

No.74

公社の高齢者向け情報誌【シニアライフ】

SENIOR LIFE



特集『第九』について

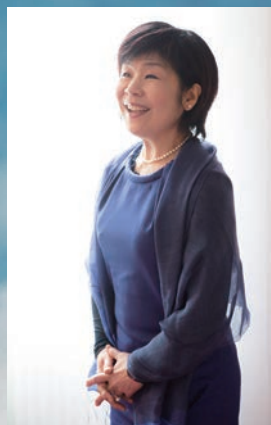
特集

第九 について

有名な「歓喜の歌」の合唱を伴ったベートーヴェンによる『交響曲第九番』は、フランス革命というヨーロッパ全体を揺り動かし、その影響を受けた文学や音楽の流れと、ベートーヴェンという天才が会ってこの世に生まれました。

フランス革命に象徴される「自由、平等、博愛」は「第九」の源流でもあり、「東西ドイツ統一」そして「EU 成立」の時、高らかに歌われました。

こざき やすこ
古嵯 靖子
国立シュツットガルト音楽大学 声楽講師



ベルリン ティーアガルテン

『第九』にまつわる歴史

フランス革命の誕生と軍事クーデターによる終焉

1789年7月、フランスのバスチユ牢獄に市民が押しかけて囚人を解放、看守の首を槍の穂先につけて道を練り歩いて見せしめた事件がフランス革命の発端です。

それまで絶対君主の王制政治のもとで、“聖職者・貴族”からなる特権階級2%に対して平民の割合が98%という極端に不平等な封建制度に平民は喘いでいました。慢性的財政難のうえに嵩む軍事費を支えるため増税を課せられた市民、農民の苦難、そして例のないほどの小麦の不作によってパンの値段が急騰したため、民衆の不満は頂点に達していました。

アメリカの独立戦争【1775年～1783年】にも影響を受け、デカルト、ルソー、モンテスキューをはじめ、多くの啓蒙思想家が、新しい民主的な

近代国家体制の考え方を提案していきます。こうしてフランス革命から3年後の1792年に共和国が成立、国民議会が結成され、全ての人間の“自由・平等・博愛”をモットーとする人権宣言が採択されました。

革命裁判所が置かれ、国王ルイ16世と、オーストリアのハプスブルク家から嫁ぎ、贅沢三昧をしていたマリー・アントワネット王妃は市民の怒りの的となり、ともにギロチンにかけられ、混沌とした時代に入っていきます。

フランス革命の頃には一砲兵士官だったナポレオン・ボナパルト(1769-1821)がめきめきと軍事統率力を発揮して7年後の1795年には国内軍司令官に昇進し、1798年には側近者とともにパリでクーデターを起こし、フランス新領政府を樹立したことをもってフランス革命が実質的に終焉を迎えました。



『民衆を導く自由の女神』



ウィーン会議の様子

ナポレオン戦争後の混乱

フランス王家と親戚関係にあったオーストリアの皇帝ヨーゼフ2世はプロイセン（現ドイツ）王フリードリヒ2世に傾倒して啓蒙主義^とを執っていたので、農奴解放令や宗教寛容令を發布、貴族の特権を廃止して貴族勢力と教会の弱体化を図りつつ商工業を発達させ、富国強兵・王権強化を図りました。平民に理解がある姿勢はとっていたものの、フランスのように王制が覆されるほどの飛び火^{ぞんが}は存外だったので、プロイセンとともにフランスに干渉しようとしていました。対するフランスは、若い志願兵もどんどん増え、欧州制覇の気運が高まっていたので1792年、弟のレオポルト2世が代わって皇帝位を継いでいたオーストリアに宣戦布告します。当時パリで軍歌「ラ・マルセイエーズ」（武器を取れ、行進せよ！）を歌いながら通りに溢れかえるほどの義勇兵たちが行進していた様子が伝えられています。後にこの「ラ・マルセイエーズ」はフランス

国歌になります。

ナポレオンは1804年、自らをフランス皇帝ナポレオン1世に任じ、新たに軍事独裁政権を



ナポレオン

樹立します。こうしてフランス革命から約20年間、戦争につぐ戦争(ナポレオン戦争)により全ヨーロッパで約200万人が命を落とし、ウィーンは1805年から1809年までフランス軍に占領されました。当然の結果としてオーストリアでは国粋主義が芽生え、フランスの「ラ・マルセイエーズ」やイギリスの“God save the King (Queen)”にならって性急に国歌を作るよう作曲家ハイドンに発注されました。ハイドンが、この時代にあってもオーストリアでは「神聖ローマ帝国皇帝賛美」の姿勢を持った曲を国歌として書き、後にドイツが調だけ変えた同じメロディーに「ドイツよ、すべてに勝るドイツ」と詩を変えて国歌としたのも興味深いことです。

不敵のナポレオンもついに1815年にはプロイセン、オーストリア、ロシアの連合軍に倒され、戦後処理のためにウィーン会議が組織されます。

これは、ナポレオン戦争後のヨーロッパを、それ以前の状態に戻すことを理念として始まった会議でしたが、実際には各国とも領土の拡張と有利な条件の獲得を狙って腹を探り合い、なかなか進捗せず、代表たちは舞踏会などでいたずらに時間を浪費したため「会議は踊る、されど進まず」と揶揄され、映画まで作られました。ウィーン会議で議長を務めたオーストリアの外

