

練馬健康と生きがいを語

NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-ke-nseikai.com/>

No. 478号

2024・10・1
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

実践的「生活習慣健康」

保坂 武雄

皆さん、異常で長期の暑さに如何お過ごしですか？日本だけでなく世界規模での異常な暑さ。学者は「地球温暖化などで高温が「ニュー・ノーマル」のフェーズに入っただかも？」と言います。台風が来て何日も留まるのも「ニュー・ノーマル」なら嫌ですね！

《私は、一病息災です》

今のところ私は元気です。今朝も30度を超す畑で2時間、土をひっくり返し堆肥を蒔いてきました。63歳で糖尿病を宣告され「生涯治ることは無い、治療はしない、お薬も出さない。生活習慣で進行を止めるだけ！」と言われ、資料を頂いて、毎日の食事メニューと量、運動などを指導されました。

エッー！と思ひ、検査センターの方の突き放す言い方に反発を覚えていたか？今は大感謝です。次の日から飲む、喰う、を抑え、歩行の3週間で体重6キロを落とし、現役中で人に会うとジーツと見つめられ、困ったような顔をされ、着るものはぶかぶかになりました。近所の医者には直ぐ、お薬とインシュリンと言われて逃げ出し、その時は薬とは言わなかった、今のN先生に掛かりつけて25年です。3か月に1回の検査結果は一步前進2歩後退、頑張つて、また一步前進を繰り返して、近頃は「甘い物はダメ・・」と言われていきます。この間に無症候性脳梗塞の診断を受け、血圧と血糖のお薬を頂くようになりました。

《四半世紀の「生活習慣健康」》

病気が生活習慣病で、抑えるのは

「生活習慣健康」とは造語です。

- 1, 「食事」糖尿病食は初めの頃は食べていけないものが沢山ありました。今は、3白以外は酒、肉、油も適量なら良いとなりました。3白とは、白米、白砂糖、精製小麦粉、即ちご飯、麺類、パンです。問題は、我々世代の銀シャリ信仰、飲むくせに甘いモノ好きで麵食いです。意志薄弱が情けない。
- 2, 「運動」食べ過ぎは運動で消化（消費）しなければいけない。当初は万歩計をつけ毎日一万歩以上歩きました。今は、ラジオ体操は千歩、ジムで1時間以上は5千歩、風呂だけに行つてくると2千歩、畑仕事1時間以上は5千歩などと計算し、万歩計は外して自己流で歩数を保っています。ゴルフは少なくなりましたが、1ラウンドで往復を含め2万歩としています。
- 3, 「ラジオ体操」は、別格で、



年に340回ほど行います。睡眠中、体は楽な姿勢であちこちの筋肉や節が緩み、縮みます。これを伸ばすことで体も脳も覚醒します。首、両手、下半身を伸ばす10分間で体と脳が目覚め、これで自転車にも乗れます。継続すれば体幹も保てるし、老化も大分防げる気がします。朝6時25分を忘れたら4〜5回分の録画を使い、旅行中はスマホです。

4, 「昼寝・朝寝」私は寝る時間に関係なく、早起きです。昔から、昼と夜はボーっとしているが朝は冴えています。その分よく昼寝するか、朝食後の朝寝をします。

5, 「大深呼吸」私はいろいろのことでイジイジと悩みます。そんな時大深呼吸をします。まず、息を口で吐ききれない程吐き、もう一度吐き、我慢できない時鼻で、全身で息を吸いこみます。我慢できないほど吸い続けて、また吐き出します。これは難しい問題や、悩みのある時に有効です。その時、宇宙の果て、生命の初め、超微小な世界の極み等を考えます。

皆さん

どうぞお試しください！

●健康だより

練馬区立はつらつセンター豊玉

看護師 尾崎幹子



「睡眠」について

睡眠が浅くなり、2〜3時間を目覚めてしまう。等の声が多く聞かれます。健康な高齢者の方でも睡眠は年齢と共に変化すると言われています。快眠を得る（日中の心身の調子を整え、有意義な生活を送る）ために、睡眠と日常生活の過ごし方について考えたいと思います。

I. 高齢者の睡眠

年齢と共に睡眠が変化する。

1. 眠りが浅くなる。

脳波では、深い眠りが減って浅い眠りが増えるようになり、尿意やちよつとした物音に何度も目が覚めてしまうようになります

2. 早寝早起きになる。

体内時計の加齢変化によるもので、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える生体機能リズムが前倒しになると言われています。早寝早起き自体は、病気ではないので、二度寝ができないときは、

