

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-kenseikai.com/>

No. 393号

2017・10・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



## 歳を重ねるということ

会長 青木 玲子

練馬区が高齢者、子供の福祉に手厚く、他の区から引越してくる人が多いことをご存知でしょうか？健全会も高齢者の多い団体なので役員会、例会などに使う場所代も厚遇されています。

9月7日に関町特別養護老人ホーム施設長の中迫誠さまに介護施設の現状とそこに働く介護士の現状、介護の負担を軽減させるための様々な福祉用具（介護支援ロボットも含む）、寝たきりになった時にも毎日欠かすことのできない排泄についてもロボットが助けてくれて寝たままできる方法など、昨年よりも進んだ実態を見せていただいた。そして今、実際に働いてい

る介護士たちに明るい未来像を示すことによって、後を継いでくれる人たちが育っていく。このお話

から平成26年8月にパワカレの二期生の勉強会で当時日本で一番人気の高いと言われている特別養護老人ホームシヤローム横須賀を訪問したことを思い出しました。会の詳細を聞いた後、施設長が「息子もこの仕事についています。」と言ったのです。その言葉でここが

人気の高い秘密がわかったように思いました。一番大事なのはそこで働く人、その人たちが楽しく働くことができれば、自分の子供に、その仕事を託すのです。

私は昨年は体調を崩すことが多く、何年かお引き受けしていた中村敬老館の敬老祭の司会もお断りする羽目になった。ちょっと風邪っぽいと思つて医者に行くと喉の奥の粘液を綿棒で取り、調べて「溶

連菌」が出ています。「それってなに？確か子供にかかる病名と思つていたけれど」。最近が高齢者にも多いとのこと。「先生、私は溶連

菌で死ぬのですか？」と聞いたことがあった。先生は「いいえ、あなたはおかしいと思うとすぐに診察に来るから大丈夫です」「??？」溶連菌に侵されると1週間抗生物質を飲み続け、それでも体調が良くならないと3日間の点滴と言ふことになる。それを何回繰り返したことか？

今年春ごろから左足がおかしくなり、膝の骨が引つかかる感じでまともに歩けなくなり、隣の整形医で、レントゲンを撮っても変わったところ変形性膝関節症と言われた。20年前に2度手術をした左足の関節が高齢化して膝関節症を起したことがわかった。

「最悪は手術です」。先生はこともなげにおっしゃいます。一人暮らしで手術？20年前は夫も元気で手術後、松葉杖の私を車に乗せて行きたいところに連れて行ってくれたけど、その夫ももういない。「さあ大変！」と思つた私は早速、高齢者相談センター中村橋へ飛んで行つた。（前は地域包括センターと言つていたが2017年4月から名称が変わつた）練馬区が発行している「すぐわかる介護保険」という冊子に自分らしい生活を続けるために必要なことが書いてあるので一人暮らしの方はぜひ手元に置いておかれると良い。そこで「もし手術後一人で家に帰つてきたときはどのようなサポートが受けられますか？」「大丈夫ですよ。すぐお電話ください。」と言われ説明を受け、登録をしてきた。

現在は私に合った整骨院が見つかり、4か月ほど日参し、痛みもなくなり、階段もトントンと上り下りができるようになりほつとしている。今日一日元気でいることの幸せをかみしめ、感謝し、明日に希望をもって生活していきたい。



●健康だより

葛根湯(かっこんとう)