相メッテルニヒは、後に泣く子も黙る宰相として、集会禁止、警察による検閲を強化したので、国内の雰囲気は自由とは程遠いものになりました。どのくらい締め付けが厳しかったか、フランツ・シューベルト(1797-1828)の有名な歌曲集『冬の旅』の中の第15曲「^{からす}鴉」を聞くと、失恋して憔悴、旅に出た青年が「一羽の鴉が町を出てからずっとついて来ている。～私の体を餌食にしようとしても狙っているのか～それなら墓まで忠実に仕えてくれるか!」に、常時監視されている当時の緊張感がよく現れています。

1792年アメリカではジョージ・ワシントン(1732-1799)が合衆国の初代大統領になり、ヨハン・ヴォルフガング・ゲーテ(1749-1832)はワイマール公爵の劇場を指導、フランツ・ヨーゼフ・ハイドン(1732-1818)はその名声の絶頂にあり、ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト(1756-1791)は謎の死を遂げます。

シラーの歓喜の詩にベートーヴェンが触発

若い作曲家でピアニストのルートヴィヒ・ファン・ベートーヴェン(1770 ボン～1827 ウィーン)が1792年、ハイドンの勧めで大望を抱きボンからウィーンへ向かったのが22歳のときでした。モーツァルトにも大いに認められ、この二人から古典的な様式を受け継ぎ、ベー



ハイドン



作曲者

Franz Joseph Haydn
(フランツ・ヨーゼフ・ハイドン)

*ハイドンが作曲したときのタイトルは「オーストリア皇帝讃歌」(1797年皇帝誕生日に初演)。ここに掲載のドイツ連邦共和国国歌とされているのは1952年(第二次世界大戦以降、正式には1991年東西統合以降)です。

現在のドイツ連邦共和国国歌*

Deutschlandlied

Einigkeit und Recht und Freiheit
Für das deutsche Vaterland -
Danach lasst uns alle streben
Brüderlich mit Herz und Hand!
Einigkeit und Recht und Freiheit
Sind des Glückes Unterpfand.
Blüh' im Glanze dieses Glückes,
Blühe, deutsches Vaterland!
Blüh' im Glanze dieses Glückes,
Blühe, deutsches Vaterland!



ベートーヴェン

写真提供: Getty Images

トーヴェンは自身の才能、強烈な精神力とあいまって、フランス革命に端を発する社会の激動の中で成長し、その後にくるロマン派とも異なる独自の発展を遂げることができました。ベートーヴェンはこの激動の時代、22歳のときにフリードリッヒ・シラー（1759-1805）の長大な詩『歓喜に寄す』と出会い、その高い理想にいたく感激して、作曲したい気持ちをずっと暖めていましたが、その頃はまだ交響曲は1曲も書いていませんでした。

しかしウィーンに赴いて10数年あまりのうちには一流のピアニストとして、ピアノ音楽のみならず交響曲の作曲家としてヨーロッパ中に認められるほどになっていました。また、後援者のためや、注文によって、内容や期限を決められる条件で作曲する必要が一度もなかったという恵まれた存在でした。従って彼は自身の曲に向かい合い、考え抜く余裕があり、納得いくまで書き直すことができたので、徹底的に自分のために、ひいては彼が理想とする全世界のために書くこ

とができました。

人権獲得のための革命と並行して、産業革命も目覚ましく、中流階級が豊かになったものの、政治的統制のもとで文化や娯楽を外で楽しむことが難しかったということもあり、人々の間で音楽を家庭で楽しむサロン文化が徐々に広まっています。その結果、小編成で楽しめる「室内楽」や、ピアノと歌だけで詩を味わえる「リート」が愛好され需要が高まるにつれ、楽譜出版が盛んになっていきます。そのおかげでモーツァルトやベートーヴェンは、貴族だけでなく一般市民にも幅広いファンを獲得することができました。

シラーは10歳年上のゲーテとともにドイツ文学の隆盛期シュトルム・ウント・ドラング（疾風怒濤）時代の代表的劇作家として名を成しました。啓蒙主義による理性万能論に抗して、感情の開放や独想的人間（天才）の崇拜を謳ったシュトルム・ウント・ドラングの代表作として、ゲーテでは『若きウェルテルの悩み』が、シラーでは『群盗』が挙げられます。

