

日野原重明記念



故日野原重明先生

いきいきライフ千葉

会報 2022年2月 第18号

発行 日野原重明記念
「いきいきライフ千葉」
会長 植村 研一
事務局 〒266-0032
千葉市緑区おゆみ野中央 5-12-2
Tel&Fax 043-292-5209
事務局長 熊谷 勝弘

健康講演と音楽の集い!

2022年1月13日(木) 千葉市文化センター



コロナ禍の中、2020年10月以来、約1年ぶりの開催となりました。参加者47名

報告

千羽鶴贈呈 令和3年12月

第16・17回 12月9日 若葉泉の里大宮センター(千葉市)

第16回

地域活動支援センター「鹿鳴館」 →



第17回 ↑

生活介護施設「ほっとひといき」



第18回 12月24日
鎗田病院 (市原市)

「若葉泉の里」さんは11月に続き2度目の訪問になります。今回は大宮センター内2か所の施設に伺いました。前回同様、理事長様はじめ、職員、利用者皆様の出迎えを受け、和やかな雰囲気の中、設置をさせていただきました。

「鎗田病院」さんでは、午後の診療開始を待つ患者様が多数いらっしゃいましたが、その待合室の一角に置かせていただきました。

今、コロナ感染症もオミクロン株の出現により、驚異的な数字で感染者が増え続けています。医療機関、施設関係者の皆様の更なる緊張とご苦勞を思うと、一刻も早い収束を願っています。(編集 中山眞智)

シリーズ 健康長寿を目指すコツ

第2回 「体重の管理について」

日野原重明記念「いきいきライフ千葉」会長
浜松医科大学名誉教授
植村 研一



肥満は万病の基である。体重が標準体重の10%を超えた状態を肥満と言い、肥満になると糖尿病、高血圧になり心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなるだけではない。体重が増えた余分の体に余分な血液を送らなければならないので、それだけ心臓の負担が増える。

健康管理を尽くしても、最後は心臓が力尽きて心停止して死亡する。この死に方を大往生と言う。健康長寿の最終目的は大往生することである。



自分の標準体重は、mで表した身長²の2乗に22をかけて計算する。身長が162cmの人の標準体重は $[1.62m \times 1.62m \times 22 = 57.7kg]$ である。この標準体重の1割(10%)以内を適正体重と言う。1.62mの人の適正体重は51.9kg~63.5kgとなる。

肥満解消に運動する人がいるが、大変な間違いである。肥満の人はただでさえ心臓に負担をかけているので、これにジョギングなどの運動をしたら更に心臓に負担をかけて危険極まりない。

40分間のジョギングで燃えるエネルギーは350kcal(キロカロリー)で、減る体重は僅か50gである。5kg体重を減らそうと思ったら毎日40分間のジョギングを3ヶ月続ける必要がある。

適正体重になるまでは運動より食事のカロリー制限が得策で、栄養のバランスを保ちながら体重を減らすのがコツである。

これには二つの方法がある。一つはバランスの取れたこれまでの食事を半分だけ食べてあとは残すと確実に痩せられる。

私の同僚はこの方法であっという間に体重を80kgから60kgに減らした。しかし多くの場合、この簡単な方法は失敗する。

鈴木氏(文末「参考文献」の2))が指摘しているように、痩せようと思って努力しても痩せられない人は「食いしん坊」なので、出された食事を半分で止められない。

健康に痩せるもう一つの方法は、食事の量を減らさないで、食事に含まれるカロリーを減らす鈴木式に徹することである。要点は以下の通り。

- 1) パン食の人はパンをご飯に変える。同じカロリーのご飯には水分が含まれているので食べた感じがするが、パンは水分がないので食べた気がしないので、余計におかずを食べるし、バターを付けるので更にカロリーが増える。パンには塩分も含まれる。
- 2) 食事の量は減らさないで、食事に含まれるカロリー濃度を薄くする。卵1個は110kcalだから生で食べても、茹でて食べてもカロリーは不変だが、目玉焼きにしたり、オムレツにすると料理に加えた油(1g=9kcal)の分だけカロリーが増える。
- 3) 野菜100gは24kcalであるが、マヨネーズやドレッシングをかけた瞬間にカロリーが増える。
- 4) 肉を電子レンジで温めると沢山の油がでてくる。これを棄てる。
- 5) 要するにフライパンを使わずに、生か、煮たり、焼いたりするだけにする。

私は単身赴任時代に以上の方法で3ヶ月間に8kg痩せた経験がある。



「参考文献」

- 1) 植村研一：脳を守り活かす～脳卒中・ボケの予防と脳の改造～. 静岡新聞社、1997.
- 2) 鈴木その子：やせたい人は食べなさい(減量常識を破る奇蹟の鈴木式)、祥伝社、1980

健康講演会と音楽の集い!

