



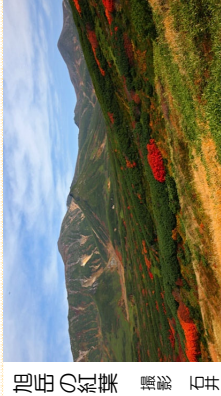
93歳の現在、持病の腰痛治療で整形外科に通うほかは、血圧のための内科や歯科、眼科にたまに行く程度で、至って健康です。夜も朝までぐっすり眠れます。でも、若い頃は、お産の時に腰痛を発症して寝たきりの生活になってしまい、二度の手術も経験しました。幸い、やさしく献身的な夫に支えられ切り抜けて来ました。やがて、40歳代になると、健康を取り戻し、それからは、水泳、ヨガ、編み物と毎日のようにお稽古に通うようになりました。水泳は資格をとり、スイミングコーチとして子どもたちを教えました。編み物も得意で、セーターなどは全部自分で編みました。最近も、ひ孫のために可愛いセーターを幾つか作りました。

旅行も好きで75歳ぐらいまでは毎年海外に出かけ、80歳代で尾瀬にも挑戦しました。好奇心があり、何でもやってみよう、食べてみようでした。

以前は夫と二人で生活していましたが、6年前に息子夫婦と同居するようになり、1年後に夫が亡くなってからは3人暮らしです。起床から食事、就寝まで規則正しい生活を心がけています。食べることが大好きで、朝食は牛乳、コーンフレーク（ヨーグルト、ブルーベリー、ごま、きなこ、レーズン入り）、ハムやタマゴ入りの野菜、パン、コーヒー等しっかり食べます。夕食も家人と同じものを何でも美味しくいただいています。北海道生まれのためか特に乳製品やお肉が大好き。トンカツ、ステーキ、ハンバーグ、グラタンなどが好物です。100歳を目指して頑張りたいと思います。



「戦争を経験し、病気で大変な時期もあったでしょうに、私は嫌目にあつたことがないと言ってますよ」とおっしゃるお嫁さんの言葉が印象的でした。（編集子）



旭岳の紅葉 撮影 昇

編集後記
 夏をこもこもお届けし、秋をいよいよややくと終わります。暑い夏がややくと終わります。秋の味も調れさすよう。ださ

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口が知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会で、ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>
 227-0033横浜市青葉区鶴志田町815-35
 電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962
 メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org

お口の健康応援団
 NPO法人口腔健康推進協会サークルi

毛れび

転倒・寝たきり予防 転ばぬ先の知恵

『サルコペニアって何だろう?』

寝たきり老人急増の理由の一つにサルコペニアがあります。加齢や生活習慣によって筋肉が激減する病気で、転倒・骨折し、寝たきりになる可能性があります。体内の組織は常に製造と破壊を繰り返し、骨も筋肉も年齢を重ねると作るより減る量が多くなります。筋肉が減少する理由は主に運動不足と栄養不足（たんぱく質）です。筋肉はたんぱく質からできていますが、高齢になると、特にお肉を食べない人、食べないといけないと思っている人が増えています。大きな誤解です。

筋肉を維持するには体重1kgあたり1日1g、増やすには1.2から1.5gのたんぱく質を摂取しなければなりません。体重60kgの人が筋肉を増やすには72から90g取る必要があるのです。たんぱく質を多く含む食品には肉、魚、卵、牛乳、大豆などがあります。筋肉をつけるためには肉なら赤みがおすすめです。たんぱく質は100g当たり牛サーロインで11.7g、牛ヒレで19.1g、豚ロースで19.3g、マグロ赤身で26.4gあります。