ちなみにナポレオンは読書が好きだったので、気が短くて多くの本を読み終えることな



シラー

く中断する傾向があったにもかかわらず、ゲーテの『若きウェルテルの悩み』だけは7回も通して読むほど気に入っていたとか。

ゲーテとシラーは主として戯曲そうこくの形式で、既成の権威と独創的人間の相克を描き、社会の不正や因習しゅんれつを峻烈に弾劾しました。多くの若者たちにそれが熱狂的に支持されればされるほど、封建制の壁と衝突せざるを得ず、ほとんどの同時代の作家たちがそのはけ口を感情わくできの感溺に見出して身を滅ぼしていきました。そうした中でゲーテとシラーだけが情熱を自己完成に向け、シュトルム・ウント・ドラングを克服して秩序と調和の世界へ向かうことができたのです。ここに彼らによるドイツ古典主義時代が到来します。ギリシャ・ローマの古典文化の復興を礎に、真にドイツ的であり、かつ普遍的、世界的な作品—ゲーテの「プロメトイス」「ガニュメート」『ヴィルヘルム・マイスターの修行時代』やシラーの「歓喜に寄す」をはじめ『ドン・カルロス』『ヴァレンシュタイン』—を生み出してドイツ文学の黄金時代を築きました。シラーは1787年から約10年間創作を断ち、歴史と哲学の研究（カントやホメロス）に専念し、ゲーテの推挙によってイエーナ大学の歴史学の客員教授を務めることになります。ゲーテとシラー、この巨匠二人の互いに対する刺激や友情がなかったら、その後のゲーテからは『ファウスト』の完成、バラードの数々、『西東詩篇』、シラーから「潜水者」「人質」や『ヴィルヘルム・テル』は生まれなかったことでしょう。ゲーテが体験を基調にした人間の感情を言葉に置き換える大家だとしたら、シラーは常に倫理的世界観を持ち、綿密な歴史的研究の上に彼の理想主義を想像力や構成力で作品に華咲かせた大家だといえます。

『第九』の完成

このようにして、文学者シラーと音楽家ベートーヴェンの2人が、それぞれの芸術において



ゲーテ

信奉していた理想が合体した作品が、私たち後世が『第九』といって親しんでいる曲なのです。

本来シラーは「歓喜に寄す」よりも「自由に寄す」と冠したかったところ、体制への抵抗と取られることを避けるため「歓喜に寄す」としたそうです。ウィーンでの言論統制のなかで、フランス軍の進駐直後にベートーヴェンが「英雄交響曲」と平行して彼唯一のオペラ『フィデリオ』（フランス大革命の理念の賛美）をウィーンで初演できたことは驚嘆に値します。

1803年に書かれた『交響曲第3番』は、ナポレオンが自由と平等と博愛の理想を実現したと感激して〈ボナパルト〉と題を付けるつもりだったそうですが、自らを皇帝とした際、ただの野心的な専制君主だったと失望して一般的な「エロイカ・英雄交響曲」に挿げ替えたという逸話に彼の信条や理想主義の性格が現れてはいないでしょうか。

ベートーヴェンは全部で9曲の交響曲を書いたと同時に、それまでのモーツァルトやハイドン等によって書かれてきた交響曲を内容的、形式的に完成させました。

ベートーヴェン最期の作品

さらに驚異なのは、ベートーヴェンが30年後、晩年の54歳でこの『第九』を作曲したときに、彼はすでに聴覚を失っていたことです！

彼は『第九』を通してそれまでの交響曲にいくつもの新機軸を取り込み、発展させました。交響曲とシンフォニーは同義で、管弦楽で演奏される多楽章形式の大規模な楽曲のことです。ソロやアンサンブルのソナタよりもいっそう堅固な構成力と大曲としての風格が要求され、大抵は急・緩・舞曲・急という4楽章構成をとります。これまで、第1楽章がソナタ形式、第2楽章が緩徐楽章^{かんじょ}、第3楽章がメヌエット、第4楽章がソナタやロンドという4楽章制の形式が一般的でしたが、ベートーヴェンは第2楽章にスケルツォ（急速な三拍子の曲、快活でおどけた感じが特徴）を導入したり、交響曲第6番では5楽章制・擬似音による風景描写^{いた}を試みたりもしました。そして『第九』に到^{いた}って曲の長さ、オーケストラの編成ではそれまでの交響曲でほとんど使用されなかったティンパニ、シンバルやトライアングルを使用するなど、これまでの枠を大きく上回る規模にしました。

また、第2楽章をスケルツォとする代わりに第3楽章に瞑想的で宗教的精神性をもった緩徐楽章を置き、最後の第4楽章に4人の独唱と混声合唱を加えて締めくくるという大胆な構成があげられます。

そして彼は、1楽章から3楽章まで変化と内容に富んだ、美しい、それだけでも立派な曲といえる我が作品を、第4楽章の冒頭に自らの言葉でバリトンの声に「友よ、こんな音ではない！」と断じさせます。さらに「もっと喜ばしいものを唱和しようではないか！」との宣言に先導されて、いよいよシラーの詩による「歓喜に寄す」が始まります。この上なく巧い導入です。輝かしい修辞^{うま}を重ねた後、モットーである《すべての人間は兄弟だ！全世界に接吻を、抱擁を！》と謳いあげます。フランス革命の3年前に書かれたシラーの長大な詩からベートーヴェンは全体の3分の1を選び出し、自由を謳い、友や愛する人がいる人生の素晴らしさにこそ価値がある、という熱い想いの理想をこの『第九』に込めました。

弟だ！全世界に接吻を、抱擁を！》と謳いあげます。フランス革命の3年前に書かれたシラーの長大な詩からベートーヴェンは全体の3分の1を選び出し、自由を謳い、友や愛する人がいる人生の素晴らしさにこそ価値がある、という熱い想いの理想をこの『第九』に込めました。

