

弘江の推し歴史巡り



院長 前原弘江のお城や歴史エッセイ

国宝 5 城

松本城

現存天守 12 城のうち
唯一の平城です。

昨年、天守の建造年は
1596～97 年頃と特
定されました。ちょうどその頃は豊臣秀吉による小田原征
伐の結果、徳川家の関東移封が行われ、当時の松本城主
小笠原氏が下総国古河へ移った代わりに石川数正、その
子の康長が入城し、天守をはじめ、城郭・城下町の整備を
行った年代です。

石川数正は徳川家康の三河の時代からの重臣でしたが、
小牧・長久手の戦いの講和交渉の交渉役を任されて豊臣秀
吉との接点が増えたためか、豊臣家へ出奔しています
(1586 年)。なぜ石川数正が豊臣へ出奔したのかは謎に
包まれています。2023 年の大河ドラマ「どうする家
康」では、



主君の徳川家康を豊臣秀吉から守るために苦渋
の決断をする石川数正を松重豊さんが演じてお
り、とても印象に残っています。松本城はこの石川
数正が、徳川から豊臣に出奔したのちに、豊臣か
ら与えられた領地、城になります。天守の築城は
関東を領した家康に対するけん制・防衛のためだ
といわれています。

徳川・江戸時代の城である姫路城や彦根城と違
い、天守外壁は黒壁です。江戸時代の城は権威を
魅せるための白い城が多いのですが、豊臣の城は
防御・戦う城のため、黒い城が多いのです。赤い欄
干の橋から眺める黒壁の松本城はとてまっかい
です。

泣く泣く徳川を離れた石川数正が、豊臣秀吉の命
とはいえ、その徳川家康をけん制するために建て
た城。どんな気持ちで過ごしたのだろうか、と思わ
ずにはられません。

所在地：長野県松本市丸の内 4 番 1 号



自宅で出来るフレイル対策

嚥下体操はいつしたらいい？

美味しく食事をするため、また誤嚥性肺炎の予防として、よく嚥んで飲み込みをしっかりと行うことは大事で
す。今回は嚥下体操についてのご質問にお答えします。



ポイント

食事の前が一番効果的です。

テレビを見ながら、お風呂に入りながらなど、「ながら体操」として実施しても大丈夫です。



体操の内容は右図の通り
です。

⑤～⑧を各 5～10 回、

⑨は 2～3 回、

休憩を挟みつつ無理のな
い範囲で行いましょう。

5 口の体操



口を大きく開けたり口を
閉じて歯をしっかりと噛み
合わせたり、を繰り返す



口をすぼめたり横
に引いたりする

6 頬の体操



頬をふくらませたりすぼ
めたりする

7 舌の体操



舌をべーと出
す舌をのどの
奥の方へ引く



口の両端を
なめる



鼻の下・顎
先をさわる
ようにする

8 発音の練習



「パピパピ」「パ
ダカラ」をゆっくり
はっきり繰り返す

9 咳払い



おなかを押えて
「エヘン」と咳払
いをする