

ジャズ・サクソフォーン体験記

江別医師会
たぐち内科クリニック

田口 浩之

ジャズの楽器の中でサクソフォーンは正に花形である。

ジャズや吹奏楽が好きな人なら、何らかの形でサクソックスに触れてみたいと思うことは一度ならずあるに違いない。最近はこの楽器を扱う若い女性がメディアで散見されるのは周知のことだろう。

私の場合、開業して4～5年後、時間的にやや余裕ができたこともありアルトサクソックスを購入したのだが、数回吹いただけで何故か急に熱が冷めてしまい楽器を放置。

ある夜、ほろ酔い状態のときに10年ぶりに楽器を手に取り、それ以来、週2～3回程度酔った時だけ自己流で適当に吹くという生活が1年ほど続いた。

数年前から、妻が全くの初心者としてバイオリンを某音楽教室で習い始め、結構上達していることに刺激を受け、自分もきちんと習ってみようかなと一念発起。同じ教室のサクソックス部門で週一回、30分ではあるが定期的なレッスンを受けることとした（しかも先生は美人で優しいと評判だ！ ジャズ演奏家としてもライブをしばしば開催している）。

ご存知の方も多いかと思うが、サクソックスという楽器は、音はすぐ出るし、少し練習したらそれなりに曲も吹けるようになる。まあ初心者ではあるが、それなりに自信をもってレッスンを受けられると高をくくっていた。

ところがやはり緊張もあっただろうが、先生の前ではうまく音が出ない。名曲『スターダスト』を吹いてみたが散々の出来。先生からは、まず吹く姿勢、立ち方の修正から始まり、口の使い方、リードの扱い方など、ありとあらゆる点でこれまでのやり方を変えさせられた。

ほろ酔い週2～3回練習というパターンはあまり変わらなかったが、やはりレッスンがあるおかげでそれなりに上達はしていったと思う。

教室では毎年発表会があり、Kitara小ホールで演奏できるのだが、習ってまだ半年にもかかわらず、無謀にも早速自分のやりたかった曲『スターアイズ』を演奏することになった。やはり初心者にありがちなテンポが速くなってしまう失敗や音が裏返ってしまうこともあったが、発せられる音だけは自分でもびっくりするほど響きと伸びがあり、さすがKitaraのホールと感じた良い経験であった。

楽器を演奏することは認知機能低下を予防する可能性があることはよく知られている。楽譜を見て考

えながら指を動かすといった、頭と体を同時に使う作業が認知症予防にいかにも有効そうではないか、と勝手に思いつつ、現在も適度にサクソックスと関わっている日々である。

養生訓とサグラダ・ファミリア

札幌市医師会
メディカルプラザ札幌健診クリニック

渡邊 尚吉

最近健康長寿が叫ばれている。江戸時代に貝原益軒が83歳の時に上梓した『養生訓』に書かれていて、170年を経た現代でも全く変わっていないものがある。

- (1)人間は百歳を上寿とする。
- (2)完全無欠を求めな。
- (3)酒は微酔、花は半開き。

ストレスチェックの際には、仕事は80%で良いと指導する場合もあり、考え方は全く変わっていないのである。一方、130年経ってもいまだに未完成なものに、ガウディの建てたスペインのサグラダ・ファミリアがある。神は完成を急がない、亀の像が祭られている。

私どもの健診クリニックは15年前にオープンしたが、未完成という点では同じである。未熟なものには前進がある。

当初JRタワーは交通の要衝なので場所的に有望ということであったが、車社会でかつビルの8階である点に一抹の不安があった。

しかし現在の健診者数の状況を見ると、それは杞憂であった。公共の交通機関を利用する方が空腹を前提とした健診には安全といえる。

また健診後にJRタワーのレストラン街で食事するのを楽しみにして遠方から健診を受ける人もいる。禁煙指導やピロリ菌の除菌も積極的に勧めている。

今回、何か書いてくださいとの依頼があったので、この機会に私どものクリニックの一端を紹介した。