参加者感想から



ヴィオラ 植村 理一さん
ピアノ 東條 美紀さん

第1部 音楽の集い ヴィオラとピアノによる二重奏

いつも丁寧なお話と演奏に感謝申し上げます。好きな曲、なじみのある曲が多かったのでヴィオラ・ピアノの音とともに楽しく聴くことができました。(ヴィオラの音に親しんできた気がします。)

大感動しました。ヴィオラとピアノのプロ二人の演奏を近くで聴くと涙が溢れそうになりました。

選曲と曲の説明が素晴らしい。演奏は音色が多様で、出る音が場面によって変化していくので引き込まれました。流れるように奏でるメロディーは美しく、ピアノは影になり日向になり二重奏そのものでした。愛情たっぷりのサウンド、感動で受け取りました。

とても素敵でした。ヴィオラもピアノも豊かな気持ちにさせていただきました。私も楽器を演奏しますので、とても影響を受けました。有り難うございました。

普段聞き慣れた曲が沢山あり、そしてお二人の素晴らしい演奏に引き込まれ、日々の生活の色々なことはどこかに飛んでしまいました。また、こんな時間がいただけたら嬉しいです。

演奏曲

エルガー	愛のあいさつ
シューベルト	アヴェ・マリア
グノー	アヴェ・マリア
フォーレ	夢のあとに
中田喜直	夏の思い出
滝廉太郎	花
ブルッフ	ロマンス
バッハ	G線上のアリア
アイルランド民謡	
	ロンドンデリーの歌
ショパン	ノクターン(ピアノ) 他

若々しいお二人の演奏者のエネルギッシュな弾き方に一番感動しました。優美な雰囲気、弾む感じもあって大変元気をいただきました。曲へのご説明も分かりやすく、知っている以上になじめた気がします。何度目かになりますが、特にこういう時期ですので、年内に再びいらしてくださいを念願致します。有り難うございました。



植村 研一先生

第2部 健康講演 演題「脳卒中とその対策」

とてもリズムカルで歯切れ良い口調で、分かりやすいお話でした。日々の生活に参考になるお話が沢山あり、これから少しでも悪い習慣を無くして元気に過ごしたいと思いました。

ユーモアを交えたご講演、大変有意義にお聞きしました。有り難うございました。脳外科の大切さを知りました。

66歳の女子ですが、50歳から高血圧症と高脂血症の薬を服用しています。薬だけに甘んじてはいけないと思いました。この頃散歩を始めましたが、それでは有酸素運動ではないので、徐々にジョギングを試してみようと思いました。植村先生のお話の実証はとても説得力があり、楽に長生きするために、減塩と減量を頑張る決意ができました。有り難うございました。

難しい事でも分かりやすい図や説明で興味深くお話が聞けました。「塩分 4.2g (食パンご用心)、20分のジョギング運動、体を動かす、ニコニコゆっくり」早速この事を実行します。

人の生き方には2つの道があり、好きなものを食べたく長く生きるか、食べ物を考え運動をして長く生きるか、というような話がひとつひとつ分かりやすかった。生活習慣を見直すきっかけになったと思う。減塩と有酸素運動を努力していきます。

楽しくお話が聞けました。先生のお話は本当に的を得ていて、笑いながらも、今後の生活習慣を見直していきたいと思います。

※ アンケートの中から抜粋して掲載いたしました。ご協力ありがとうございました。(編集 中山眞智)



脳卒中とその対策

浜松医科大学名誉教授(脳神経外科)
野原重明記念「いきいきライフ千葉」会長
植村研一

脳卒中は医学的には脳血管障害で、脳を養っている脳動脈が破けて、くも膜下出血や脳内出血、脳動脈が血栓や塞栓で閉塞して脳梗塞、脳動脈が周囲の脳神経を圧迫して三叉神経痛・顔面けいれん・めまいなどを発症する。

原因は高血圧(殊に朝食前の高血圧)・動脈硬化(肥満が最大の要因)であるので、まず血圧を減塩食(1日の塩分を体重10kgにつき 1g)と降圧剤で朝食前の血圧を135/75以下にコントロールし、体重を標準体重(身長mの二乗×22)(身長162cmの人なら1,62×1,62× 22=57,8kg)の5%(身長162cmの人なら、57,8×1,05=60,7kg)以内にコントロールする。