床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

3. 寝床にいる時間が長い

眠気がないのにやる事が無いから、寝床に入ること（横になること）はやめましょう。寝つきが悪くなり、中途覚醒が増えます。（厚生労働省ヘルスネット）

これらの変化は、「健全な加齢の過程」なので、心配することはありません。過剰に気にしてしまったり睡眠への不安が不眠症につながります。自然なこととして受け入れることが大切です。（柳沢正史 筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構長・教授）

II. 高齢者に多い睡眠障害と対策

（治療）

要因（1）

前述の加齢変化に加え、退職・死別・独居などの心理的ストレス、運動や外出など活動量が少ないなどメリハリのない日常生活、病气や痛み・かゆみ・呼吸困難・頻尿、治療薬の副作用等

【対策】①

- ① ベッド上で多くの時間を過ぎない
- ② 就床・起床時刻を一定に保つ。
- ③ 寝付けなければ一度離床する。

④ 昼寝は午後の早い時間に30分までに制限する。⑤ 定期的に運動をする。⑥ 日中、特に午後の遅い時間帯はなるべく戸外で過ごす。

⑦ 一日の日光に当たる時間を増やす。（特に起床時朝日をあびる：体内時計の修正）⑧ 午後以降はカフェイン・タバコ・アルコールの摂取を控える。⑨ 呼吸困難、痒み、頻尿等疾患の治療を受けること。などは、薬物（睡眠薬）治療を行う前には重要である。

参照（高齢者の不眠 高齢者の睡眠衛生指導…日老医誌2012東京慈恵会医科大学精神医学講座）

要因（2）

*レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）

夕方から夜にかけて静かに休んでいる時に下肢に「むずむず」「いたい」「かゆい」「虫がはう感じ」などで表現される不快な感覚が現れ、脚を動かしたい衝動かられる特徴があります。足を動かすなどで消失しますが休んでいると再び症状が出ることよって眠気があっても眠れず、強い苦痛、入眠困難や途中で目覚める。

*周期性四肢運動障害

睡眠中手足の筋肉が急速に収縮しては弛緩する不随運動が繰り返され、眠りが妨げられる。

【対策】これらの特殊な睡眠障害にはそれぞれの治療法があり、通常の睡眠薬では治りません。早めの専門医への受診、検査と診断が必要です。（厚生労働省Eヘルスネット・国立精神・神経医療研究センター 榎本みのり）

III. 睡眠不足による様々な影響

睡眠不足は、様々な悪影響をもたらします。

① 自然免疫力を低下させる。（免疫細胞の活性低下、抗体ができない、炎症が起り易くなる）

② 睡眠が充分とれないとアミロイドBが脳内に蓄積し易くなり、認知症のリスクが高まる。

③ メタボ・脳のパフォーマンス低下・美容・健康の敵

④ 日中の眠気などにより活動が消極的になり、フレイル状態につながる危険があります。

睡眠の困りごとに関して薬に頼る前に今一度、自分の考え方や生活の仕方を振り返りましょう。受診・相談する時は、「お薬手帳」を必ず医師に提示してください。健やかな睡眠を手にしましょう。

●読書サロン 報告

39回・8月13日(火) 8名参加

報告 山本稔子

面白い本の紹介がありました。

「出会い系サイトで70人と実際に会って その人に合いそうな本をすすめてくれた一年間のこと」

(花田奈々子作)という長い題名。

作者は日比谷で本好きに支持されている有名な本屋の元店長さん。

頭の中に一万冊の本の情報が詰まっている由。その情報を駆使して本を紹介したいとの思いから始まった。おしゃべりは基本30分

は言え、何も出会い系サイトで？怖くない？と思ってしまうが、ご本人はひたすら読書愛からの行動それにしても、知らない作家が殆んど。自分の頭の固さに恥じ入る。

フィランソロピー(個人や企業によるボランティア)への深い思いと、私達への語りかけがあり、

来年は昭和100年にあたることから文芸春秋で昭和の100人という特集があり、思いを語る方。

音読「夏のミステリー」はある日ある店で、昔一瞬の出会いがあった女性と娘さんに出会う。娘の年齢がその時の自分の間違いの末に

生まれた女性ではないかと…。

■「ぶし朗読の会」

田中 昌美

第56回8月17日(土)

