

あとがき

2020年に2度目の東京オリンピックが開催される。1964年の東京オリンピックの頃、2ヶ月の赤ちゃんだった私は、50歳になった。残念ながら、東京オリンピックの記憶はなく、成長してTVでその映像を見ることになる。その後、大きくなり、高校卒業後は医療に関わり、30年以上が過ぎた。この私の年齢でも、人として、医療者として見てきたものは、数十年間で、随分と変化したと感じる。

社会の変化に伴い、時間の流れの速さを感じる。情報は溢れ、何かわからないことがあれば、PC等で検索すればすぐ答えてくれる。以前は辞書を引き、図書館に出向き調べるといのように、手間も時間もかかった。学習にしても、レポートは手書きで作成していた。書いては消し、消しては書きした下書きを、間違えないようにボールペンを使って清書した。それが、今ではPCでコピー、ペーストしてあつという間に出来上がる。

また、三種の神器と言われた、冷蔵庫・洗濯機・テレビは、今やどこの家庭にもある。掃除は勝手に掃除してくれるロボット掃除機まで現れた。家電の普及に伴い体力を使わなくてすむようになった分、筋力を使わないので、現代人の筋力は衰えていると思う。

さらに、子どもの遊びも変化した。放課後は習い事や塾があり、校庭も防犯対策で開放していないため、子どもの姿をみるのがなくなった。遊びは、もっぱらゲームをしている。数人で集まって遊んでいるのかと思えば、それぞれがゲームをしている。そのように変化した遊びの結果、手先を使わなくなり、体力や筋力がつかないまま大人になっていく。

女性のライフスタイルも変化した。女性は、結婚、妊娠、出産をきっかけに仕事を辞め、家庭に入っていたが、仕事を続けるようになった。しかし、いくら家電が発達・普及し、男女平等だと言われても、家庭で女性が担うものは、少なくない。そのような状況でも女性は、結婚、妊娠、分娩、育児を切れ目なく行っていく。臨床でみる育児中の女性の心身は疲弊している。

では、変化する社会に健康であるために、どうあるべきか。自分のおかれている立場と役割で貢献できることがあると考える。まず、人々は1人1人が健康や心身に対して意識的になるべきであり、自分のできる健康法を実行することが大事であろう。その中にはセルフケアも含まれる。鍼灸師としては、鍼灸治療は言わずもがな、社会に鍼灸の認知をアピールする等個々に実行できることをするべきである。

戦後、高度成長を遂げてきたと言われるが、何を成長と捉えるのか。大事なものは、成長することなのか、成熟することなのか、各人が考える時代にきていると思う。

(前田尚子)