おやばと歌壇

長岡　千尋　選

秋の庭抜きつつ集め草山の虫の声まで風に揺れけり　岡山　赤堀千恵子

見渡せば黄金の海を行く船か稲刈る音すトラクターなれ　千葉　前之園亮一

一生をこの水槽にわがめだか自由に小川泳ぎたいだろう　新潟　渡邉　康男

青空と緑濃き樹々の空気すら吸えぬガザの子飢饉にあえぐ　青森　一戸　勇

ころころとこおろぎ鳴きて清しけれ枕辺の声子守歌のごと　秋田　戸沢ケイ子

幼な日に母と遊びし椿の実見れば恋しと友は語りぬ　大分　大海　里美

目覚めればあちこち軋む老いし身を摩り労り一日始まる　福岡　清水ミツ子

国民よ多種政党に惑わされ政治関心複雑になり　愛知　駒田　乗子

〈選者作品〉

遍路らの足の音も絶えて炎昼のまぼろしに見ゆ白き衣を

※三首以内の作品を葉書にご記入のうえ、ご投句ください。

提出期限は、毎月十五日です。

歌壇鑑賞

赤堀千恵子氏・もう一首の「夕まぐれひとりの卓に灯をともす静けさ抱き秋を味はふ」もまた、日本人の感性に根ざした歌である。秋はもの悲しいが、ここから人生の寂寥を学び、この自然は人たるゆえんを私たちに教える。宗教とか哲学とかはまた別の人間観を育たてるものであり、むしろそれが理屈となって人の出口や入り口を狭くすることもある。先祖からの神の教えは「おのずから」である。—虫の音にあわれを感じるのは、どうも日本人だけらしい。特に西洋人は、虫が鳴くことは雑音に過ぎないらしいのである。なぜだろう。だから虫の詩が無いらしい。作者の「虫の声まで風に揺れけり」は、ある悟りの状態である。しかし、私は仏教的な悟りを言ってはいないのである。ただ分かっているのである。

前之園亮一氏・日本人にとって米とは何だろう。—この情報社会でもこのことを教えてくれない。ただ米が高くなったと騒いでいるが…。実は『日本書紀』にこういうことが書かれている。天照大神は孫に稲の穂を与えた。これを持って降って地上の人時、天照大神は孫に稲の穂を与えた。これを持って降って地上の人たちに米を作るように教えなさい。天上で育てられた米を地上で作ることによって、地上も天上と同じ神の国になる。ということである。かくも簡単な教えである。そして、米には神の霊力が這入っているから、それを人も食べることによって、神の力が体に這入る、ということなのである。—さて、この歌、稲刈りをするトラクターを船に見立てた、気付きの比喩である。

渡邉康男氏・小さな生命に万感の思いを寄せることは、私は優しさを越えてある悟りの状態に入っているからだと思う。悟りとは仏教の概念では無い。ただ自然に分かっている、知っているという心である。