歓喜の主題の提示と変奏（トルコ行進曲を含む）、管弦楽の長い間奏には、彼が終生尊敬していたバッハ（1685-1750）の特徴である“対位法”を用いた壮大な二重フーガ^{けっぴ}を置き、結尾部では「天から下った歓喜の炎」が崇高な調べを声高らかに迎えて締めくくられます。こうして通常60分ほどの長さの交響曲全曲が『第九』では70分を越える規模で表現し尽くされました。

余談ですが、CDの技術開発が進められていたときに、当時の“音楽界の帝王カラヤン”が『第九』が一枚で聴くことのできる長さを、と希望したことから、現在の74分に決まったとか…。

東西ドイツ統一記念に演奏される

さて1824年『第九』初演の際、ベートーヴェンは舞台上指揮者の隣に楽団員の方に向かって



国立シュツットガルト音楽大学

座っていたそうです。演奏が終わっても聴衆の熱狂的な拍手が聞こえず、ソリストたちに促されて初めて万雷の拍手を目の当たりにしたそうです。初演の成功をよそに、やはり長大すぎる、合唱は交響曲に合わない、また当時、プロの楽団が存在しなかったので多くの演奏者には技術的に難しすぎる等を理由に、その後あまり演奏されなかったということです。

しかし、ワーグナーが論文を発表するなどの尽力によって『第九』はその価値が再評価されたのとどまらず、ヒトラーの誕生祝賀にまで取り上げられたために穿^{うが}った見方をされることもありました。

しかし1989年、フランス革命からちょうど200年後のベルリンの壁崩壊記念に、ユダヤ人指揮者・作曲家のレオナルド・バーンスタイン(1918-1990)によって行われた『第九』は20世紀の金字塔として歴史に残る出来事となりました。楽団員の編成は、東西に分けられたドイツの二つのオーケストラに加え、東西分離のきっかけとなったアメリカとソ連、それに第二次大戦時の敵国イギリスとフランスのオーケストラから選抜するというものでした。さらにバイエルン、ベルリン、ドレスデンのメンバーによるコーラス、また、独唱者は東西ドイツと英米から迎え入れるという、それこそ東西統一を体現したものでした。

なお、バーンスタインはここで、ベルリンの壁が崩壊したという歴史的事実を祝うために歌詞の“Freude(歓喜)”を“Freiheit(自由)”に変更して歌わせています。こうして本来シラーやベートーヴェンが意図していたことが図らずも実現されたわけです。

ベートーヴェンの自筆譜資料は2001年に「ユネスコ記憶遺産」に登録されて、『第九』がまさに人類共有の遺産であることに今や誰も異を唱えることはないでしょう。



シュツットガルト市庁舎

日本での『第九』

日本では1918年6月、徳島(鳴門)の坂東捕虜収容所のドイツ人捕虜たちが編成したオーケストラ、徳島オーケストラの第2回演奏会で、ベートーヴェンの『第九』を演奏したのが本邦初演となります。指揮は沿岸砲兵隊軍楽隊長ハンセンで、80人編成からなる強力な合唱団の友好賛助出演を得ての演奏でした。

同所では1889年制定の「ハーグ陸戦条約」を守り、捕虜たちを人道的に扱い、彼らの文化活動も許していたことから実現した音楽会でした。やがて停戦協定が結ばれ、捕虜達が日本を去ることになったときに、松江大佐が『四方の海 みな兄弟なり』という明治天皇の御歌からひいた、まさにシラーとベートーヴェンの意思のような言葉を贈ったそうです。

それに続いた日本人による演奏は1925年11月29日と30日の両日に東京音楽学校(後の東京芸術大学音楽学部)第48回演奏会で、演奏をしたのは、講師生徒あわせて200余名。指揮をしたのはドイツ人のヴァイオリニスト、グスターフ・クロンでした。演奏会は大盛会で、開演の数時間前には入場希望者の列が音楽学校の門内に入りきれず、となりの美術学校の前まで続いたといわれています。演奏会の中では、溢れた聴衆が両側の通路まで満たしたというほどの評判で、同年の12月には、早々と再演が行われています。

1985年には欧州連合の讃歌として「歓喜の歌」が正式に採択されました。

東日本大震災の犠牲者追悼のためにも、『第九』は演奏され、あらゆる機会に取り上げられる、ほかに類を見ない曲として定着しました。

アフガニスタンのタリバン政権下では女性が音楽をすることなどもってのほかとされていますが、多くの脅迫や圧力に負けず13歳から20

歳までの少女オーケストラが立ち上がり、昨年2017年にはヨーロッパ演奏旅行に赴き、自国の伝統的な音楽と並んで西洋の「歓喜の歌」を演奏したことは人々の感動を呼び起こし、注目されました。

また昨年私の住むドイツ、シュツットガルトの市庁舎ではバーデン・ヴュルッテンベルグ州のヨーロッパ・ハウスとして、時計台の鐘のメロディーに「歓喜の歌」が選ばれています。

日本人の歌／唄好きは世界でも類を見ないと思います。その証拠にカラオケ装置を発明し、いまやどれほど多くの人がカラオケに行って歌うのを趣味にしていることでしょう。ドイツでも「カラオーケー」といえば誰でも知っています。マイクを持ってエコーをかけて歌うのも楽しいですが、生でたくさんの人たちと声を合わせる喜びを知ってしまったらやめられなくなるのではないのでしょうか？ 武道館で千人も集まって第九を歌う演奏会が実現し、2013年以降は毎