ココネリ研修室 参加者11名

第57回9月7日(土)

ココネリ研修室 参加者7名

教材両日 筒井康隆作

「地球はおおさわぎ」

家族でバンザイみんなの・ぶんかさいにむけ特訓

★8月17日(土)高齢者施設にてボランティア実施

高齢者施設ご利用者12名の前にてまずは耳の体操を行い、始めに美しい海中の絵を見ながら小さくて賢い魚の話し「スイミー」を読みました。

次に紙芝居仕立ての「サルのカイズ」見猿・聞か猿・言わ猿が簡単なクイズを出題します。素早い回答で大いに盛り上がりました。

続いて日本昔話「浦島太郎」

玉手箱を開けお爺さんになった浦島太郎はその後鶴に変身し亀に変身した乙姫と末永く幸せに暮らす

「鶴は千年、亀は万年」というおめでたいお話しでした。

🌸『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

9月のまゆの会は15名で「幸せのふくろう親子」ブローチ製作を楽しみました。垣脇和子さんの丁寧な指導で、とつても可愛いふくろうが出来上がりました。それぞれに違った顔かたちのふくろうを並べて集合写真!!どれが誰の作品かな?福を呼んでくれそうです。

さて次回は、沖縄地方の民芸品の「パッケンへび(指ハブ)」「馬ぐわー」作りに挑戦です。アダンの葉で編まれているものですが、ここでは紐を使って編んでいきます。頭と手先をフル回転!出来上がった時の達成感がたまらない!?!?そしてこのへび、指を入れたら抜けません!どうする?子供も大人も楽しい玩具です。



♪10月のお知らせ

日時 10月7日(月) 1時〜

会場 研修室3

作品 パッケンへび・馬の葉 他
持ち物 紙用の鋏・洗濯ばさみ

※予告

11月のまゆの会は講師をお招きして「ビューティ講座」(美容・メイクレッスン)を開催します。

☆11月25日(月)午後 ココネリホールにて

詳しくは来月号で!お楽しみに♡

【健さんの試写室便り】

第144回 高田健治

『あなたのおみとり』

「うちに帰りたい」。末期がんで入院を繰り返す父の言葉で母は家での見取りを決意。介護ベッドを置き、ヘルパー、訪問看護師が入りする自宅で始まった父と母の新しい生活。ベッドから動けない父は何かと世話を焼く母に「ありがとう」と言うようになり、母は出来る限り父の近くで時間を過ごすようになった。少しずつ痩せ目をつむるようになっていく父。持病の悪化で自身も不安を抱えることになった母。ヘルパーたちは毎日父の元を訪れ、丁寧ケア、時に母の相談相手にもなってくれる。閉じていく命の前で、広がっていく人と人のつながり。生と死のあわいに訪れる一時。

監督 制作、撮影 村上博康
9月14日 公開 星 4つ

『サウンド・オブ・フリーダム』
米国土安全保障省の捜査官ティムは、性犯罪組織に誘拐された少年少女を追跡捜査していた。上司から特別に許可をもらった彼は事件の温床となっている米コロンビアに単身潜入、ワケアリの前科者、

資金提供を申し出た資産家、さらに地元警察と手を組み、大規模なおとり作戦を計画。自らの命を懸けた壮絶な戦いに挑む。

児童誘拐。人身売買と言った国際性犯罪の市場規模は1500億ドルと言われる。命を懸けて挑んだ実在の人物の物語。

監督 A・モンテベルデ

9月27日 公開 星 4つ

『花嫁はどこへ?』

とあるインドの村。プールとジャヤ。結婚式を終え、赤いベールで顔が隠された2人の花嫁。花婿の家へ向かう満員列車の中でプールの夫デーバクが、勘違いして、ジャヤを連れ帰ってしまう。置き去りにされたプールは内気で従順、何事もデーバクに頼り切りで、彼の家も電話番号も分からない。一方、聡明で強情なジャヤはデーバクの家族になぜか夫と自分の名前を偽って告げる。

2人の予想外の人生。すべてはあり得ない勘違いで始まった。

前代未聞の物語を、誰もが笑顔になるユーモアで描く。歓喜あふれる完べきな作品。

監督 キラン・ラオ

10月4日 公開 星 4つ

私の好きな俳句④

(蕎麦の巻)

渡邊 一雄 (三遊亭大王)