〈千尋〉

おやばと俳壇

榎　利風　選

まだ生きむ八十路の気合猛暑かな　秋田　戸沢ケイ子

日日草その時はその時のこと　同

八十路を迎えても生きる力を失わぬそとの気力と、猛暑の熱気とが響き合い一句をなしている。齢を重ねた切実さも伝わってくる。

夏萩や漫ろ歩きの遊歩道　愛媛　岩藤　富子

ティファニーの指輪出てきし更衣

花だけでなく、青々とした枝ぶりも夏萩である。その姿を遊歩道で心のままに愛でることは、小さな旅の様で心を豊かにしてくれる。

秋の虹姉の遺愛の杖たのみ　福岡　清水ミツ子

長き夜や手慣れしルーペ拭きあげる　同

色の淡さ、はかなさ、美しさが特徴の秋の虹に亡姉の面影を偲んでいる。遺愛の杖を頼る己が姿には姉への哀惜がにじみ余韻が残る。

山小屋のドラム缶風呂天の川　静岡　宮本　立男

故郷へ続くみ空や天の川　同

裏口につまみ菜の嵩土匂ふ　広島　波谷　櫻女

秋の蚊や上手く死にたき昼の雨　同

古都しづか大路小路の月の道　滋賀　駒野　牧堂

ひもじさの遠き記憶や菜種時雨　同

とびはねて歌ふ少女等星祭　島根　安食美津子

終戦日なつメロを聞く昼下がり　同

生き切るはあと何年や秋彼岸　岡山　赤堀千恵子

父母の墓遠くなりけり秋彼岸　同

白木槿寡黙に生きし父のこと　静岡　尾田　禎三

盆踊り竹馬の友と出合ひけり　同

無為といふ刹那もありて秋扇　富山　正源　一枝

修行僧秋暑纏ひて善光寺　同

盂蘭盆会長き参道手を借りて　長崎　長与　八天

東方へ終戦記念日黙祷す　同

マネキンの案山子の顔のつぺらぼう　福岡　高木　榮一

船溜まり精霊舟の寄りきたり　同

同窓会なべて皺顔秋暑し　埼玉　長坂　均

子等の声ラジオ体操夏休み　埼玉　花岡　芳孝

体温を越えし町練る跳人かな　同

薄闇に暫し漂ふ花火の香　島根　今岡　吉博

夜の羽蟻部屋の片隅走りけり　同

真つ先に墓に向かふや盂蘭盆会　同

残り蚊の末は打たるる定めかな　愛知　臼田　松旅

秋夕焼鯱も白亜も染まりけり　同

立秋や万博めざし孫来る　大阪　北村　好子

油照り今日も明日も続くかや　同

さるすべり烈日なかに咲き継げる　千葉　前之園亮一

夕散歩我を追ひてすおにやんま　同

敬老日昭和を語り杯重ね　青森　一戸　勇

夕立来るすはとコンビニ雨宿り　同

蜻蛉の舞ひを身近に庭いぢり　愛知　駒田　乗子

危ふさやへそ出しルック夏の闇　同

うだる暑さ友倒れしと風便り　島根　橋本　雅夫

病み伏しやかなはぬ投句秋さみし　同

じやがいもの花のほころび母笑顔　新潟　佐々木　進

風呂上がり湯殿にひびくつづれさせ　同

舫ひ解く烏賊釣る船の集魚灯　島根　大畑　成子

打水や駅前路地の夕まぐれ　同

〈選者作品〉　古墳群のいにしへ偲び秋惜しむ

※五句以内の作品と年齢を葉書にご記入のうえ、ご投句ください。

提出期限は、毎月十五日です。

隊員の声

職場体験で伝えた自衛官の姿

第12普通科連隊（国分）　第1中隊　3等陸曹　川原　健太

5月20日から22日の間、鹿児島県霧島市立舞鶴中学校と隼人中学校の生徒たちを対象に、職場体験学習の受け入れを担当しました。

初めて自衛隊の駐屯地に足を踏み入れた中学生たちは、最初こそ緊張した様子でしたが、日を追うごとに表情もやわらぎ、楽しそうに過ごしている姿が印象的でした。

私自身も久しぶりに中学生と接し、最近の学校生活について話を聞くことができ、新鮮な気持ちで向き合うことができました。

体験学習では、敬礼や「気をつけ」の姿勢といった基本動作のほか、ロープワークなどを教えましたが、自衛官の後輩に教えるのとはまた違った難しさがあり、私にとっても大変貴重な経験となりました。

中学生たちは、こちらの話に真剣に耳を傾け、積極的に質問する姿も見られ、その素直さや学ぶ意欲がまっすぐに伝わってきました。その姿に触れ、私自身も自然と真剣な気持ちになり「自衛官という仕事の意味」や「地域とのつながり」について改めて考えるきっかけとなりました。

私も高校生のとき、職場体験で国分駐屯地にお世話になった経験があります。その体験が今の自分につながっていると感じているからこそ、今回の学習が生徒たちにとって、自衛隊に少しでも関心を持つきっかけになればうれしく思います。