■ 世界

1775 年	アメリカ独立戦争が始まる
1783 年	アメリカを承認 パリ条約
1789 年	フランス革命
	フランス革命に触発されゲーテ、シラーなど多くの作品を発表
1804 年	ナポレオン、皇帝となる
1825 年	イギリスで鉄道が走る
1859 年	ダーウィン 種の起源
1869 年	スエズ運河開通

■ 日本

1603 年	徳川家康 江戸幕府を開く
1787 年	松平定信 寛政の改革
1821 年	伊能忠敬 日本全図完成
1837 年	大塩平八郎の乱
1853 年	黒船来航
1868 年	明治維新

■ 音楽

バッハ (1685～1750)

ハイドン (1732～1809)

モーツァルト (1756～1791)

ベートーヴェン (1770～1827)

ワーグナー (1813～1883)

1824 年 ベートーヴェンの
 交響曲第9番初演

ブラームス (1833～1897)

年のように「一万人が歌う第九」が行事になっていると聞きます。あまり親しみのないドイツ語の歌詞にもかかわらず、ここまで多くの人に『第九』が親しまれているのは、やはり日本人の歌好きが反映しているのでしょうか。何回も音読したり、読経どきょうをすると、それまで分からなかったことがふっと「腑に落ちる」経験をされたことはありませんか？頭で理解するのとは違う次元で感じる—とでも言いましょうか。そのぼんやりした感じを、しかし大勢の人たちと共有したとき、とてもはっきりと心身が高揚するのが分かります。もしかしたら合唱をする醍醐味とはそういうことなのかもしれません。私自身、小学校3年生のときに入隊したての東京少年少女合唱隊の初めての発表会で、大きなお姉さんお兄さんに混じってヘンデルの「ハレルヤ・コーラス」を歌ったときに背中に鳥肌が立ったのをよく覚えています。この体験が歌の道に心が惹かれていったきっかけだったと思います。

日本ほど年末に各オーケストラが目白押しに『第九』を演奏会のプログラムに載せる国はありません。日本の楽団や合唱団、ソリストたちの財政を支え、アマチュア・コーラス『第九』人口が20万人とも言われるこの曲の役割は、今や日本の無くてはならない文化にまで根付いています。

最後にこれほどの大物作曲家ベートーヴェンの有名なエピソードをひとつ。

彼はコーヒーが大好きで毎朝必ず1粒1粒、豆を60粒きっちり数え、自慢のコーヒーミルで自ら挽いて飲んでいたそうです。豆の数は、59粒でも61粒でも許さなかったというのを聞いて、何事にも徹底する巨匠の、恐いような肖像画を見あげて私はついクスッと笑いたくなるのです。

2018年6月末 シュツットガルトにて

古寄 靖子 国立シュツットガルト音楽大学声楽講師

■古寄 靖子(ソプラノ) 略歴

10歳から東京少年少女合唱隊に所属し、国内外での演奏旅行に多数参加。

長谷川新一、長谷川冴子、奥本とも各氏に師事。

東京藝術大学音楽学部声楽科首席卒業、同大学院ソロ科修了、原田茂生氏に師事。

第16回民音コンクールで第一位、およびアサヒビール賞を受賞。

西ドイツ政府給費留学生として

渡独、国立シュツットガルト音楽大学で声楽、オペラ、リート科に学ぶ。シルヴィア・ゲスティー、コンラード・リヒター、ウタ・クッター（発音法）の各氏に師事。

在学中に同地シュツットガルト国立歌劇場と契約し、9年間専属歌手として活躍。オペラ、コンサート活動はドイツをはじめイタリア、フランス、スイス、オーストリア、ロシア等ヨーロッパ各地からエジプトに及ぶ。



2011年度神奈川県民ホールにてオペラ公演の様子



日本では、民音公演、二期会公演、またN響定期公演等に出演。また、NHK FM リサイタルやNHK ニューイヤー・オペラコンサートにも出演している。

ライフワークとしてはリーダー・イベントに力を入れ、ドイツのみならず日本でも異色のプログラムを発表、日本での連続演奏会も10数回を数え、文化庁芸術祭にもノミネートされる。

国立シュツットガルト音楽大学リートクラス教授のコレネリス・ヴィットヘフト氏をパートナーにヴォルフとシュトラウスの歌曲によるCDを、日本に西洋音楽の礎を築き、瀧廉太郎の師でもあったラファエル・フォン・ケーベルの「9つの歌」のCDを小松美沙子氏の伴奏で発表、各分野から注目された。

