

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No.368号

2015・9・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



超長寿社会のびんころ願望

副会長 保坂 武雄

健康や病気や寿命に関する情報は余りに溢れ、その内容はまちまちで私達には何が本当か、誰が正しいかが判らない。調べるほどに判らなくなる。自分がしっかり考え身近な人と直に話すしかない。

「人生100年の時代到来」日本人の寿命が世界トップとなつて久しい。人の寿命はこの100年間で2倍になり、今後2・30年でもまだ延びると言う。DNA解析やiPS細胞の実用化と言った先端医療により、生命に関する常識はどんどん塗り替えられる。望むと否に関わらず、特に努力もせず、私達は90歳を超え、もしかして100歳まで生きるかも知れない。ニューズウィーク誌最新号の特集

で紹介されているシリコンバレー

長者達の一部で、不老長寿の医学にけた外れの投資をしているようだ。自分の不老の為なのか、さらなる事業の為なのか？*人間の体は、構造によつて全ての機能が決まる。分子レベル、細胞レベルで修復、体を全般的に若返らせる。

*死を治す医療。*テロメラーゼ酵素の調節で老いたマウスを若返らせる実験には既に成功し、筋肉も毛並みも、美しさも若いまま等々。一方、国際的な倫理問題になつているのが、中国の研究機関によるヒトの生殖細胞改編の報告である。SFではともかく、人間をデザインする事は、各国でタブーとされ、日本始め多くの先進国では法律で禁止されている。何れも空恐ろしい。

「長寿願望とびんころ願望」実際の日常会話や多くの調査では、長

寿願望は昔ほどではないようだ。

人生50年で若く元気な者しかいなかった頃と比べ、身近に年寄りの溢れている現在では事情は異なるのだ。「平均寿命くらい生きれば十分、長生きよりびんころりが一番」と言う人が多い。

東京海上火災による25〜65歳の男女832名のアンケート調査では長生きを不安と感じる人が90%だそうだ。不安の理由はお金、病気、介護に関する事だと言う。苦しみたくない、家族に負担を掛けたくないと言うのだ。

びんころとは元氣一杯に過ごし、最期は余り苦しまないで死ぬことで長寿を望む以上に難しい。これは科学や医学の進歩で一層難しくなり、まさに望むしかない。前回の日帰り旅行で訪れた佐久市のびんころ地蔵様をはじめ各地の地蔵様が人気らしい。

国際長寿センターの調査は年をとる事は怖くないと図表で説く。
*100年間で寿命は2倍、50年間で100歳人口は300倍に。
*高齢者の82%は全く介護不要
*高齢者の70%はインターネットに苦手意識が無い。などと老人が社会のお荷物と言うイメージを払拭してくれる。

近頃は百歳になつただけでは、ニュースにもならない、百歳で現役バリバリが話題だ。103歳の日野原先生は勿論、102歳で現役サラリーマンの福井福太郎さん、101歳で現代美術家篠田桃江さん等々。皆さんには共通点がある。
*生まれながらの健康体でなく、生涯順風だつた訳でもない。
*病や障害を克服して、前向きになり全てに感謝の気持を持つ。

*例外なく笑顔が素晴らしい。
びんびんころりは長寿より難しく最先端医療にも期待出来ない。結局は、自ら長寿を目指す事がびんころへの近道のようだ。

さあ、身体の健康と心の健康を自ら保ち、全てを楽しいと感じ、全てに感謝し、左右の口元を少し引き上げ、地蔵様か御先祖様にお祈りしよう！

健康便り



豊玉保健相談所

保健師 橋本 朋美

腎臓がどんな仕事をしているかご存知ですか？腎臓は血液をろ過して①老廃物を尿として体外に排泄し血液をきれいに保つ②血圧や体内の水分・ナトリウム（塩）などの調整をするなど多くの仕事をしています。

そんな腎臓について今、「慢性腎臓病（CKD）」が注目されています。CKDとは、原因や病名に限らず、慢性的に腎臓の働きが低下している状態を言います。成人の8人に1人いると推定され「新たな国民病」と呼ばれる程ですが、腎臓の働きがかなり悪くならないと自覚症状が出ないため、多くの方が自分がCKDであることを知りません。