これからも、地域とのつながりを大切にしながら、自衛隊への理解と信頼を深めていけるよう努めてまいります。

川原3曹（右端）と中学生たち

第一次訓練検閲に参加して

第33普通科連隊（久居）　本部管理中隊　陸士長　水谷　裕子

私は、令和3年9月に第33普通科連隊本部管理中隊補給小隊に配属され、現在4年目を迎えています。

このたび、第一次連隊訓練検閲において通信手として参加を命ぜられ、当初は大きな不安を抱えていました。その理由は2点あります。

1点目は、通信手としての任務経験がなかったことです。令和4年1月に部隊ネットワーク教育を受講した後は、補給手として各種任務に従事しており、通信手としての実任務は今回が初めてでした。そのため、小隊内の通信を自ら構成することに対する自信が持てませんでした。

2点目は、初めて扱う器材の構成・運用への不安です。今回、小隊の方針として、ネットワークカメラを活用した警戒監視網を構築する任務を受けましたが、当該器材の知識や技術を持ち合わせておらず、正しく接続・運用できるか懸念していました。

しかしながら、任務遂行サイクルや限られた時間を活用し、通信小隊や先輩隊員のご指導の下、通信器材の設定方法や交信手順を習得することができました。

その結果、検閲本番ではネットワークカメラの構成を適切に行い、警戒監視任務に活用することができました。

なお、私は本年8月をもって警務科へ職種変更となりました。したがって、今回の検閲は補給小隊として従事する最後の任務であり、検閲を無事に終えることができたことに大きな達成感を得ております。今後も補給小隊での経験と教訓を生かして勤務していきます。

永年勤続20年を迎えて

第49普通科連隊（豊川）　重迫撃砲中隊　即応予備1等陸曹　冨尾　昌弘（まさひろ）

私は21年前、4任期満了にて退職した際に3等陸曹に昇任し、予備自衛官3年を経て即応予備自衛官として勤務しています。

訓練には陸曹として参加していますが、陸曹教育隊での教育を受けていないため、当初は心構えや役割に戸惑うこともありました。それでも、諸先輩方の温かいご指導のおかげで、ここまで続けることができたと思っています。

私はもともと輸送科職種の出身であり、普通科については全くの初心者でした。新隊員以来となる行進訓練では脱水症状に陥るほど厳しく感じたこともあります。

体力検定も最初は心配でしたが、訓練を重ねるうちに徐々に体力がつき、安定して合格できるようになりました。

即応予備自衛官として勤務を続けるなかで1等陸曹に昇任しましたが、私はもともと人前に立つのが得意ではありません。そのため、精神的にも性格的にも成長しなければ、階級だけが先に進んでしまうのではないかと感じています。

定年まで残り2任期（6年）。その間に、階級にふさわしい自衛官としてさらに努力を重ね、周囲から信頼される存在になれるよう精進してまいります。

学びと気付きに満ちた実習

防衛大学校　第3学年　西山　歩純（あずみ）

陸上自衛隊久居駐屯地に迎えられ、瞬く間に過ぎた3週間の実習期間でした。

機関銃射撃や演習、懸垂降下訓練など、貴重な経験を多く積むことができ、また、隊員の方々と交流を深めることができたのは、私にとって非常に有意義な時間となりました。

この実習で特に印象に残っていることが2つあります。

1つ目は、駐屯地全体の雰囲気の良さです。当初は緊張していた私も、久居の皆さまの温かい出迎えと親しみやすい対応のおかげで、落ち着いて実習に臨むことができました。訓練に関することだけでなく、入隊の経緯や日常生活の様子など、さまざまな話を通じて、隊員の方々の人柄に触れられたことは大きな学びでした。