2011年、独日友好150周年記念にちなみ、両国の与え合った音楽的軌跡に光を当てシュツットガルトでいくつものコンサートを企画・演奏した。

2012年、フリードリッヒ・ニーチェが作曲した歌曲を人生と業績についての朗読とのコラボで録音、ドイツでリリース。

2013年、2007年以来演出、演奏してきているベルトルト・ブレヒトのプログラムをDVD制作。

国立シュツットガルト音楽大学講師。二期会会員、リヒャルト・シュトラウス協会同人。シュツットガルト在住。

自室内での転倒予防



理学療法士、介護支援専門員

森本 昇

病院勤務等を経て、(一財)シニアライフ振興財団にて理学療法士として勤務

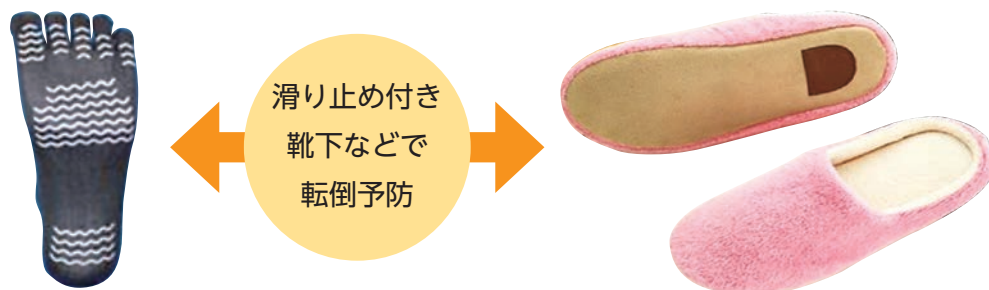
以前、自室内の転倒で一番多い場所はリビングであることと、それに対する転倒予防策をお伝えしました。ではリビング以外で自室内の転倒が多い場所はどこでしょうか？それは「トイレ」と「ベッド周り」です。この場所に共通するのは「立つ」「座る」という動作を多く行うという点です。

今回は下肢筋力・バランス能力強化以外の転倒予防策をお伝えします。
以下を参考にして頂き、転倒を予防していきましょう。

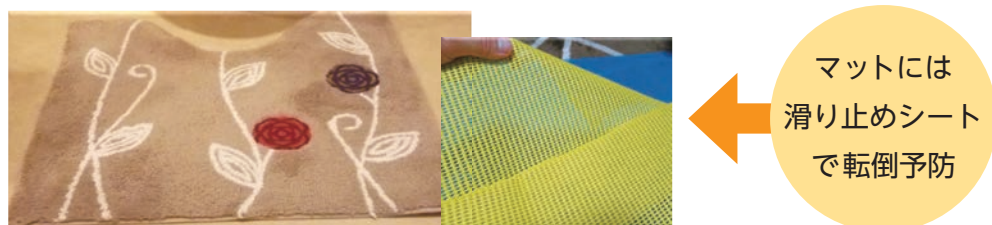
①手すりやベッド柵などつかまるものを設置



②床面で足が滑らないように滑り止め付き靴下やルームシューズを着用



③トイレマットが滑って移動しないように滑り止めシートを使用



また、夜間帯のトイレとベッド間の移動は、睡眠薬の影響や覚醒状態不良によりふらつくことが多いので以下の対策が有効です。

- ①整理整頓で移動時の安全な動線を確認
- ②トイレへの移動距離が短くなるようにベッドの位置を工夫
- ③人感センサーを利用して夜間帯の照明確保

これらの対策で安全・安心な生活を送って下さい！

整理整頓で
動線確保



手すりやルームシューズなどで自室内での転倒を予防！

近藤
シェフ
の

おうちごはんがやっぱリイね！／

秋のヘルシーメニュー

バルサミコ酢を使い、洋風テイストに仕上げました

洋風ちらし寿司



① マグロ、サーモン、小エビは塩、こしょうを振りマリネ液に浸しておく。

② アボカドはレモン汁とオリーブオイルを振りかけておく。

③ 火入れする野菜はボイルし、生野菜は適当な大きさに切っておく。

④ 炊いたご飯にすし酢を合わせ、器に盛る。

⑤ ④の上に①②を盛り、③を散らす。



●洋風ちらし寿司

材料 / 1人前

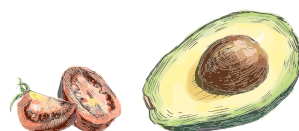
ご飯 …………… 150g
マグロ…………… 30g
サーモン…………… 30g
小エビ…………… 2尾
アボカド…………… 10g
ミニトマト、パプリカ等、
好みの野菜…………… 適量
錦糸卵…………… 5g
レモン汁…………… 少々
塩、こしょう ……… 少々

<マリネ液>

・バルサミコ酢 …… 少々
・オリーブオイル…… 少々

<すし酢>

・チリソース ……… 20g
・バルサミコ酢 …… 10cc
・オリーブオイル…… 10cc



バルサミコ酢が程よい
アクセントのちらし寿司、
低カロリーのキヌアを
サラダ仕立てに！

高い栄養価のあるキヌアを使用したヘルシーサラダ

秋のキヌアサラダ



① キヌアは軽く洗い、たっぷりのお湯で8～10分ボイルして水気を切っておく。

② きのこと類は小さめにカットしてオリーブオイルでソテーし、塩、こしょうで味を整える。

③ ①にドライフルーツ、枝豆、みじん切りにしたパセリを合わせ、はちみつ、レモン汁、塩、こしょうであえる。

④ ③を器に盛り、②を散らしてとんぶり、香草を飾る。



●秋のキヌアサラダ

材料 / 1人前

キヌア…………… 20g
しめじ、椎茸、舞茸… 各5g
ドライフルーツミックス… 5g
枝豆…………… 3g
パセリ…………… 適量
とんぶり、香草 …… 適量
オリーブオイル…… 10cc
はちみつ…………… 5g
レモン汁…………… 少々
塩、こしょう ……… 少々

