# アンチエイジング効果への期待

岩見沢市医師会
北海道中央労災病院
加地　浩

小生の吹奏楽は大学入学後のクラリネット（Cla）に始まり、卒後は主にサクソフォン（Sax）（AltoとTenor）に転じて今に至り、半世紀を優に超えている。ジャズも好きだがクラシックも好き、双方ができる楽器を第一条件としたためClaが選ばれた。当時はベニー・グッドマン物語という映画があり、これぞ我が理想像と直感したからだった。しかし学生時代の６年間でClaがいかに難しい楽器であるかということも思い知らされた。ClaもSaxもほとんど独習だが、半世紀も続ければある程度の結果が伴わなければ虚しいことになる。人生100年時代、自由になった時間の使い道はヒトそれぞれだが、腰痛持ちで運動には制限があるため、小生にとってはSaxの演奏（特にTenor）は歩行に代わる運動として大切な意味を持っている。好きでもあるのでまだまだ止めるわけにはいかない。Sax、特にTenorはかなり重いので、これを首にぶら下げて２時間ほど吹くためには体幹と四肢筋をベースに頸部筋群、両手指10本と横隔膜などのほぼ全ての神経／筋群を使わなければならず、合奏では音のバランス、表現に加えてメンバー・チームとの人間関係も含めた幅広い生体機能の全てを必要としており（逆に言えば、これらの中のどれか一つでも欠ければ長年の蓄積の全てが水の泡になってしまうということでもあるのだが）、小生にとってSaxを楽しめるということは退職後の日常では特別に重要な要素である。いつまで続けられるかは小生にとって目下、最大の関心事である。

現職中には院内のバンド（最盛期には管５人の８人編成）にその時々の出張医師や院内スタッフを含めて合奏を楽しみ、時にはヴァイオリニスト２名とAlto Saxとの変則的トリオでヴィヴァルディやコレルリなどを披露したこともあり（ヴァイオリニストは３人揃ったこともあった）、いろいろなジャンルの曲を合奏する機会があったが、退職後は院外の仲間と５人のチームで主にボサノバと若干のジャズを、また最近は並行してピアニストの協力を得てモスコフスキー、グラナドス、サン・サーンス、ブラームスなどのTenor Saxソロで札幌市内での発表会に参加するなどとややエスカレート気味、加齢に抵抗して意地を張っているこの頃である。

そのような中、数年前に某介護施設での演奏を依頼されたことがあった。正月明けだったがウイークデイの午前中という条件のためメンバーの都合がつかず、退職直後で自由時間があった小生のSax（Alto）とキーボードのKさんとの二人で猛吹雪の中を出向き、介護スタッフの慰労も兼ねて「川の流れのように」「上を向いて歩こう」「少年時代」「スターダスト」「オーバー・ザ・レインボー」など、誰もが知っている７曲を選んだ。大きなデイルームに入所者50人ほどとスタッフ30人ほどか？ステージではなく同じフロアー面に道具をセットして演奏を開始した。キーボードの音と楽譜に集中して何とかノルマを果たそうとしていた時、小生の視界の中に誰かが近づいてくる気配を感じたが、そのまま演奏を続けてその曲を終えた。見ると左半身不随の女性の入居者だったが、演奏に合わせて我々二人の前にステップを踏んできたのだった。いつもそうするのが彼女なのかと思ったのだが、スタッフ達は大いに驚きながら、転倒しないようにと彼女をエスコートしてくれた。普段は無口で黙って座っていることが多かったはずの彼女が自発的に皆の前で踊るとは考えられなかったそうで、それを聞いたわれわれも音楽の魔力？に驚いた。当初はメンバー不足でお断りしようと思ったステージだったものの、一転、やってよかったと満足したものだった。何を思っての彼女の行動だったのだろうか？介護施設での日々で何かをずっと我慢していたのだろう。共に喜んでくれたスタッフたちの反応もあり、まさにホワイトアウト状態の中を２時間かけて出向いた甲斐があったと我々二人は喜びを味わったものだった。実はその時、自分も入所者たちとほぼ同年齢であることはすっかり忘れていたのだが。もちろんキーボード担当のＫさんは現役の仲間である。

音楽療法という分野があることは以前から知られているし、現職中には院内の入院患者さんたちのために内外の演奏者たちの協力も得て何度か試したこともあったが、この時の何とも表現できない嬉しい気持ちは格別なものがあって忘れることができない。以後も我々のクインテットはリクエストがあればなるべく応ずるようにしているが、本業の医療以外の手段で少しは誰かの役に立つこともあることを知った貴重な経験だった。今ではむしろ自分のためにこそ年を忘れて続けてゆきたいと思うこの頃である。果たしてアンチエイジング効果やいかに？