薬剤師 岡田 陽子



「葛根湯」は漢方の風邪薬として有名ですが、特に風邪の初期、寒気がしたり、汗が出ず、頭痛がしたり、肩こりや筋肉や体の節々が痛む風邪によく効きます。

発汗や、長引く咳や、胃腸にきている風邪に葛根湯は合いません。別の漢方薬を使います。

葛根湯は血行をよくし体を温める働きを持っています。

私は葛根湯を家に常備し、ぞくぞくと寒気がし、あ、風邪をひきそうと感じたときに一包飲みます。体が温かくなり、風邪がおさまることも多いです。

葛根湯は次の7種の生薬の組み合わせです。全て乾燥させたものです。

①葛根(かっこん)葛の根っこ。最近ではアルコール依存症に効く薬として注目されています！

②大棗(たいそう)なつめの実。

③麻黄(まおう)茎を使います。

エフェドリンという成分が交感神経を刺激し気管支を拡張、息苦しさを助けます。

④桂皮(けいひ) トンキンニッケイの樹皮。シナモンの仲間です。

⑤芍薬(しゃくやく) 根の部分。

⑥甘草(かんそう) 根や根茎を使います。炎症をとるグリチルリ

ン酸を多く含みます。リコリスとも言います。

⑦生姜(しょうきょう) しょうがのことです。体を温めますね。

これらの生薬を水から数十分煮出して飲むのが本来の葛根湯の形です。湯の字が付いているのが示しています。煎じ薬(せんじぐすり)と言います。今は錠剤や顆粒の葛根湯が手軽にドラッグストアで買えますが、その箱には成分として葛根湯エキスと書いてあります。エキスとは抽出物のこと。つまり、錠剤や顆粒の「葛根湯」も、元は煎じて作った液体を濃縮・乾燥させたものなのです。

煎じ薬も錠剤・顆粒も同じ効き目なの？とよく質問されますが、同じではありません。漢方薬では煎じ薬の方が効き目は良いです。インスタントコーヒーもあります。がコーヒー豆からドリップしたのはまた別物ですよ！

漢方薬局や漢方専門医では今も煎じ薬を使うことも多いです。

市販の葛根湯はメーカーによって葛根湯エキスの入っている量に違いがありますので、買うときには比較してみてください。

葛根湯は食前(食事の30分前)または食間(食後2時間後)に服用します。他の食物と胃の中で混ざると、漢方薬のバランスを崩し効き目が悪くなるからです。

漢方薬であっても、飲み合わせや副作用の問題が無いわけではありません。例えば、エフェドリンの入っている葛根湯と、気管支を拡張するために交感神経を刺激する薬とを併用すれば、動悸などの副作用につながります。薬の併用は薬剤師に相談をしましょう。



横浜そごうデパートの屋上

●歩こう会 報告

そごう美術館のダヴィンチ展

岡田 陽子

9月9日、横浜そごう6階にある美術館の「レオナルド・ダ・ヴ

ィンチ展」に行ってきました。チケットを手配してくれた坂坂さんのおかげで実現した企画です。

「グライダー」「自転車」「歯車装置」など、レオナルドが考案して手稿に描いたものを大型模型にした60余点の展示でした。

水や空気の性質の研究をし、「水上歩行器」「水力のこぎり」「空気スクリーン」などの実用を目指している展示品を見て、人間の可能性を広げようとする強い意志に感じ入りました。そして、一人で色々な仕組みを考え付くのは天才と言われるのも納得と感じました。

10時の開店前には、横浜駅から高島水際線公園まで40分散歩。

高層マンションやビジネスビル群が立ち並びながらも広い土地も空いていて、そこを川が流れ、解放感ある風景でした。どこことな海の香りもして、「気持ちいいね」「練馬とは全く異なる風景だね」と話し合いながら歩きました。

ランチは小和田さんのご両親も加わり12名で「東京美々卯」へ。

そして横浜そごう近くにお住まいの小和田さんに「そごう屋上からの眺めが良い」と教わり、食後は屋上見物に行ってきました！

● 例会報告 宮田 頼子

9月7日 ココネリホール

「介護施設の現状と介護の未来」

講師 関町特別養護老人ホーム

施設長 中迫 誠氏

昨年に引き続き「老人ホーム」について講演をして頂きました。

最初に、ホームの職員達のハードな仕事の負担の軽減と、健康に留意して、種々のロボットの活用を工夫してゆく方針の説明がありました。将来増え続ける入居者の行動にも使い良いロボットを導入して介護の仕事の未来を希望あるものにする為、施設長さん以下スタッフの皆さんは考えて居られます。中迫氏が閲覧した高校生の教科書には「介護の仕事は希望の少ない職業」と載っているそうで、介護を目指す若い人が減っている負のイメージを消して行かなければなりません。

団塊の世代の高齢化と少子化時代とが重なってしまった日本社会の本当に難しい社会問題に取り組まなくてはならないとお話でした。今年の練馬区の総人口は、72万3千人、65歳以上は31万4千人です。今後は、ホーム以外の「地域包括センター」や「在宅

