不安を持っている人は少なくないと思います。この本は、いたずらに希望を与える本でも不安をあおる本でもありません。人としての暖かさとともに、冷静な視点から認知症を述べています。

この本は、認知症にならないためにはどうしたらよいかということや、認知症になってしまったらどうするかということは書いてありません。しかし、専門職の立場から、「認知症の人」を「人」としてとらえるという、本来、当たり前のことの再認識を投げかけています。

著者の和田行男氏は、高知県出身、国鉄の電車修理工から福祉の世界に転身した方です。この本は氏のブログ「和田行男の婆さんとともに」(<http://www.caresapo.jp/fukushi/blog/wada/>)からまとめた本です。できることができなくなってしまう認知症、しかし、誰もなりたくてなっているわけではありません。たとえ認知症になっても最期まで「人として生きる」ためにはどうしたらよいか考え、実践するのが専門職という考えのもとに、和田氏は同業者の質問にも答えて行きます。

「家に帰りたい」という当たり前のことが、「帰宅欲求・帰宅願望」などという言われ方をされたらたん、おかしなことになってしまう。パンツを脱がされて、驚いてバンバンたたくと「問題行動」にされてしまう。はじめから、「おかしな人」という先入観で見られると、認知症の人のやること、考えることは、当たり前のことまでおかしなことにされてしまいます。わからなくなったり、できなくなったりしてしまっているかもしれないが、やろうとしたり考えていることまでおかしいわけではない、という当たり前のことを著者は説いています。

「生涯現役「スーパー老人」の秘密」

柴田 博／著

技術評論社 2006年4月発行

2階一般開架図書 (請求記号 498.3)

本格的な高齢社会になり、年をとっても健康でいることはみんなの願いになりました。しかし、ちまたにはいろいろな健康情報が氾濫し、それだけで頭が痛くなってしまいそうです。そんな中、少しのところがけで健康に生きるのは難しいことではないことを、すっきりと答えてくれる本です。

- ・目的を持って、バランスのとれた生活を送れば、健康な長生きができるらしいと教えてくれます。
- ・目的のあるバランスのとれた生活とは、難しいことではなく、楽しいことです。

80才を越えても、ぴんぴんしている老人には、何か秘密があるのでしょうか？ 長年にわたって老化を研究してきた著者が、そんな「スーパー老人」にせまった本です。

健康な長生きのための食事と栄養、運動、頭の使い方、そして生活環境について説明しています。そして、8人のスーパー老人にインタビューして、これらの特徴をまとめ、さらにその生活信条を紹介しています。高知県出身の漫画家やなせたかしさんも採り上げられています。また、94才の現役エンジニアも紹介されています！

スーパー老人はどんなすごい生活をしているのでしょうか？ その結論は？ そこから見えてくるのは意外なことがらです。肉を結構食べています。特別な運動はこれと言ってしていない方もいます。好き嫌いなくいろいろなものを食べ、お酒はやっぱり飲まないかほどほど、日常生活の中で運動を行い、とくに歩くことをいといません。そして、頭の使い方も、ただ本を読むだけといった受け身のものではなく、自ら人と交流し、考え、発信するという使い方です。

なあんだ、普通の生活ではないか、と思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、どうやら「普通の生活」こそが長生きの秘訣らしいとこの本は教えてくれます。ただ、違うところがあるとすれば、それは、実現したいことがあるということでしょう。それを追いかけていくことが生きがいにつながっていることは間違いないようです。

6月25日(木)放送 **「テーマ カフェ・喫茶店」****「バール、コーヒー、イタリア人」**

島村菜津／著

光文社 2007年 4月発行

2階一般開架図書 (請求記号 673.9//新書)

高知県には喫茶店文化、フランスにはカフェ文化、そしてイタリアにはバール文化があります。グローバルズムにも流されない、コーヒーも飲めれば酒も飲めるバールには、街の活気の源となる大きなヒントが隠されています。

図版がないのが残念ですが、様々なコーヒーのアレンジが紹介されているおいしそうな本です。

著者は「スローフード」の伝道師とでも言える人です。この著者がイタリアのバールの魅力をたっぷり語りつくします。イタリアには、どんな辺鄙なところにもバールがあります。また、この絶景は、ぜひ、エスプレッソでも飲みながら味わいたいというところに、丁度よくバールがあります。

バールは町の顔もなっています。エスプレッソを出し、カクテルを出し、雑貨屋でもあるバールの歴史や特色を紹介し、また、その少しずつ違う「わがままな」メニューを紹介します。

ローマ教皇が、あまりの美味しさに、「悪魔の飲みもの」と言われていたコーヒーに洗礼を施したという話はびっくり！

「懐かしい町のレトロな喫茶店」

産業編集センター／編

産業編集センター 2008年 11月発行

2階一般開架図書 (請求記号 673.9)

懐かしい町には、ちょっとレトロな喫茶店が似合います。そんな雰囲気のある喫茶店を美しい写真で紹介する本です。

東北から九州まで68のお店が紹介されています。ただし、東京、名古屋、京都、大阪といった大きな街は出てきません。高知県で紹介されているのも、四万十町、安芸市、室戸市といったところです。旧家や蔵を改造したものなど、古い町並みにも似合うお店がたくさん出てきます。付近を散策してみるのも、また楽しいでしょう。

「日本で最初の喫茶店「ブラジル移民の父」がはじめたカフェパウリスタ物語」

長谷川泰三／著

文園社 2008年 11月発行

2階一般開架図書 (請求記号 673.9)

高知県の佐川町出身で、ブラジル移民の父と言われた水野龍(りょう)は合資会社カフェパウリスタを設立し、明治44年6月に大阪の箕面に、同年12月に東京の銀座に日本で最初の喫茶店をオープンしました。コーヒーも当初は奇妙な飲み物扱いされていましたが、やがて、「大正ロマン」の時代がやってくると、カフェパウリスタには華麗なる人々がやってきます。この本には、そのリストが載っていますが、これを見ていると、日本文化史そのものです。ところで、この本によると、「銀ブラ」という言葉は、銀座をブラブラするということよりも、銀座のカフェパウリスタでブラジルコーヒーを飲むことを慶応の学生が言い出したということだそうです。