また、任務や部隊に関する質問にも丁寧にご対応いただき、自衛隊に対する理解が深まり、将来への意欲も一層高まりました。

2つ目は、訓練における隊員の高い練度です。特に演習で見られた臨機応変な動きや、地形・地物の活用には大きな衝撃を受けました。

砲弾着弾時の素早い反応や判断を目の当たりにし、自衛隊の有事への備えの確かさを再認識するとともに、自身の知識や経験の不足も実感しました。

この3週間で得た学びや刺激は、将来の自分の姿を描く大きなきっかけとなりました。

多忙な時期にもかかわらず、温かく迎え入れ、教育・指導してくださった久居駐屯地の皆さまに心より感謝申し上げます。

実習を通じて得た出会いや気付きを糧に、将来、同じ現場で国防の一翼を担えるよう、日々精進してまいります。

健康の扉　第137回

脳卒中のリハビリテーションについて

質問　脳卒中とは？

回答・脳の血管が突然詰まったり破れたりすることで、脳の組織が障害を受ける疾患の総称です。脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などがあります。

年間約10万人が脳卒中で死亡し、わが国の死因第4位となっていますが、医療の進歩により、脳卒中で命を落とす方は減ってきました。しかしその結果、後遺症と向き合いながら生活している方が増え、介護が必要な原因ともなっています。

質問　どのような障害が起こりますか？

回答・起こり得る障害は多岐にわたります。

運動まひによる手足の動かしにくさや筋力低下、感覚障害によるしびれや感覚鈍麻のほか、言葉が出にくくなる失語症、発音が不明瞭になる構音障害、食物の飲み込みが難しい嚥下障害などが代表的です。また、注意障害や記憶障害、認知機能障害といった高次脳機能障害、便秘や失禁などの自律神経症状、さらに抑うつや感情失禁といった精神症状もみられます。

加えて、治療のために安静を求められたり、まひによって自由に体を動かせなくなると、長期間の寝たきり状態に陥ることがあります。

その結果、関節が硬くなる「関節拘縮」や、筋肉がやせ細る「筋萎縮」、筋力低下などが生じます。さらに、骨粗しょう症や床ずれ、認知症の進行といった、いわゆる「廃用症候群」と呼ばれる二次的合併症を引き起こします。

これらの「機能障害」のために、歩行困難、日常生活動作障害、コミュニケーション障害などの「能力障害」が生じます。さらに能力低下の結果、職業を失ったり、公共交通機関を利用できなくなったり、趣味活動が困難になるなど、社会レベルの障害「社会的不利」が起こります。

これらの障害は患者本人だけでなく、家族の生活にも影響を及ぼすため、包括的なリハビリテーションによる支援が必要となります。

質問　脳卒中リハビリテーションの流れは？

回答・一般に、急性期、回復期、生活期（維持期）に分けられます。

急性期（発症直後から数週間）は、救命治療と並行して、できる限り早期からリハビリテーション治療を始めます。リハビリテーション治療開始が早ければ早いほど、回復状況が良いことが知られています。

ベッド上で手足の関節を動かしたり、座ったりする練習など、簡単な動きから行います。二次的合併症を予防するとともに、脳が新しい神経のつながりを作る力（脳の可塑性）を促すことが主な目的です。

回復期（数週間から数カ月）は、回復期リハビリテーション病院などの専門施設で集中的なリハビリテーション治療を行い、機能の回復を図り、在宅復帰を目指します。

生活期（おおむね6カ月以降）は、自宅や地域での生活に移行し、回復期に取り戻した機能の維持を図り、日常生活の自立と社会復帰を目指します。病院を退院後も、日常生活動作やそれを応用した動作を自然に取り入れることが、機能の維持につながります。

医療保険によるリハビリテーション治療のほか、介護保険を利用した通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションを利用できる場合があります。

症状の改善が緩やかになっても、生活環境の工夫や福祉用具の活用により、患者ができることを増やし、生活の質を高めることが可能です。

理学療法（PT）では、寝返り、起き上がり、座る、立つ、歩くといった基本的な動作を練習します。

作業療法（OT）では、食事、着替え、入浴、料理といった、より具体的な生活動作を練習します。

言語聴覚療法（ST）では、話す・聞くといったコミュニケーションや、食べ物を飲み込む練習などを行います。

質問　リハビリテーションの目標は何ですか？

回答・残念ながら、現在の医療技術では、脳卒中による障害を完全に回復させることは容易ではありません。大切なのは「完全な回復」だけを目標にせず「自分らしい生活」を取り戻すことです。