介護支援センター」「デイサービスセンター」などに外注して、相互に活動したり、在宅高齢者の見回り制度を充実させたりする方法を考えてゆきたいとの事です。

3年前、私は、104才になった父親を民間のホームに入居させた父親行したつもりでいました。

父は、当初、穏やかに機嫌よくしていましたが、5カ月位過ぎたら「俺、いつ家に帰れるの?」と聞くのでハッと驚きました。家族が目の前を行ったり来たりしているのを見る方が嬉しいのだ!と気がきました。出席・会員 38名 外部の方 6名



● シネマクラブ報告

柳瀬 紀子

9月12日(火) 8名参加  
ユナイテッドシネマ豊島園にて

「3度目の殺人」を鑑賞。

8月のシネマクラブはお休みでしたので久しぶりの集合となりましたが、当日はあいにくの雨:そ

れでもお集まり頂いた皆様とベネチア国際映画祭出品で「話題」の作品を鑑賞しました。是枝裕和監督初の法廷劇、観る者を引きこむ体感型心理サスペンス:という事で、劇中の主人公の弁護士同様、観ている私たちも、見えない「真実」解けない「謎」に揺さぶられます。容疑者を演じる名優役所広司の怪演ぶりは見事で、接見室でのガラス越しの弁護士との対峙シーンには圧倒されました。この二人の立場(関係)が徐々に変化してしていく過程が絶妙で、弁護士VS容疑者は、役者福山雅治VS役所広司にも感じられ、迫真の演技の応酬に引き込まれます。

全編を通して、静寂で切なくどこかノスタルジックな感覚の中、「真実」とは、「裁く」とは、いったい何なのか:深く重い「問い」を投げ続けられますが:。

鑑賞後、劇場から出てくる皆様からは口々に「うーん:難しい」誰もが答えを見つけないのは簡単ではないようでした。

映画が終わったら雨も上がっていつもの中華店で、高田さんから解説をいただく嬉しいランチタイムです。今回の鑑賞作品はもちろ

んのこと、皆様が個々に観られた映画についての感想を語り合ったり、お勧め映画の紹介や俳優さんの話から時事ネタまで、盛り沢山な賑やかで楽しい時間を過ごしました。映画と美味しいものと楽しい会話、貴方もシネマクラブで素敵なひと時を過ごしませんか?

「話の広場」



小泉省三  
「玄米菜食主義で元気に長生きしよう」

尾山令仁先生の著書「心の健康・体の健康」をきっかけとして、5年前から玄米菜食主義に切り替え、特にこの1年はそれを徹底してやりました。お陰様で長年にわたって飲み続けてきた各種の内服薬を、夫婦ともに完全にやめることができました。1年前からの妻の乳がんもほぼ克服しました。その間、多数の本を読みましたが、特に森下敬一郎先生の著書「クスリを一切使わないで病気を治す本」、「ガンは食事で治す」、石原結



実先生と共著の「腸から体がよみがえる胚酵食」などに特に感銘を受けております。

「ガンは不治の病ではありません」「自然医学の第一人者であり、長年臨床医師として4万人ものガン患者に接してきた森下敬一医師はそう述べておられます。

1977年、米国では「マクガバン・レポート」が発表され、世界に衝撃を与えました。これは2年にわたり食と慢性病の関係を追求したもので、理想的な食事としてなんと元禄時代の和食が挙げられています。森下医師はそれに先駆けること10年、日本の国会で食物とガンの関係を説き、予防と治療には穀物・菜食が必要と述べています。

人間は努力すれば元気で120歳まで生きられると聞いております。来年の2月で私は80歳になります。健全会の皆様、読書会を開いたり、玄米食を調理して食べたりして、楽しく可能性を追求しませんか? ご賛同くださる方はshouzou 79@gmail.com へご連絡ください。



### 【9月役員会報告】

9月4日(月) ココネリ多目的1  
出席者 青木・保坂・内田(稚)・  
内田(ま)・菅原・長谷川・  
土橋・浜・宮田・岡田・  
西山

○司会 保坂

●9月例会(9/7)の事前準備

・当日は資料の配布はしない

・役割分担は先月決めた通り

●今後の例会の在り方について  
・色んな意見は出たが、即効性に乏しく、来期に向けての検討課題とする

・次回3月例会は馬場先生に脳活関係の話をお願いすることにした

●江古田明和会との合同バス旅行

・募集人数は最低40名(25名は健全会で募る予定、役員の参加は5名の見込み)