毎日最低5,000歩以上は歩行する。肥満(標準体重の10%以上)の人は、いきなりの運動は危険だし、減量に有効ではないので、食事のカロリー制限(少なくとも1,400kcal/日以下)で標準体重×1,1まで下げてから運動をする。私は、かって自分の肥満を3ヵ月で8kg減量してコントロールした。

「ビーガン(Vegan)」が広がっています

「ビーガン」とは「ベジタリアン」より厳格で、肉食を控え、さらに牛乳や卵も食べない「完全菜食主義者」と訳されていることが多く、欧米を中心に広がっています。始めは主に宗教上、健康上の問題や家畜を殺すことに対する拒否的意識なども多く影響していたようですが、最近では地球環境の破壊が誰の目にも明らかになってきて、肉食がその破壊の責任の一端を大きく担っていることが明らかとなってきました。それに加えて「誰一人取り残さない持続可能な社会の実現を目指す「SDGs」の合意の成立が大きく影響しています。

肉食が招くとされている地球環境上の主な問題点

P 4

一 農耕と土地問題

現在、畜産業は、家畜の放牧を行うために地球の全地表の30%を使用し、家畜の餌になる穀物の生産にすべての耕作地の33%を使用しているとされています。また、人間の食用に可能な食糧7億トンが、毎年家畜の餌になっているとも。例えば世界中で生産されている大豆の約75%(主に脱脂大豆)・タンパク質・カロリーとも豊富)が牛、豚、鳥、養殖魚に餌として与えられています。一方で肉は世界の消費カロリーの20%しか提供しません。

2050年までに世界人口は約100億人に達すると予測されていますが、これだけの数の人々を食べさせるための家畜を飼育できる土地は、その頃にはもう地球上には残っていないと言われている。

二 水資源

牛肉1kgを作るために必要な水は15,415リットル、一方、トウモロコシ1kgの場合は、1,800リットルですみます。でも世界で生産されるトウモロコシの半分以上は飼料用です。

三 森林破壊

世界の森林伐採の原因の80%が畜産によるものと言われています。また、アマゾンで伐採された森林の70%が放牧地へと転換されているとも。それによって気候変動が加速し、加えて家畜のゲップ等によるメタンガスの放出は、世界の温室効果ガス排出量全体の14.5~18%を占めるとも。



あなたも狙われています！

水回り工事トラブルで消費者被害増加中！

投稿 世話人 消費生活アドバイザー 五日市誠蔵

被害発生現状

生活の必需品、水の利用を快適便利にする、キッチン・トイレ・お風呂・洗面所・給湯器・排水口、排水管等の設備や機器は長く使っていると経年変化等で故障や水漏れ、水のつまり等はどれも昼夜関係なく発生します、対処方法は色々で業者の広告内容は当てにならず、すぐに直さなければ大変な事になると思うお客様の心理等に付け込み、必用の無い作業の実施、商品の買い替え強要、過大請求等の消費者被害が多発し増加中です。

被害金額も多額になって来ています。被害に遭わないよう次の事を徹底しましょう。

気を付けるポイント

- ① 水道設備や機器は使い続けると故障や不具合が発生します。兆しを発見し、計画的にメンテナンスをしましょう。結果として調子よく長く使え、経済的です。
 - ・水道の元栓の場所と閉め方を確認し、緊急の場合以外は夜間の処置は避けましょう。
- ② 安心して修理などをお願い出来る業者をあらかじめ決めておきましょう。
 - ・飛び込みで来て、水質検査、機器の点検等を勧める業者には注意しましょう。
 - ・掛かりつけお医者さんのような安心してお願い出来る業者を決めておきましょう。
 - ・今迄の修理実績で満足出来た修理業者、口コミ評判の良い業者から選びましょう。
- ③ ポストに投函された、チラシ、マグネット、HPの宣伝を鵜呑みにしないで下さい。
 - ・日本全国対応、365日、24時間対応、最短15分で駆け付けます、基本料金〇〇〇円～、現地見積等、気を引く過激な言葉等の広告が目立ちます。
 - ・修理不能、追加作業、買替等で過大な請求される場合が多いので注意しましょう。
- ④ 初めての業者に電話をする場合、現場確認と見積だけか、修理依頼か、何が無料で何が有料かを確認しましょう。現場で想定外の事を提案されて、納得出来ない場合は毅然と断り、不当な請求、強要があった場合は警察等に通報、相談しましょう。
- ⑤ 飛び込み訪問であれ、依頼して来た業者であれ、言葉巧みに聞かれても私はもう何歳、一人住まい、お金の有無等の個人情報絶対に話さないようにしましょう。
 - ・マグネットや、インターネット広告で派手な宣伝をしている会社とお家に来る修理業者は別人格と思って、弱みに付け込まれないようにしましょう。
 - (表札は男名前や連名で掲示し独居、女性宅と思わせない、安易に家に入れない)
- ⑥ 見積や作業内容、金額に不満足の場合、契約書、作業確認書にサイン、押印をせず代金はその場で支払わない(訴訟やクーリングオフ制度等で救済されにくくなります)
- ⑦ 被害に遭ったら、家族や警察、消費生活センターに相談しましょう。局番なしで188に電話をすると消費者ホットラインが最寄りの相談窓口を案内してくれます。