今年の夏は猛暑や熱帯夜 巨大地震アラートなどで不愉快な日々には堪えてきたが そんな日々には涼風を与えてくれたのが信州上高地の旅であった。講演で知り合った配慮深い友人の招きで 河童橋から見た穂高連峰大正池にそそぐ梓川の冷たいせせらぎを聞きながら散歩すると、生きている喜びがしみじみ湧いてきた。さらに食いしん坊の私を楽しませてくれたのが蕎麦である。日本三大蕎麦は わんこそば(岩手) 出雲そば(島根) 戸隠そば(長野)というが 私には戸隠が一番の好みである。三日間、粗挽きそば ひすいそば 更科そばという、いろいろのそばを食べつつ大満足であった。扱 本題のそばの俳句をご紹介しよう。俳人 芭蕉・蕪村・一茶もそばが好きだったようで 素敵な句を残しているが 今回は信州生まれの一茶の句を味わってください。

① そば時や 月の信濃の 善光寺そば

② そば咲て 菊もはらはら 新酒哉

③ 相応に ほまちのそばも 咲きにけり

(ほまちは公に届けていない内緒で作っているソバ)

④ 更科も さらにおよばぬ そばの花

(更科は 信州のそばの産地の名)

⑤ そば所の たんを切りつつ 月見かな

(たんは お国自慢を啖呵すること)

⑥ しなのぢや そばの白さもぞつとする

(老いの身に雪の寒さが苦になりてと前書き)

⑦ 草のとや 初そばがきを ねだる客

(草のとはわびしい家江戸町民は初物に敏感)

⑧ 信濃では 月と仏と おらが蕎麦

⑨ そば所と ひとはいふ也 赤蜻蛉

⑩ 蓮咲くや 八文茶漬け 一八そば

⑪ かくれ家や 一人前の そばの花

✿ 掲示板

渡邊一雄 顧問の

講演会のご案内

「なべさんの元氣湧くわく講座」が左記の通り開催されますのでご参加ください。

日時 10月29日(火曜日)

講演時間 14時30分〜

場所 練馬区はつらつセンター

―豊玉

練馬区豊玉中3-3-12

無料・予約必要 (50名)

予約開始 10月1日から

抽選日 10月15日(火)

電話

03-5912-6401

「はつらつセンター受付」

●「9月度 役員会報告」

- ・日時 9月5(木)10時より
- ・場所 ココネリ研修室
- ・出席者 山本(均) 竹内(善)
- 内田 青木 土橋 濱 横田
- 竹内(律) 田中 山本(稔)
- 酒井 水野
- 1. 8月行事報告
- ・15日:第3回40周年記念誌
編集会議実施
- ・29日:東京探訪クラブ兼例会
「防災学習体験」台風の為中止
- ・他 予定通り実施
- 2. 9月行事実施案内
- ・9日:家族でバンザイ・みんな
のぶんかさい事前打合せ
- ・26日:東京探訪クラブ
「旧細川侯爵邸」見学会
- 3. 10月ニュース関係
- ・ニュース内容と分担の確認
- ・10月行事の確認
- 17日:家族でバンザイ・みんな
のぶんかさい

★第3回「家族でバンザイみんなのぶんかさい」

・チラシを9月号ニュースと共に
郵送

・プログラム、リハーサルの確認
・当日の運用の調整及び作業担当
の確認

★40周年記念関係

- ・原稿執筆状況と話の広場への
投稿状況の報告と確認
- ほぼ原稿揃い今後校正の予定。
- ・9月19日午後13時
第4回記念誌編集会議の予定
- ★健全会ホームページ運用会社か
らのセキュリティ対策(SSSL
導入)提案に関して横田役員から
報告。次年度に再検討。

報告 濱寿美子

◆ニュース発送活動報告

- ◆ニュース「割付・校正」11名
- 8月15日(木)学習センター
- 山本(均) 竹内 内田 酒井
- 土橋 青木 竹内(律) 横田
- 山本(稔) 田中 水野
- ◆ニュース「印刷 発送」12名
- 8月30日(金)学習センター
- 山本(均) 竹内 保坂 土橋
- 竹内(律) 濱 高山 柳瀬
- 八木 荒 館岡 樋口

