



今年2月に95歳になります。以前は3世代の6人暮らしでしたが妻の死後、孫たちの独立もあり、現在は長男夫婦と同居しています。中学生の時、肺結核で治療した経験もありますが、今もってこんなに元気ではいられるのは、まさに能のおかげです。83歳まで特許の仕事のため電車通勤もしていたほどです。

謡曲、仕舞いははじめのきっかけは、学生時代に見た泉鏡花の映画です。肺を病んだ主人公が能の習得に情熱的で、その道を極める姿に感銘をうけました。戦争終結時に目標を失った時、映画の話を思い出し、恩師のついで、謡曲を見たいと訪れたところ、見るぐらなら始めなさいと言われたのが、きっかけです。もう70年を超える趣味になりました。今でも月に2回謡曲と仕舞いのお稽古に表参道まで通い、年に2回の発表会にも出ております。“もっとうまくなりたい”という気持ちで能への熱意を支えてくれているのだと思います。

芸のために運動や栄養にも気を遣い、声や姿勢にも気をつけています。長男夫婦の「できるところは自分で」「できるだけ家族以外の人との交流を」という考えのもとサービスにも週2～3回通い、トレーニングや仲間との会話を楽しんでいきます。おしゃべりが好きなので、職員も仲間も待っていてくれます。家での食事は2階に上がり、長男とほぼ変わらないメニューでなんでも美味しく頂いています。お米はよく噛みますが、好物の甘いものはすぐ飲み込んでしまうこともあります。これからも栄養と運動に気をつけて生活を楽しみたいと思っています。



笑顔が素敵な会話の弾む魅力的な方でした。同席されたご長男を「僕ではなく母親に似たので、こんな良い息子になって」と仰る姿が何よりご長寿の秘訣なのではと思いました。(編集子)

編集後記

新年おめでとございます。新しい年を皆様は、どのようにお迎えになりましたか。健康の輪が地域に広がるような企画を今年も考えてまいります。どうぞお楽しみに。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。(大野・齋藤)

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の知られていない機能を勉強し、市民の方々と共に健康を考えていく会です。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横浜市青葉区鴨志田町815-35  
電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962  
メール：info@circle-i.org URL：http://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

サークルi 会報

あまれば



転ばぬ先の杖 「ロコモの予防」

日本整形外科学会では、運動器（筋肉）の機能が低下することによって要介護状態、あるいはその危険性が高くなった状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」(以下「ロコモ」と呼んでいます。姿勢が悪いと体形の崩れや猫背、肩こり、腰痛、関節痛、噛み合わせの弊害だけでなく、内臓の働きや血流などにも悪影響が出てきます。背筋の伸びた姿勢を維持することは将来ロコモになるリスクを下げることに繋がります。

これまでの高齢者に関する研究や臨床経験から、例えば階段を上るのに手すりが必要である、15分くらい続けて歩けない、片足立ちで靴下がはけない、横断歩道を青信号で渡りきれない、家のなかでつまずいたり滑ったりする場合はロコモの可能性があると言えます。統計によれば入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発しています。このことは、自分の状態を知り、運動機能の低下を予防する努力が必要だということを意味します。

「ロコモ度テスト」は、移動機能を確認するためのテストです。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」の3つのテストから成っています。定期的に「ロコモ度テスト」を行い、移動機能の状態をチェックしましょう。

検索 [https://locomo-joa.jp/check/test/img/stand-up\\_img.png](https://locomo-joa.jp/check/test/img/stand-up_img.png)

NPO口腔健康推進協会サークルiでは2/21と3/13の日曜日に山内地区センターにて青葉区役所後援でロコモ度テストならびに誰でも家庭でできる簡単な体操の勉強会を開催予定です。ぜひ参加してみてください。



(沖)

## 第8回 すこやかライフフォーラム レポート

平成27年10月25日(日) 13時~15時 青葉公会堂

テーマ「時間老年学のころ〜健やかに年齢を重ねるための時間医学」

「長寿のための口の時間」

講師：大塚邦明 東京女子医科大学名誉教授  
元関富士雄 サークル副代表 歯科医師

大塚先生の講演を聞いて 青葉区 福沢正規

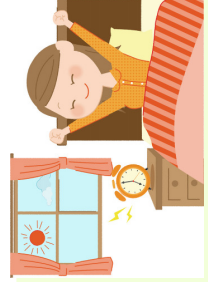


大塚先生の講演は、八十路を超えた私にとって大変興味深く、毎日の生活習慣において、老化を必要以上に早く進めないために大切なことが何であるかを知ることができました。

私達は毎日、夜になると眠くなり、朝が来ると目が覚めますが、それは生体時計(体内時計)がなせる業です。その生体時計が我々の“時間と寿命”を支配しているのです。つまり、人が生きていくために必要なエネルギーを調節し、若返りや老化を調整するという作用をもたらしているのです。

食にも運動にもリズムがあります。そのため、最適な起床時刻午前6時から7時に起きて、起床後1時間以内に朝食を摂ることで生体時計が正しくリセットされることや、午前中に太陽を浴びること、夕食は消化のよい午後7時頃が健康寿命のために最適ということを知ることができました。そして、病気にもリズムがあり、朝に多く起きる病気が心臓病、脳梗塞、不整脈、夜に多く起きるそれは腰痛、歯痛、蕁麻疹、ぜんそく等なのです。

生体時計を正しくリセットするためには、朝食に十分な糖質とたんぱく質を摂ることも重要です。食物酵素が豊富なフルーツや野菜ジュースも有効であり、よく噛んで、ゆっくり食べることで、夜にメラ



トニンの分泌が増え、眠りが深くなります。過剰の塩分はいけません。夜に塩分を多くとっても血圧上昇ホルモンが低いと、さほど血圧は上がりません。さらに、服薬にもリズムがあり、服薬時刻によって効果が異なるそうです。

健康維持のためにからだを守る時計は「生体時計」「心の時計」「腹時計」と三種あると知りました。これらの時計を早めることは、老化現象を早めるということでもあります。心臓、肝臓、腎臓、臓器など、からだの細胞の中には“時計の遺伝子”があります。健やかに年齢を重ねるといふことは、臓器に負担をかけない、生体時計をむやみに進めないことだということを理解しました。

講演の最後にココモーショントレーニングの話がありました。運動器障害によって移動機能が低下した状態をいい、進行すると要支援、要介護となるリスクが高くなります。バランスをつける片脚立ちや、下肢筋力をつける運動を毎日続けることの大切さを話されて、講演は終わりました。

我々もそうであったように、若い世代、働き盛りの世代にとっては、健康維持のために生体時計をきちんと管理することはなかなか難しいかもしれません。八十路となった今、今回の講演はシニア世代の一人として、今朝、太陽があがって、目が覚めて、規則正しい生活と食生活をし、天気が良ければ庭仕事をし、水泳やウォーキングをし、日が沈み、夜にゆったりとした気持ちで食事をし、適度な疲れで眠りにつける今がどれだけありがたいことかを知りかけとなりました。



お二人の講師を囲んで お手伝い頂いた方たちと