※集合住宅の上階にお住まいの方、洗濯機の給脱水の水漏れは大事故に繋がります。下の階まで水が漏れ落ちて甚大な被害の発生に繋がりますので注意しましょう。



東京・日本橋箱崎町在住の眞野好雄様よりの投稿です。本来は2年前に、「歩こう会」で神田・駿河台、お茶の水、秋葉原界限を案内していただく予定でしたが、新型コロナ感染拡大で実施ができなくなり、このたび投稿していただきました。コロナ感染が落ち着いたら改めて案内して頂くつもりです。

神田駿河台

投稿 眞野好雄 (東京)

神田という地名は古くは伊勢の皇大神宮へ新米を奉納する地とされ、即ち神田(みた)だったと江戸時代の本にあり、これが地名の由来と伝えられている。

町の発展は、徳川家康の入府以後で、先ず三河から移住してきて仲間、小者などの下級武士が住みついた。これらの組屋敷が本郷、浅草方面へ移転した後、魚と野菜の市場が出来上がって、職人も多く住み着き、「神田の生まれだい」と言えば江戸っ子の中の江戸っ子の威勢のいいタンカとなった。

現在の千代田区の町名には旧神田区内は神田〇〇と頭に神田を頂いて町々に表示してある。



富嶽三十六景
東都駿臺 北斎

駿河台は神田の台と言っていた。天正18年(1590年)徳川家康が江戸城に入った時、駿河から連れて来た家来のために、宅地を造成し、旗本屋敷になってから、この名になった。

富士山がよく見えるのでこう呼ばれるようになったとも言われた。

大久保彦左衛門も駿河台に居をかまえ

た。彦左衛門に連れられて江戸に来た商人たちに駿河なまりがあるにも拘わらず「おいら江戸っ子だい」と胸を張って言わせたのが江戸っ子の名の始めらしい。

また、商人の腕に「江戸っ子」と彫らせて、どこの生まれだいと聞かれれば、袖をまくって見せたという。とにかく江戸は、全国各地から来ているので、誰が江戸弁なのか判別できなかった。

明治になって、武家屋敷が空き家となり、それを利用していろいろな学校が文明開化の波に乗って生まれた。

- ・明治14年(1881年)
明治法律学校……明治大学
- ・明治18年(1885年)
イギリス法律学校…中央大学
- ・明治22年(1889年)
日本法律学校……日本大学

いずれも法律学校としての誕生であったという事は、日本が先進国に早く追いつくためのものである。更に、中学校ができると駿河台や神保町に本屋、下宿屋、食堂等が出来て学生町となった。

以前の大学生は、校服に角帽で駿河台を往き来していたが、最近はそのような服装をしている大学生は見当たらない。時代の流れか。



神田明神 (神田神社)

家族と米寿(88歳)のお祝い!