CKDが重症化すると、腎臓に代わり機械などで血液をキレイにする「透析治療」が必要になります。練馬区でも透析の補助を受けている方は平成15年～25年の10年間で約2倍に増え、区民の

約500人に一人が透析を受けています。腎臓の働きが低下しているかどうかは、健診項目の尿検査（尿蛋白・尿潜血）や血液検査（クレアチニン）でわかります。

蛋白は体に必要なものなので通常尿からは出ないようになっています。もし尿に蛋白が出ていたら、腎臓が悪くなっているサイン。一方、クレアチニンは老廃物なので、老廃物が血液中に多いのは、腎機能低下のサインです。

年齢とともに腎機能も低下するので、高齢になるほどCKDの方も多くなりますが、CKDになっても、早期に予防・発見・治療をすれば、透析を防いだり遅らせたりすることが出来ます。

CKDの方は心筋梗塞や脳卒中などの病気の発症率が高いこともわかっています。腎臓は細い血管の塊ですし、心筋梗塞や脳卒中なども血管を傷つけたり負担をかけたりすることで発症します。血管に優しい、腎臓を守る生活をするには、心臓や脳を守ることもなります。

★腎臓を守る生活10か条

①生活習慣病の予防・治療
高血圧、糖尿病、コレステロール

や中性脂肪の高い脂質代謝異常、高尿酸血症など、血管を傷つけたり負担をかける生活習慣病はしっかりと予防・治療を。肥満やメタボリックシンドロームも要注意

②減塩に努める

塩を多くとると塩を薄めるため体内の水分量が増える。血管の中の水分も増え、血管に高い圧がかかり傷つく、塩と水の排泄もするの

で負担がかかる

③必要な薬以外は飲まない

④アルコールの摂取は適正に、薬やサプリメント・アルコールも腎臓から排出しているので負担がかかる

多量飲酒は血圧を上げる

⑤禁煙に努める

⑥排尿を我慢しない

⑦運動時は適切な水分補給をする

⑧かぜをひかないよう努める

⑨早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

⑩ストレスをためない

*腎臓に仕事をさせ過ぎず労わって、皆様が健やかに生活されることを願っています。

●手作りカレーの昼食会に参加して



参加して

八木 ふみ子

「きらら」ボランティアチームの方達のご好意により、本格的なカレーを32名の参加者と共に、ご馳走になりました。

生涯学習センター2階の調理室の近くまで行くと、カレーのよい香りと、軽やかな笑い声が聞こえてきました。調理室の中は、可愛いエプロン姿のスタッフの皆さんがてきぱきと、サラダ、カレーライスと並べていました。カレーはルーから作り、野菜や果物をすりおろし、ひと手間もふた手間も掛けたカレーには感心致しました。「うーん おいしい」のひと言。

大人から子供まで大好きなカレー。なぜか子供の頃を思い出しました。差し入れて頂いた新鮮なきゅうりのお漬物とデザートフルーツポンチも美味でした。アイスコーヒー付きで500円の満腹ランチ。主人にも食べさせたかったです。

「きらら」ボランティアチームと一緒に、材料を揃え、カレーを作ってくださいった役員の皆様、有難うございました。また、日頃お話しする機会のなかった会員の方々とも話が弾み、とても楽しくおいしいランチをいただけたことに、感謝いたします。

● 社会福祉法人江古田明和会

夏の合同セミナー&納涼懇親会

八月八日(土)

ココネリホールにて

青木 玲子

べるはうすの関根さんが健生会用のチラシも作ってください、多くの会員の参加を期待していましたが、実際は役員では保坂、青木そしてシネマ担当の高田健治さんが両方の出席、熊谷、馬場、中村清さんがセミナーの参加でした。山本晋也監督と元NHKアナウンサーの渡辺俊雄氏の「心に響く! ☆寅さんの名セリフ!」の演題に惹かれ伺いました。渡辺氏の寅さんのセリフと場面が周到に用意されたDVDで、すぐ映写され、「寅さんの名セリフは何ですか」と言う質問もあり、「そいつをいっちゃあおしめえよ」だったか