・締め切りは9月15日となっているが、若干の延長は問題なし

・集合場所は練馬区役所前ではなく文化センター玄関となっており、間違えないように注意する事

●健全会での政治活動等について

・先月からの継続審議であったが、文言化することには、強硬な反対意見があり、議案として審議したことのみここに記す

●ホームページ関連

・更新が遅れ気味(特に最近の活動内容)のため、浜・西山が岡田のアシストをすることになった

●ボランティア保険

・毎年4月に健全会が一括で申請しており、期中に付保対象者が出た場合は、本人が保険申請を行う  
・保険申込書や保険料は事務局が用意する

●10月号健全会ニュースの内容と行事案内の確認

\*次回役員会10月2日(月)

ココネリ研修室3

\*校正10月24日(木)

ココネリ多目的室1

\*印刷・発送10月26日(木)

生涯学習センター・会議室1

(文責) 西山



読書の秋



### 再入会員 紹介

東久留米市 水野清子様



### 《健さんの試写室便り》

第63回 高田健治

「ナラタージュ」

大学2年生の泉に、高校時代の演劇部顧問 葉山から演劇部を手伝って欲しいとの電話、妻のいる葉山にかねてから想いをよせていた泉は快諾、これを機会に二人の仲は進展するが、葉山の想いは複雑…。そんな中、同級生の小野から告白され、泉は葉山を諦め、小野との同棲生活を始める。二人の男の間で揺れ動く女心…。  
原作 島本理生の話題作、朝ドラひよこでヒロインを演じる有村架純の泉と嵐の松本潤の葉山で大胆なベッドシーン、禁断のラブストーリー。  
松竹 監督 行定勲  
10月7日公開 星 4つ

### 「愛を綴る女」

南仏の小さな村で暮らす若く美しいガブリエルは最愛の人との恋に破れ、失意のなか両親の勧めで実直なジョゼの妻となり、愛の無い生活をいとむことになる。そんなある日突然の病で山麓の病院に入院する。そこで戦争で負傷

した帰還兵ソバージュと運命的な  
出会いを果たす。それから17年  
の歳月が流れ、その果てに知る真  
実の愛とは・・・？

チャイコフスキーの舟歌の旋律  
にのせてマリオン・ゴティヤー  
ルの息をのむ演技の傑作ラブ  
ストーリー。

仏 監督 ニコール・ガルシア  
10月7日公開 星 4つ

「婚約者の友人」

1919年、戦争の傷跡に苦し  
むドイツ。婚約者をフランスとの  
戦場で亡くしたアンナ。悲しみの  
日々を暮らす彼女が墓参に行く  
見知らぬ男が花を手向けていた、  
男の名はアドリアン、戦地で一緒  
だったと言う。アンナは家に招き  
両親は彼の友情に感激。アンナが  
彼に、婚約者の友人以上の想いを  
抱いた時、アドリアンは自らの正  
体を告白する。それは次々と現れ  
る謎の幕開けだった・・・。

謎の美男をピエール・ミネが好  
演、アンナをパウラ・ベアが  
知的な美しさで魅せる。  
モノクロとカラーの映像美が  
仕掛ける極上のミステリー。  
独 監督 フランソワ・オゾン。  
10月21日公開 星 4つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」



\*日時 10月2日(月)

場所 ココネリ 多目的1・2

作品 かわいいお針箱

持ち物 物差し、裁縫道具

\*日時 11月6日(月)

作品 10月と同じお針箱

20名 限定

申込みは事前に電話連絡を下さい。

浜 ☎ 03-3990-1661

◆「歩こう会」

皇居参観に行きましょう！

集合：平成29年10月14日(土)

8時 大江戸線練馬駅改札

▽コース：練馬駅↓(都営線を乗

継ぎ) ↓大手町駅↓皇居

▽桔梗門で申込をして、皇居参観

案内に参加(10時~11時半)。

\*本人の確認できる書類(保険証

など) が必要です(コピー不可)。

\*途中で離れたりは出来ません。

▽参加費 無料 (交通費・ラン

チ代は各自負担です。)

▽小雨決行 大雨中止

岡田090・2329・6000

◆「シネマクラブ」

10月10日(火) 映画鑑賞会

上映作品「ナラタージュ」

上映時間 10月5日にわかり

ます。

ユナイテッドシネマ豊島園

上映時間の10分前に

切符売り場前集合

昼食 全満楼(中華)

