

# 健康長寿のカギはフレイル！



「フレイル」という言葉をご存じですか？加齢によって筋力や心身の働きが低下して、「要介護」状態に近づいてきた状態を「フレイル」といいます。

誰もが避けられない過程ですが、運動、栄養、口腔ケア、社会や人とのつながりなどで、フレイルが進むスピードを遅らせ、介護が必要となる時期を先延ばしすることは、十分に可能です。

## 最近こんなこと、ありませんか？

### ■体重減少

筋肉が落ちて体重が減った(半年間で2~3kg以上)

### ■疲労感

普段の生活や動作でもすごく疲れるようになった

### ■歩行速度の低下

歩くのが遅くなり、一回の青信号で横断するのが不安になってきた

### ■筋力(握力)低下

タオルやぞうきがしぼれない  
ペットボトルのフタが開けにくい

### ■活動量の減少

一日中、家の中で座ったり、寝たりして過ごすことが増えた

※以上5つのうち、3つ以上あてはまるとフレイル状態である可能性が高いです。

## < フレイル予防のための5つの生活習慣 >

### ① しっかりと身体を動かす

毎日20分以上歩き、週2回以上スクワットなどの足腰の筋力運動と、体操を続けましょう

### ② 食生活は「さあにぎやかにいただく」

バランスの良い食事をとるために、次の10食品群のうち7種類以上を毎日食べましょう

「さ」魚 「あ」油 「に」肉 「ぎ」牛乳 「や」野菜  
「か」海藻 「い」芋類 「た」卵 「だ」大豆 「く」果物

### ③ お口のケア

歯みがきや口腔ケアで歯と歯ぐきの健康を保ち、しっかりと噛んで飲み込むことを意識しましょう

### ④ 趣味や仕事、ボランティアなど

人との交流やさまざまな社会活動を続けましょう

### ⑤ 定期的な健診・検診と早期の受診を

定期的に健診・検診を受け、気になる症状があれば、早期に受診、治療を受けましょう

※注) 「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。

## NPO 法人クローバー・サービス

京都府船井郡京丹波町橋爪楡山 53

■TEL (0771)88-5014 / ■FAX (0771)88-5017

■e-mail: info@cloverservice.or.jp

■ホームページ http://www.cloverservice.or.jp

## クローバー・デイサービスセンター

京都府船井郡京丹波町橋爪楡山 41-1

■TEL & FAX (0771)88-0138

■e-mail: day@cloverservice.or.jp



facebook QR

# 映画・本・歴史のこと

SUNSET BLVD.  
7800 W. ←

〈第20回〉

フィルム・ワールのフランスとアメリカ

有田誠(ありたまこと) 京丹波町在住の映画愛好家  
写真は、ロサンゼルス・ハリウッド周辺(筆者撮影)

町二条でポール・マツカートニーと遭遇した時は、相手の迷惑もかえりみず、ほんの少し立ち話が多かった。

トリュフォー

は、『大人は判ってくれない』(一九五九、『二十歳の恋』(一九六二)、『夜

霧の恋人たち』(一九六六)

『家庭』(一九七〇)、『逃げ去

る恋』(一九七八)と、いわゆる

アントワーヌ・ドワネルも

の撮りつづけた。自らの

不幸な少年時代を重ね、感

化院に送られるアントワー

ヌを、ジャン・ピエール・レ

オが三十代に至るまで演じ

た。大人になるにつれ、レ

オがトリュフォーにそっく

りになっていく奇跡のよう



フランソワ・トリュフォー (1932~1984)

な連作である。

## フィルム・ノワール

二十世紀フォックスが中心となって開拓した犯罪映画のジャンルがフィルム・ノワール(暗黒映画と呼ばれている)。

戦後のアメリカ社会の重

苦しさを背景とした暗く悲

観的な映画群で、五十年代

後半までつづいた。アメリ

カの研究本では、何と四九

〇本がフィルム・ノワール

として挙げられている。

エドワード・ウィルマー

監督の『恐怖の回り道』(二

九四五)が始まりとされている。ヒッチハイクでニューヨークからロサンゼルスまで行くピアニストに不運が次々と重なる。ついに女を殺してしまうが、捕まりもせず、さまよいつづける。

罪小説が、現在に至るまで翻訳出版されることになる。この犯罪小説とともに、アメリカの犯罪映画も大量に輸入された。これがフランスのヌーヴェル・バーグの監督たちに大きな影響を与えた。

検閲を担当する米国映画協会

は評価に困り果てた。主

役のトム・ニールは、その後、

本当に人を殺して服役した。

アン・サベージの演じた役

ほど性悪で不機嫌な女を、

筆者はスクリーンで見た記憶がない。

## フランスの事情

戦争で荒廃したフランスは、自力で興行をつづけるだけの作品が製作できなかった。折しも終戦直後、ガリマール社は、セリ・ノワール(暗黒叢書の刊行を開始する。大量のアメリカ犯

