

介護予防ではなく介護先送り

— 長生きの意味を感じられるまちづくり —

笠間市立病院 石塚恒夫

介護を必要とする高齢者が増加し、超高齢化社会を迎えた今、介護予防の必要性が叫ばれています。内臓脂肪蓄積による肥満からやせすぎによる筋力低下へと、高齢になると急に問題点が切り替わっていきます。介護予防とは、介護を必要とする状態になることを予防することとされています。運動療法・食事療法・禁煙等で動脈硬化を遅らせることで、脳梗塞・心筋梗塞は予防できます。しかし筋力低下等の老年症候群は、実際には予防しきれません。脳梗塞・心筋梗塞が高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙の程度で規定される確率的影響（一部の人に発生）であるのに対し、老年症候群は年齢に規定される確定的影響（早死にしなければ必ず発生）だからです。

戦後日本人の平均寿命は大幅に延びましたが、限界寿命が延びたためではありません（昔から100歳以上の長寿者はいました）。栄養状態・衛生状態等が良くなり、医療が進歩したために、多くの人が延びた平均寿命まで生きられるようになったた

めです。それでも平均寿命を過ぎれば、歩くこと・排泄すること・食べることに順に衰え、介護の必要性は増していきます。一つ一つのポイントをできるだけ先送りし、自力で食べられなくなった時には「もうこれで十分」と考える人生を送ることが求められています。

7月8日（日）に健康づくり市民大会が開催され、市立病院も参加しました。ウォーキングやシルバリーハビリ体操・スクエアステップなど、さまざまなグループ活動が紹介されました。そこで感じた高齢者のパワーは、子育てや介護等のボランティアとしてもまだまだ活躍できるのではないかと思うほどでした。確かに老年症候群は避けられないことですが、長年の経験から人の痛み・苦しみ・悲しみに共感する力は年とともに蓄積される宝です。高齢になっても感謝の言葉をもらえる環境を増やすことで、最後まで元気でいることの意味を感じられます。それが超高齢社会のまちづくりには必要なのではないでしょうか。

笠間の歴史探訪 8

笠間藩校の時習館跡

笠間小学校の正門近くに高さ約二・八mの大きな石碑があります。これは笠間藩の学校であった「時習館」の碑で、教育理念と藩校の創設、その後の経過が漢文体で刻まれています。

館記の文は牧野笠間藩主八代の牧野貞直が、水戸藩の学者会沢正志齋に依頼して撰文しました。実は笠間藩の儒学者加藤桜老が原文を作成し、師である正志齋が監修したといわれ、安政六年（一八五九）に出来上がりました。その時に、碑は建立されず、五七年後の大正五年（一九一六）に時習館の跡地（笠間小学校内）に建てられたのです。

時習館は、笠間藩主牧野貞喜が文化十四年（一八一七）に藩政改革の一環で、武士の子弟の学校として創設しました。笠間藩の儒学者秋元浚郊の「欽古塾」を藩校「時習館」としたのです。

六年後の文政六年（一八二三）に新たに館舎を建て、教育の基本方針を制定しました。その場所は現在の桜町の一角で、五差路信号の南側に位置します。ここでは三七年間笠間藩士の子弟を教育しました。長州（山口県）の吉田松陰も立ち寄って講義をしたこと

があります。

安政六年に、笠間小学校の地に再び館舎を建て、これまで別々にあった時習館（文館）と博采館（医学館）および講武館（武術館）を統合して総合の藩校「時習館」にしたのです。現在の小学校の大銀杏回りまでが敷地でした。今、階段がある門のところが正門に、敷地の南半分は文学と医学、講堂、武術の館舎を建てました。また、北半分（校舎の所）は砲術、弓術、馬術の稽古場で訓練の場でした。

牧野貞喜が時習館創設の際、「日新」を館訓にしました。日に日に自己実現をめざすようにとの指針です。当時の生徒の強い意気込みが感じられ、今日の私達の暮らしにも通じる道しるべだと思います。

（市史研究員 小室 昭）



時習館記の碑