たとえば、片手にまひが残っても、反対の手を使った工夫や補助具の利用で、自分で食事や着替えができるようになる方も少なくありません。

患者さんが残存機能を最大限に生かし、家族や社会とのつながりを保ちながら「その人らしい生活」を送れるようにすることがゴールです。

たとえ後遺症が残ったとしても、工夫と支援によって多くの方が社会参加を果たすことができます。

自衛隊中央病院　リハビリテーション科　3等陸佐　長尾　陽子

自衛隊ファミリー

親子三代4人　自衛隊とともに

東京都北区自衛隊家族会　会長　冨樫　勝行

1950年に、今はでき父が警察予備隊に入隊してから75年がたちました。

74年に私が少年工科学校に入校してから51年が、2003年に長男が防衛大学校に入校してから22年が、18年に次男が幹部候補生学校に入校してから7年が経過しました。

それぞれ異なる思いとめぐり合わせの中で入隊した私たちですが、朝鮮戦争、税金泥棒と揶揄された時代、安保条約改定、ベトナム戦争、神宮外苑での観閲式、東京オリンピック支援、三島由紀夫事件、MIG—25亡命事件、日米共同訓練、昭和天皇崩御、ベルリンの壁崩壊、カンボジアPKO派遣、阪神淡路大震災、ユーゴ紛争・コソボ危機、北朝鮮による核・ミサイル開発、アメリカ同時多発テロ・アフガン戦争、イラク戦争・イラク人道復興支援、東日本大震災、熊本地震、能登半島地震など…。そのすべての出来事の傍らに、誰かが関わっていました。

自衛隊が国内外から注目され、評価されるようになるずっと以前から、自衛隊の地道で真摯な取り組みは、わが家の何気ない日常生活の一部となっていました。

家族のために、地域や故郷のために、そして日本のため、世界のために、黙々と職務を果たす自衛官たち。その姿が、日本や世界の平和な毎日を支えているのだと、家族としてずっと感じてきました。そして、その自衛官を支えているのが家族であり、家族会の皆さんなのだと思います。

左から父（警察予備隊）、著者（少工校）、長男（防大）、次男（幹候校）

安全と防災への思いをつなぐ家族会の活動

宇都宮南自衛隊家族会　顧問　豊田　幸光

長谷川武士氏（左）からヘルメットを手渡される高校生（中央）

この活動は地元新聞にも掲載されました

宇都宮南自衛隊家族会の長谷川武士会長は、地元・宇都宮南交通安全協会姿川地域の支部の支部長も務めており、地域の安全活動にも積極的に取り組んでいます。最近では、同支部の交通安全活動が地元新聞に写真入りで紹介されました。

きっかけは、一昨年に改正された道路交通法により、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となったことです。支部が姿川地区の通学状況を調査したところ、高校生の着用率が特に低いことが判明しました。

そこで、希望する生徒にヘルメットを贈る活動を実施し、デザインや色を選べる3種類を用意して、155人の生徒に無料配布を行いました。高校3年生の生徒からは「壊れかけたヘルメットを使っていたのでありがたい。事故に備えて着用したい」といった声も寄せられました。

長谷川会長は姿川地区の公民館運営にも関わっており、家族会では栃木県副会長を務めるほか、宇都宮市の市議会議員として監査委員も担っています。

さらに、月刊誌『日本の息吹』5月号では、日本会議地方議員連盟幹事として、全国自治体の危機管理や自衛官の雇用について他の地方議員と意見を交わし、宇都宮市の現状を伝える記事が掲載されました。

宇都宮南家族会は、陸上自衛隊宇都宮駐屯地と同じく北宇都宮駐屯地を支える地域家族会として、記念行事や体育祭、盆踊りなどの行事で模擬店を出店しています。

飲み物や弁当などを販売し、その収益を海外派遣部隊や災害派遣部隊への慰問品、航空操縦課程学生への激励品などに充てるなど、温かな支援を続けています。

今後も、長谷川会長を中心に、地域と自衛隊をつなぐ活動がより一層発展していくことを願っています。