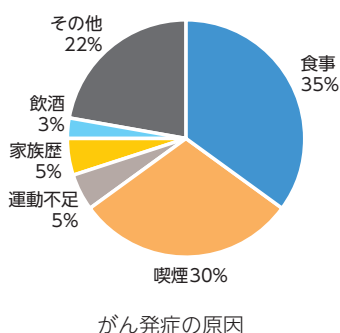
洋風お寿司とサラダの組み合わせで気分もリフレッシュ！

最新のエビデンス 食事によるがん抑制について

がん予防のための食事療法

がんの原因

今回はがん予防のための食生活改善のお話をいたします。現在「がん」が日本人の死因の首位を占めています。年間死亡数約130万人の約3割の原因が「癌」です。米国国立衛生研究所とハーバード大学による調査で、がんの主な原因は35%が食事、30%が喫煙と言われました。すなわち逆に食事を変え生活習慣の改善を図れば、がんの約70%程度が防止できるということになります。



文献によると3つのがん治療法である「手術治療」「抗がん剤治療」「放射線治療」を実施しながら、食事療法(栄養療法)を併用することにより良好な治療成績が得られましたのでご報告します。

<食事療法を実施した研究>

晩期がん症例の概要

晩期がん(全体の90%の症例がStage IV約400症例)に、食事療法とともに、約半数に化学療法を、25%に放射線照射を併施しました。

その結果約400例中、71%が生存しかつ生存例中のうち完治が全体の12%、有効例が48%で総計としては60%という高い著効率を示しました。

再発率の抑制

根治術ができた方に、予防的にがん食事療法を指導し、2年間以上継続した約150症例を対象に再発の有無を調査した療果86%が再発しませんでした。

この結果から下記に示すような食事療法は非常にがん予防に効果があることが証明されました。

がん予防に効果のある食事療法

がん予防の食事療法として実験された方法は次のとおりです。

1. 塩分制限(1日量・5g以下)



医療法人社団 鳳和会 理事長

高山 瑠衣

北里大学医学部卒業

防衛医科大学病院 総合内科

特別講師/横浜市立大学病院

高度救命救急センター 特別

職/二次救急総合病院 病院長

を経て現在、医療法人社団

鳳和会理事長/(一財)シニア

ライフ振興財団理事

2. 動物性タンパク質・脂肪を制限する(週3回以下)
3. 大量の野菜・果物の摂取
4. 玄米・五穀米、全粒小麦、大豆(豆腐)、芋の適切な摂取
5. 乳酸菌(ヨーグルト200cc)を毎日
6. 海藻、キノコ類を毎日
7. 蜂蜜(大さじ2杯)、ビタミンC(レモン2個分)を毎日
8. 食用油はオリーブオイル、ごま油、菜種油などの植物油由来のものを使用
9. 水の飲用(1.5リットルから2リットル程度)を毎日

これらを最短1年以上継続する。

実際に米国で上記に類する食事指導プロジェクトで、国民栄養指導により、米国でのがん死亡が過去20年間に22%低下したことが発表されています。日本の研究ではそれに加えて緑茶の摂取ががん予防には良いといわれています。

がん食事療法の意味

わたくしが「食」に興味を持ったのは古代に書かれた文章の一説でした。古代日本の原型である邪馬台国。このことを記載した『魏志倭人伝』に古代日本に住む人々の生活が書かれています。そこには非常に興味ある文章がありました。「この国の人は、新鮮な海産物(魚や貝)や生薬(新鮮な野菜)を好んで食し…其人寿考或百年或八九十年、すなわち八十歳、九十歳、百歳のものが多い」と記載されていました。どうやら古代において日本人は長生きであったようで、その食生活が長寿の秘訣であったのです。すなわち健康食とは、わが国独自の「古代食」に加え減塩し動物性タンパク質・脂肪を減らしたものであるということになります。

日本人の調理方法は、本来は「生」「焼く」「煮る」が主体でした。そこに「揚げる」「炒める」という健康に良くない調理方法が加わり生活習慣病の隆盛の原因となっています。

もう一度「食」を見直したただ空腹を埋めるためだけの食事ではなく、長生きし健康になる食事に切り替えて健康寿命を延ばしていきましょう！

「食事」を変え生活習慣の改善を図って健康寿命を延ばしましょう！

「人間100年」時代 —人生は臨機応変!—



特定社会保険労務士

押本 靖貴

早稲田大学商学部卒 不動産関係の法人に勤務後、特定社会保険労務士として独立。顧問先は株式会社を中心に社会福祉法人・財団法人・大学・地方公共団体など幅広く、企業研修・セミナー講演なども行う。

新しいシリーズが始まります。日本が迎える超長寿社会での生き方・働き方など、さまざまな選択肢について実例を踏まえて情報提供するコラムにしたいと思っています。改めて、よろしくお願い申し上げます。