時間・問合せ先 長谷川

☎ 03・3991・0713

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 11名

8月22日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 西山重和

内田稚代 土橋昌子 菅原美佐子

岡田陽子 浜寿美子 長谷川直子

村松千鶴 内田まさ子

◆ニュース(印刷、発送) 20名

8月29日(火) 学習センター

保坂武雄 内田稚代 菅原美佐子

宮田頼子 土橋昌子 長谷川直子

中村 清 橋本 光 八木ふみ子

今村安江 山崎隆司 内田まさ子

落合澄子 嶋木和子 田中節子

柳瀬紀子 村松千鶴 岡田陽子

高山節子 葛谷豊子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(9月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 大久保晴子

鷺池聰子 清水マツ子

菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」

(9月8日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス 35人分

鷺池聰子 清水マツ子 篠崎玲子

小林良子 大久保晴子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

9月

内田まさ子 内田稚代

佐藤みのり 藤野悦子

◆「やすらぎ会」

出席者 9月 1日 11名

15日 14名

俳句 中村 清

万緑を負いて走り行く若人  
甜瓜丸齧りして留学生  
処暑と言うも熱や列島は  
夏帽と鉢巻き挨拶交しおる  
路地裏に皇帝ダリヤ華やぎ

## 2017年(29年度) 10月 行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研究室3
- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」かわいいお針箱 ココネリ・多目的1+2
- ▼ 4日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」生涯学習センター第3教室
- ▼ 6日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 7日(土) 10:00 「自彊術」第1.2.3.(土) 桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 10日(火) 「シネマクラブ」上映時間の10分前に切符売り場前 集合
- ▼ 12日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」はつらつセンター豊玉
- ▼ 12日(木) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 13日(金) 10:00 「きららカレー作りボランティア」豊玉すこやかセンター
- ▼ 13日(金) 11:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 14日(土) 8:00 「歩こう会」皇居参観 大江戸線練馬駅改札8:00 集合
- ▼ 18日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 20日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 24日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 24日(火) ~25日(水) 「やすらぎ会」和どう温泉1泊旅行
- ▼ 26日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1
- ▼ 27日(金) 「秋のバス旅行」練馬文化センター玄関前8:45 出発 高野台駅ピーコック前9:00 出発



### \* 健生会&江古田明和会と合同・秋の日帰りバス旅行\*



~群馬県・沼田方面(月夜野びーどろパーク工場見学、リンゴ狩り、ガトーフェスタハラダ見学)~  
 今回は明和会と合同旅行です。楽しみですね。体調を整えて当日を迎えてください。

★集合場所/時間: **10月27日(金)** ① 練馬文化センター正面玄関前 8:45 出発



② 高野台駅 ピーコック前 9:00 出発

**要注意**今回集合場所は、練馬区役所では無く、練馬文化センター正面玄関前です。間違いのないように!

★参加費: 7,000円(バスガイド付き・保険・高速代・昼食代・リンゴ狩り・リンゴ2個お土産付き等)

★問合せ先: 3970-3451 ご案内チラシは当日持参するとよいでしょう!

■2日前以降のキャンセルは返金出来ませんのでご了承ください。

#### 編集後記

相撲を見るのが好きでテレビで連日観戦している。この秋場所ほど面白くない場所はない。3横綱2大関が怪我で休み、何とか横綱日馬富士が頑張つて優勝したが優勝決定戦の大関豪栄道も不甲斐ない。

3横綱、2大関の休場は1918年夏場所以来99年ぶりのことだという。

体が資本のお相撲さんでも怪我には勝てない。まして私たち高齢者は転んだら、ひどいと寝たきりへの道をたどることがある。くれぐれも転ばないよう、気を付けてください。よろめいたら直ぐ掴まる。慌てない、ゆつくりと行動する。同じ姿勢を長く続けない等気を付けることは色々あります。

今年は江古田明和会との秋のバス旅行に多くの皆様が参加してくださいませ。いつもは練馬区役所と郵便局の間が集合場所ですが、今回は練馬文化センター正面玄関前が待ち合わせ場所です。朝、場所を間違えると焦りますので、どうぞ皆様集合場所を今から覚えてご参加ください。



R. A