*新会員紹介

中野区鷺宮2丁目

藤本 三四朗 様

※掲示板

会員和田幾子さん主催・会員が

出演する朗読会のご案内

「深まる秋のひととき 朗読の世界へようこそ!」

- ・日時 10月22日(火曜日)
- ・開演時間 ①14時②19時
- ・場所 ステージカフェ下北沢亭
- 世田谷区代沢5-29-9
- ・木戸銭 3千円(飲み物付き)
- ・出演 「和塾」メンバー
- 羽田智香子 織田りき
- 河野章 二井麻琴
- 山本さと子 安藤和美
- 和田幾子 (出演順)
- ・申込 090-4911-9546 (和塾)

※世界遺産「モンサンミッシェル 修道院」 内田稚代

約1300年間、海に浮かぶ聖なる巡礼地として要塞や牢獄として、数奇な運命をたどった修道院。1979年にユネスコ世界文化遺産に指定されています。城壁の中は中腹迄、レストラン・ホテル・郵便局・トイレ(有料)・その他にも建物が沢山あり、中腹からは修道院入口があつて、さらにしつかりと城壁に囲まれその上に修道院と付属の教会がある。私が35年程



3枚共モンサンミッシェル

前に旅行した時は、はるか遠く海に浮かぶ建物という記憶でしたが今は幅広の橋になり観光客が年間300万人もの人が訪れて100万人の人が頂上にある大修道院を目指して登って行くようです。

・8月に娘家族がウィーンとパリに17日間個人旅行してきた時に、沢山の写真を撮ってきたのを見せてもらい、様子も話してくれました。丁度パリではオリンピックが開催されていた時期でした。

(スマホ撮影&パンフレット参考)

2024年(令和6年)10月 行事案内

話のひろば投稿先メールアドレス

kenseikai-news

@kuniyokota.sakura.ne.jp



- ▼ 2日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 3日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室5
- ▼ 3日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室1全
- ▼ 3日(木) 13:00 「40周年記念事業会議」ココネリ研修室1全
- ▼ 5日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 7日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 8日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室4
- ▼ 9日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 11日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール研修室1西
- ▼ 11日(金) 10:00 「きららカレーづくりボランティア」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 15日(火) 10:00 「校正」ココネリ研修室4
- ▼ 16日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17日(木) 12:30 「第3回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」生涯学習センターホール
- ▼ 19日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井公園区民交流センター会議室1
- ▼ 23日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 25日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 25日(金) 13:00 「やすらぎ会」社会福祉協議会 会議室



♪家族でバンザイ・みんなのぶんかさい

みなさんのぶんかさい

開催のお知らせ!

〜創立40周年記念音楽演奏会〜
今年度は、健生会40周年にあたり、「家族でバンザイみんなのぶんかさい」も、三回を重ねる事となりました。

一段と音楽会を楽しんでもらい且つ、地域皆様の健康増進に寄与する様に企画いたしました。新しく演目に日本舞踊・クラシック音楽を加えましたのでご家族・ご友人等お誘いの上ご来場下さいますようお願い致します。

記

入場無料



・日時：10月17日(木)

12時30分開場・13時開演

・会場：練馬区生涯学習センター

・主な演目

合唱・カンツォーネ・太極拳
健康体操・朗読・日本舞踊・
クラシック演奏等

*詳細は、チラシをご参照下さい。

問合せ先：竹内

電話 090-9647-0710

編集後記

猛暑が連日続いていますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？私は体重が4kg減ってしまいました。身体になってしまいました。

保坂さんの巻頭言には、医者からは薬物治療ではなく自力メニュー、をもらい、賢明に実行して今の自分があるというモア溢れるお話ですね！又健康便りの睡眠のお話ですが、高齢になると早寝早起きに！私もその一人で朝3、4時には目が覚め、そのまま起きてしまい、パソコン、そしてその日に使う野菜を切っておき、買い置きしてある食材で、デザート、お野菜も一品位作って置き、流し台のお掃除と何でも夜より楽にできます。又こぶし朗読の会の皆さんは、高齢者施設などへ出向きボランティアをされ、本の朗読や入居者と一緒に体操、クイズ当て等も試み皆さんと楽しいひと時を過ごされていますね。又渡邊顧問の今回の蕎麦の俳句では蕎麦の種類が多種あり、お気に入りのお店にもよく出向き楽しんでおられる様子が書かれています。まゆの会も可愛らしい「ふくろう親子のブローチ」を素早く完成し感心しています。読書サロンも4年を過ぎようとしていますですが皆さん楽しんでそうですね、山崎さん担当、有難うございます。

U・C