

# 高齢者の健康維持とブルーバード「カワセミ」

新潟大学名誉教授・明倫短期大学学長 河野正司

新潟大学歯学部が創立50周年を迎えられ、誠に  
おめでとうございます。

歯学部の定年時に大学本部の仕事もしていたこ  
とから、2年長く新潟大学に在籍し、その間に、  
歯科補綴学の教授としてあるいは附属病院長とし  
て歯学部楽しく勤めさせていただいた。

新潟大学退職後には、市内西区にある歯科技工  
士・歯科衛生士の養成校である明倫短期大学に呼  
ばれ、まさにBeruf（独：職業＝呼ばれている）  
である教職を続けている。

定年とはうまくできた定めである。新潟大学歯  
学部を定年になると同時に前期高齢者の仲間入り  
をした。そして本年より後期高齢者となり、本当  
に高齢者になったなあと、10年前に前期高齢者とな  
ったときには感じ無かったものがひしひしと身  
に押し寄せて来ている。それが老化という現象・  
症状なのだろう。体力と知力の衰えを毎日知らさ  
れている昨今である。

体力・知力の衰えを止めることは困難であろう

が、進行を遅くすることはできるのではないかと、  
1日10000歩の歩行を実現しようと努力して  
いる。

10000歩を通常の歩行で達成しようとする  
と、およそ1時間30～40分が必要である。自宅から明  
倫短期大学へは、徒歩通勤で15分ほどであるから、  
毎日の通勤だけでは1/3も達成できない。これに  
加える徒歩実績を上げることがなかなか難しい。

昼休みに学校周辺の松林を散策して、小鳥観察  
しながら距離を稼ぐ。

さらに休日には、歩行実績を上げるために、小  
鳥の観察・撮影を趣味として行うことで、1日平  
均1万歩を達成しようと努めている。

現在の撮影対象は数々いるブルーバードの代表  
格である「カワセミ」である。カワセミは翡翠と  
表記するにふさわしい美しい姿をして、人心を引  
き留め水辺に生息し、長くくちばしで小魚やエビ  
などを獲り食料としている。

カワセミの体色である青色は色素によるもので



図1 池の上の樹上で獲物が来るのを辛抱強く待つ  
ている雄のカワセミ



図2 別の樹上にいる雌のカワセミ（くちばしが赤  
いのが雌の特徴）が一足早く狩りに池をめが  
けて飛び立つ

はなく、羽毛にある微細構造により光の加減で青く見える。シャボン玉がさまざまな色に見えるのと同じ原理だそうだ。腹部の橙色は変化しないが、背中の水色は光の当たり方によっては緑色にも見え鮮やかである。

新潟にいるときには新潟市西区にある佐潟に、東京にいる週末には目黒の自然教育園は焦点距離400mmの望遠レンズとカメラを担いで出かけていく。

佐潟は、ラムサール条約に登録されている湿地に囲まれ、流れ込む河川はなく、雨水と湧水で水量が保たれている、砂丘の中に作られた潟であり、これを一周しながら小鳥の代表カワセミと共に、猛禽類のトビなどを狙ってカメラを向けている。

東京・目黒にある自然教育園は、大都市の中心部にあって今なお豊かな自然が残る、都会の中のオアシスである森林緑地となっている。

江戸時代には高松藩の下屋敷として、明治時代には火薬庫、大正期には白金御料地と呼ばれていたという。戦後「天然記念物及び史跡」として国立自然教育園と名を改め広く一般に公開され、現在は国立科学博物館附属自然教育園と名を変えて自然観察のメッカとなっている。

園内にある池・沼地に現れるカワセミが現在の私のお客さん、撮影の対象である。

カワセミは水面上に張り出した木の枝や、水中にある杭や木の枝などに止まり、魚などのえさが来るのを待っている。姿を見つけさえすればすぐには逃げないので撮影自身はそう困難ではない。枝の上に静止した姿を撮るのはまあできる。しかし、その枝から飛び出して水中の魚を狩りする姿を撮影することは容易ではない。高度なカメラとそれを操るテクニックも必要となってくる。小生はそこまでは達していない。

撮影は立ち止まって行うもので目的とする歩行運動とは直接関係はない。カワセミの姿を見つけるまで歩き回ることが運動になるのだが、なかなか見つけられないと無駄歩きになり、だんだん不機嫌となってくる。

その姿に出会うのが大変に難しい。どこにいるのか教えてほしいが、それはカワセミに求めることはできない。その意味で、歩行運動のためにカワセミを撮影対象とするのは、精神・心理面が大丈夫であれば合理的かもしれない。

こんな訳で、高齢者の健康維持の一助になるかと、カワセミを追いかけている。



図3 飛び込んだ雌は狩りに失敗、雄はエビを捕らえて元の樹上に戻ってきた



図4 くちばしに挟んだエビを振り回して枝に打ちつけ失神させてから、巣の中に待つヒナへと運び去った