ライフステージの変化=人間100年時代

過去、人間の寿命は伸び続けて来ました。将来予測によれば、22世紀初頭には主な先進国では半数以上の人々が100歳よりも長生きするそうです。

その先頭を走っているのが日本です。先に政府が設けた「人生100年時代構想会議」の有識者議員に、英国のロンドン・ビジネススクール教授リンダ・グラットン氏が起用されましたが、彼女の共著「LIFE SHIFT(ライフ・シフト)」の中では、2007年に日本で生まれた子供たちは平均して107歳まで生きるとされています。

この本の中で、これまでは80歳少しの平均寿命を前提に〈教育〉〈仕事〉〈老後〉の3段階で考えられてきたライフステージは、抜本的に考え直されなければならないとしています。下の図のような、ステージがいくつも巡るイメージです。

ここで少し考えてみましょう。われわれにとって、100年以上生きることとはどうなのかということです。

ある外資系生命保険会社が日本の60歳前後の方々に行った「自分の人生を漢字1文字で表したら?」のアンケートの結果は次のとおりだったそうです。

1位:忍 2位:楽 3位:幸 4位:無 5位:苦…

「忍」が1位で男性が多く選んでいたそうです。2位の「楽」は女性が多かったそうです。「忍」「無」「苦」など必ずしもプラスイメージとは言えない文字も含まれています。日本人らしいですね。ちなみに私は数

年前に新しく建立した我が家の墓に「空」の1文字を大きく彫りました。

アンケートの話をもう一つ。高齢者の方々に行った「最も素晴らしかったのは何歳?」です。意外と50歳前後の年齢が選ばれるようです。身体能力では20~30代がピークで、加齢を止める薬があれば何歳で飲みたいか学生に問うと30歳と答える人が多いようです。しかし、高齢者の方々はその年齢まで戻りたいと思う人は多くないようです。人生様々、最良の年齢も人それぞれでしょう。しかし、多くの先進国では幸福感・満足感と年齢の関係はU字形だそうです。

15~24歳=幸福感・満足感が高い
幸福感・満足感は年齢とともに低下
25~34歳=ストレスや怒りがピーク
35~44歳=不安がピーク
55~64歳=幸福感・満足感が反転上昇
65~74歳=幸福感・満足感が高い

高齢者は人生選択の悩みや仕事のストレスから解放され、人生を楽しく充実させようとするからだと思います。

日本ではどうか。10年前の調査ですが先進国では特異なL字形だったそうです。幸福感は年齢を重ねるごとに低下し、67歳を底にその後もほとんど高まらない形だそうです(ちなみにロシア・東欧・ラテンアメリカもL字形)。

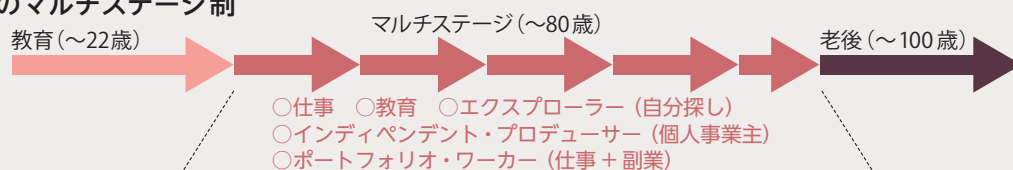
日本人の国民性はあるにしろ、幸福感薄い高齢化が進むのは避けたいもので、人間100年時代、マルチステージで二毛作三毛作四毛作を行って、L字形を脱して晩年も輝くU字形へ、さらに中年期にも幸福感高まるW字形を目指したいものですね。

人生は臨機応変!今日は残っている人生の一番初めの日です。

今までの3ステージ制



これからのマルチステージ制



臨機応変に人間100年時代を生きよう!

ヴィンテージ・ヴィラ

A



ヴィンテージ・ヴィラ 相模原 116戸
 JR横浜線・小田急線「町田」駅
 【徒歩5分】

B



ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園 119戸
 ●JR南武線「宿河原」駅下車【徒歩8分】
 ●JR南武線・小田急線「登戸」駅下車
 バス7分「長尾橋」下車【徒歩1分】



C



ヴィンテージ・ヴィラ 横浜 326戸
 ●JR横浜線「十日市場」駅下車【バス13分】
 ●東急田園都市線「青葉台」駅下車【バス21分】
 ともに「ヴィンテージ前」下車【徒歩1分】
 ●相鉄本線「三ツ境」駅下車
 バス20分「若葉台中央」下車【徒歩8分】

D



ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台 101戸
 JR根岸線「洋光台」駅下車
 【徒歩10分】

E



ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀 156戸
 ●JR横須賀線「横須賀」駅下車【徒歩5分】
 ●京急本線「逸見」駅下車【徒歩5分】

※現在満室の物件もございますので、詳しくはお問い合わせください。

今、欲しい情報・学びが好評です！

**シニアライフ
 倶楽部
 会員募集中!!**

入会金・年会費 **無料**

会員特典

1

会報誌「SENIOR LIFE」を
 ご自宅にお届け(年3回発行)

会員特典

2

各種イベントなどにご招待

会員特典

3

セミナーや講演会のご案内

見学お申し込み&お問い合わせは

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

0120-428-660

平日午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

ヴィンテージ・ヴィラ

検索