最近の研究でも一つ筋肉に必要な栄養素が見つかりました。骨の形成にも役立つビタミンDです。どちらも含む食品としては魚介類や卵が最適ですが、ビタミンDは太陽を浴びることが必要です。筋肉の増強、維持には筋トレし、ウォーキングなど少し負荷をかける運動と正しい栄養の両面からのアプローチが大切です。筋肉がしっかりとあれば多くの転倒は避けられます。筋肉を鍛えて転倒を予防し、寝たきり老人にならないように日々の生活を見直していきましよう。



※腎臓の悪い人はたんぱく質の制限が必要なお知らせがありますので注意が必要です。（沖）

野本先生講演記

青葉区 池端 祥光



人と人との出会い、そして出会った人々との心の繋がりをひたすら大切に続けた人、それが今回の講師野本三吉先生です。物静かに時に力強く語る、そのお言葉に会場の皆さんの心はあっという間に引き込まれて、気が付くと心の扉が久しぶりに開かれたような、軽やかに浄化されたような、不思議な余韻と感動に包まれた一時間半の講演でした。

先生が掲げる大きな命題「生きることの意味」の模索は、青年時代の生死の境を彷徨う大怪我がきっかけとなりました。辛い後遺症と闘いながら、病床で必死になって考え浮かんできたこと、それは食べることのありがたさと、自分の力で排泄出来るようになった時の大きな感動でした。そして、排泄こそが「生きることの意味」だと実感したそうです。

少しずつ元氣を取り戻し、しみじみと友人と語り合う中、もう一つの重要な事गरらに気付きます。人として、この社会で生きていく上でどうしても必要なこと、それが他の人との心の交流を持つことだと。困っている事、悲しんでいる事、悩んでいる事、喜んでいいる事、本当に言いたかった事を話そうことで、自然に感じ合い理解し合う関係が互いの中に生まれてくる。この関係こそが「生きることの意味」だと直感したそうです。

以来、様々な場所、人が嫌がるような地域で積極的な活動を行いながら、奇跡とも言えるような感動的な人の輪を作り続けているのです。大好きな詩を紹介されました。工藤直子さんの詩「あいたくて」です。

だれかに あいたくて
なにかに あいたくて
生まれてきた--
そんな気がするのだけれど

それが だれなのか なになのか
あえるのは いつなのか--
おつかいの とちゅうで
迷ってしまった子どもみたい
とほうに くれている



それでも 手のなかに
みえないことづけを
にぎりしめているような気がするから
それを手わたさなくちゃ
だから
あいたくて

本当に心と心を通じ合う人と出会うことができれば、そしてそれが夫婦であったなら、最高ですと仰いました。会場からも何とも言えない、溜息にも近いような笑いか静かに起こりました。

なにかあったらその人のために飛んでくる、祈ってくれる。もし地域に、身近なところにこんな人間関係があればどんなに素晴らしいか。しばらく暮らされた沖縄竹富島がまさにこの世界。何も無いけれど村全体が家族のようで、困ったことがあれば何でも助けてくれる、島全体が自分のようで、日本各地はすっかり失われた、心から安心できる場がそこにはあったそうです。

これからの高齢化社会に向けて重要な提言をされました。皆さんがどう支えてもらうかではなく自分達の持っている知識、ノウハウを最大限生かして社会をどう支えてゆくか、地域社会をどう作り変えてゆくかを考える、世話になるのではなく主役になることが重要で、これからが人生本番だと力説されました。そしてまずは地域の自治会、老人会等に出席しながら身近なところから活動を始めてゆくことが大切なのではと仰っています。

参加者全員の心が大きく共鳴し、繋がったたような有意義なひと時でした。是非この繋がりを絶やさないよう、この会が次への新たなステップになるように祈って止みません。

第8回 すこやかライフフォーラム

サークルi主催 青葉区役所後援
平成27年10月25日(日)13時~15時 青葉公会堂(市ヶ尾駅徒歩8分) 駐車場有料

時間老年学のころ一健やかに年齢を重ねるための
時間医学

講師：大塚邦明 東京女子医科大学名誉教授

定員600名 会費9000円 お問い合わせ事務局 045-962-1184