この条件が、日本の敗戦後との決定的な違いである。GHQはミュージカル、メロドラマ、喜劇、西部劇でアメリカのすばらしさを日本人に植え付けようとした。見事に成功。今だに安定した属国扱いが可能となった。

## フィルム・ノワールと戦争

素人が金欲、性欲で行動して失敗、悪い女にだまされ、最期は殺される。夜のシーンが多く、壁にうつる大きな影が不安を強調する。こんなアメリカ映画を日本人に見せてはいけなかった

フランソワ・トリュフォー  
ジャン・リュック・ゴダールとともにヌーベル・バーグ(新しい波)のスター監督として生き急いだフランソワ・トリュフォーは、一九八四年、五二歳で亡くなった。その前年、パリの街角で、ポツンと一人立つトリュフォーを見かけた。話しかけなかったのが、今に至るまで悔やまれる。その轍を踏むまいと、寺

のである。

例えばエドワード・ドミトリクの『十字砲火』(一九四七)。

ユダヤ人差別にこり

固まった軍人(ロバート・ライアン)が殺すユダヤ人は、

沖繩で戦ったと言う。これが

日本で公開されたのは四

十年後の一九八六年である。

ジョセフ・マンキウィッツ

の『記憶の代償』(一九四六)も

沖繩戦で負傷した記憶喪失

の男が主人公。エリア・カザ

ンの『影なき殺人』(一九四七)

の無実の殺人罪に問われる

青年(アーサー・ケネディ)

は帰還兵で、自分の居場所

がなく職を捜して転々とす

る。ジョージ・マーシャル

『青い戦慄』(一九四六)は招

集解除になったアラン・

ラッドが家に帰ると、妻は

別の男に取られ、その妻が

射殺され、容疑者にされて

しまう。レイモンド・チャンドラーの書き下ろし映画化である。

当たり前だが、アメリカ

人も戦争でボロボロになっ

ていたことが、フィルム・ノ

ワールにきっちり記録され

ている。戦争があったとい

うことは、隣近所にPTSD

や人を殺した男がいっぱ

いたということだ。今も

アメリカの変わらないこ

ろである。

ヘンリー・ハサウェイの

『死の接吻』(一九四七)の

チャード・ウイドマークの

強烈さも、戦後アメリカの

病巣から生じたものだろう。

何せ車椅子の老婆を電話

コードで縛り、階段から突

き落とすのである、笑いな

がら。

ウィリアム・ワイラーの

生涯の最良の年』(一九四六で終戦直後のアメリカ社会を見てしまうと、かなりの誤解が生じるだろう。

### トリュフォーの三本

フィルム・ノワールに分

類できる映画を、トリュ

フォーも六十年代に三本

撮っている。ただし三本と

も失敗作。遺作となった『日

曜日が待ち遠しい!』(一九

八四)も、チャールズ・ウィリ

アムズのサスペンス小説

『土曜を逃げる』(一八六二

の映画化だが、これは別格。

映画を撮ることの至福感に

溢れた傑作だと思ふ。

彼の三部作は、コーネル

ウールリツチ原作(一九四〇)

の『黒衣の花嫁』(一九六七)、

ウールリツチの別名ウィリ

アム・アイリツシュの原作

『暗くなるまでこの恋を』(一九六九)、デ

ビッド・グーデイス原作(一九五〇)の『ピアニストを撃て』(一九六〇)である。

### トリュフォーに暴力は描けない

母親からの愛情欠如、そ

こから生じる不安ゆえに女

性を追い求めつづける堂々

巡りが、トリュフォーの世

界である。フィルム・ノワー

ルの感覚は、女性への憧憬

へと変化し、犯罪性やサス

ペンスとかけ離れてしまう。

トリュフォーは、他者(多

くは女性)との接触を求め

る映画ばかりを撮ってきた。

スティーブン・スピルバー

グは、さすがと言うか、『未知との遭遇』(一九七七)で、超巨大UFOで地球にやっ

て来た宇宙人と何とか接触

交信しようとするフランス

人科学者ラコム博士をト

リュフォーに演じさせた。

その作品に感動した『華氏

四五』の作者レイ・ブラッ

ドベリーは、スピルバーク

を『養子』にしたいと申し入

れたらしい。トリュフォー

は、イギリスで『華氏四五

一』も映画化している。こ

れも失敗作だと思ふ。

なお、『黒衣の花嫁』を

山本周五郎は、『五瓣の椿』

でそっくり時代小説に置

き換えている。松竹で

ジャンヌ・モローの役を

岩下志麻が演じ、野村芳

太郎が六四年に映画化し

た。これも失敗作であつ



極右ルペン(父)のポスターがあふれるパリ  
(1983年筆者撮影)