投稿 小野原 勝男 (袖ヶ浦市・世話人)



娘さんからの黄色い半纏に笑顔の筆者



筆者制作「祝い鶴」

令和3年11月19日(金)に米寿(88歳)を迎えました。

家族(妻・息子・娘・孫4人)に、米寿の祝いをしてもらいました。

娘が米寿祝いの「黄色い半纏」を用意してくれて、恥ずかしながら着せられて、祝う事になりました。こんな年まで長生きするとは思いませんでしたが、お陰様で元気で恙無く過ごしております。人生100歳時代と言われておりますので、もう少し頑張ります。

今は趣味の写真撮影や折り紙ボランティアをしながら、太極拳・袖ヶ浦百歳体操・吹矢を楽しむ

毎日です。社会活動としては、袖ヶ浦市シニアクラブ連合会で、広報担当として、イベント毎に参加して記録写真を撮り、年2回広報を発行しています。又、こちらの「いきいきライフ千葉」の世話役の一人としてイベントに参加し、お手伝いをしています。一方、吹き矢クラブに加入し毎月の例会に参加して、パーフェクトを出すのを楽しんでいます。折り紙ボランティアでは老人ホームや学童保育と一緒に折り紙を折って、楽しんでいます。又、公民館祭りや子供フェスタで折り紙コーナーを担当しています。一方、国際交流として、オーストラリアのパースやハンガリーのブダペストで公会堂を借りて、日本伝統文化の祭典に参加しました。又、東京都中央区主催の「国際交流の集い」にも参加しています。

このところ、新型コロナウイルスで折り紙ボランティアは、休止状態です。一方、新型コロナで外出自粛を強いられておりますので、小さな菜園を楽しんでおります。11月になって「皇帝ダリヤ」が綺麗な花を咲かせてくれました。

新型コロナの感染が、一刻も早く終息することを願っています。



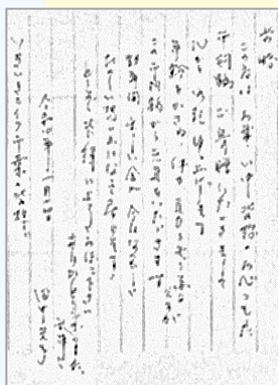
菜園に咲く皇帝ダリヤ

報告 千羽鶴贈呈 令和4年1月

第19回 1月14日
サービス付き高齢者住宅
「ラヴィータカサ青葉の森」
(千葉市)



右から2人目田中光子さん



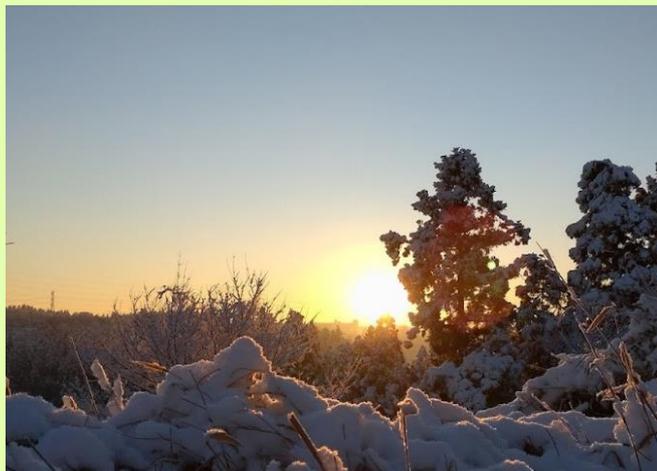
田中光子さんのお手紙

前略
この度は、お寒い中皆様のお心こもった千羽鶴、ご寄贈いただきまして心から御礼申し上げます。年齢を重ね、体力、気力を失う毎日ですがこの千羽鶴から元気をいただきます。数年間、楽しい会が今はなつかしくたのしい想い出になっております。どうぞ皆様によりよくお伝えください。ありがとうございます。乱筆にて
令和四年一月十四日 田中光子
いきいきライフ千葉の皆様へ

今回は、以前当会会員として活動されました田中光子さんのご紹介により訪問させて頂きました。青葉の森公園に隣接した施設の、日当たりの良い玄関に設置、ケアマネージャーさんの計らいで田中さんにもお会いし、しばらくの間歓談することができました。「いきいきライフ千葉」会員の皆様へのお手紙をお預かりしましたので掲載いたします。



会員の写真コーナー



日の出のオレンジ色が雪に反射して美しくスマートフォンで撮影しました。

撮影 2022年1月7日
自宅近くの山林にて
中山眞智（市原市）

俳句

一月の大雪に寄せて

投稿 熊谷 勝弘（千葉市）



雪後の朝 続く足跡 人とイヌ
 雪後の朝 味噌汁の湯気 ネギ香る
 雪後の朝 スコップの音 賑やかに
 雪後の朝 いつものカラス カーカーと
 雪後の朝 ツバキの蕾の 紅微か

母との時間

投稿 中山 眞智（市原市）

一人暮らしの母が喉頭がんを患い、声を失って三年、その頃から始まった物忘れがどんどんひどくなり、九十歳になった今では、同じことを何度も繰り返し聞いてくるようになりました。「すぐ忘れちゃうのよねえ」などと言いつつ訳しながら。自覚しているのでしょうか。

この三年間は、訪問看護師さんやヘルパーさんの手を借りながら、妹と交代で、夜は実家に泊まり、食事の用意、薬の管理、痰の吸引、ネブライザー等々、そして朝自宅へ帰るといって毎日でした。

現在は、自立型の老人ホームに入所していますが、声が出ない事と筆談も面倒がるようになってきたため、周りの方々の「コミュニケーションがとれるか気になる」ところでしたが、皆さん、何かと気にかけて下さって安心していきます。

先日、訪問の際に九十八歳という女の方に声を掛けられました。母がいつもエレベーターを使わず階段で移動している事、よく歩いている事など「やっぱり若いんだね。たいしたもんだよ」と褒めて？！いただき、母は満面の笑顔で嬉しそうでしたが、私は心の中でつぶやきました。「違ってます。エレベーターがあることも、使い方も、階段は危ないとされていることも、そして歩くときはシルバーカーを使うようにと言われていることも、ぜんぶ忘れていくのです」と。シルバーカーは、母によると「年配の人が使うもので私にはまだ早い」そうぞ。

充分に年配のような気がするのですが・・・。
 ほぼ毎日会いに行き、たわいない会話をしながら過ごす、そんな時間を大切にしていきたいと思っています。



お知らせ



第4回 歩こう会のご案内「お花見に歩こう！」

1. 場所 京成千原線 ちはら台駅 ～ かずさの道 ～ さくら遊歩道
駅前から約2Kmにわたり、なだらかな遊歩道と芝生の公園が整備され、さくらのトンネルができています。この中を身近にゆっくり桜を堪能しませんか。皆様のご参加をお待ちしております。
2. 日時 2022(令和4)年3月24日(木) 10:00～13:30
集合 京成千原線ちはら台駅前 10:00 (京成千葉駅発9:33に乗車)



きれいだニャー

3. コース



ちはら台駅 → <かずさの道> → 卯月公園 → 帝京大学前 →
(10:10) (10:20) (10:40)
清水谷公園・自由行動～同公園でお花見昼食 → ちはら台駅
(10:50～11:30) (11:30～13:00) (13:30) **解散**

4. 参加費 無料【一般の方の参加も歓迎。ご友人をお誘いください】
 5. 持ち物 飲み物 昼食 敷物 マスク着用
 6. その他 当日雨天が予想される場合は前日(23日)午後7時までに担当者から連絡します。
かずさの道の道筋に売店等の出店はありません。但し、ちはら台駅前にコンビニあり。
- ※ コロナ感染の関係で中止になる場合もあります。その場合は担当者より電話にて連絡します。



連絡先 担当世話人 渡邊好之 電話 0436-41-8252
携帯 090-9379-6347

語りつごう あの日あの頃
(2016～2021)



小泉靖子編

本の寄贈を受けました 事務局 熊谷勝弘

「語りつごう あの日あの頃」(2016～2021)

小泉 靖子 編 発行 小学館スクウェア

このたび、日野原重明記念「新老人の会」東京の会長、石清水由紀子様より、上記の本(左:写真)が本会に送られてきました。

この本は編者の小泉靖子様が一人でも多くの方に読んでいただけたらと、「新老人の会」東京に50冊寄贈されたとのこと。そしてこのたび、全国の会に送っていただいたものです。

小泉靖子様は昭和10年東京のお生まれです。子育てが終わる頃より朗読の勉強を始め、2001年(平成13年)、周りの人に呼びかけ、第1回(戦争体験の本の)朗読会「語りつごう あの日あの頃」を始められ、以後毎年朗読会を開催されて、令和3年度で20回を迎えました。これまでに3回本にまとめて自費出版され、今回のこの本は3回目の本にあたります。

本の表紙を開くと冒頭に

戦争を忘れないでください。知ってください。そして学んでください。

の言葉が飛び込んできます。

朗読された本の内容部分がそのまま綴られています。体験者の綴ったものなので、このような体験絶対に再び起こしてはならないという気持ちになるでしょう。要するに「戦争は絶対起こすな!」につきること。編者の小泉様は「反戦」ではなく「非戦」と強調しています。日野原重明先生の著書も取り上げられています。

自費出版本なので非売品です。貸し出しできますので事務局にご連絡ください。

事務局 043-292-5209

P 10