なあとか頭に浮かぶセリフを考えたり、寅さんみたいな人が親類や家族に居たら、どんなに迷惑かとか、実際に日本人には大変好まれる寅さんも、一部の日本人には「あんなのいるわけない」と言う風に嫌っている人もいるのです。

今回、健生会のシネマクラブ担当の高田さんは渡辺アナウンサーとシネマ夢倶楽部の審査委員仲間で終わった後もお話が弾んでいました。懇親会はカデンツァからのケータリングでなかなかテーブルのしつらえも美しく、お料理も種々あり、サービスも行き届いて楽しめました。

最後に主催のべるはうすや、すのうべる、えごのみ、かもん、あっとほーむなどがそれぞれ販売している手作りのクッキーの詰め合わせ、布で編んだ草履、テーブルクロス、等をなどを監督と渡辺氏に差し上げたのですが、その受け取り方で私はすっかり山本晋也監督のファンになってしまいました。只受取るのではなく、一つ一つ開けて手に取り、「いいねえこれは」とか「練馬ではちみつが取れるの?」とか「使わせてもらおうよ」と一つ一つにコメントを付け、「実

第29回 (五十七席・五十八席) 圓王百席 ご案内

顧問の渡邊先生こと大王さんが出演致します。健生会の皆様のご参加をお待ちしています。

*出演：三遊亭圓王「宮戸川」他 遊王「桃太郎」 大王「代り目」

ゲスト：すず風・にゃん子・金魚 (落語協会)

*9月13日(日) 12:00 開場 13:00 開演

*場所：日本橋亭 (03-3245-1278) 銀座線「三越前駅」出口A10
木戸銭2,500円→2,000円に

*参加の方は5日迄に青木まで連絡ください。

に心ある素敵なただなあ」と感じ入りました。テレビでは小柄でちよび髭で軽い人と思っていたのですが(失礼!)すっかり好印象に変わり、会に出席したことを感謝しています。もっと多くの健生会会員が出席できると良かったです。

例会 夏バテ回復の食事の内容について

講演：豊玉保健相談所 鈴木栄子 栄養士

日時：9月30日(水) 10:00~11:45

場所：練馬ココネリ・ホール(3F)

(練馬駅北口直結ビル・ライフの横エスカレーターで3F)

*今年の暑さは異常でしたね! 39°~40°の地域もあり、私達が入るお風呂の温度と同じ位ですね。外を歩いている時は常にその状態だと、体力も消耗します。今回は疲労回復のお話をさせていただきます。ご参加、お待ちしております! 無料



11月の講演会の予告

・～ 認知症の話 ～・

日時は11月20日(金) 10時より

講師：馬場元毅 脳神経外科医

「まさか、うちの人が、認知症になったのでは・・・?! ～気付くのは本人ではなく、あなたです～」異常を早期に発見する為の注意点について解説させていただきます。是非予定に入れて下さい。



《健さんの試写室便り》

第38回 高田 健治

「アットホーム」

その一家は普通の幸せそうな家族だが父の和彦は泥棒、母は結婚詐欺師、長男は偽造職人、長女と幼い次男は犯罪で生計を立てている。各々が振り返りたくない過去を持ち、和彦との偶然の出会いから他人同士で家族になることを選んだ5人。ある日母親が誘拐されてしまうと言う危機に父が家族を守るために決意した事は！

本当の家族の絆とは何か、ラストシーンが胸を打つ。父親を竹野内豊が好演。日本 KATSUDO 監督 蝶野博

8月29日公開 星 4

「ふたつの名前を持つ少年」

第二次大戦中、ポーランドのユダヤ人強制居住区から脱走した8歳のフリックはヤンチャック夫人に助けられる。彼女は彼の愛らしさと賢さに気付き、一人でも生き延びられるようポーランド人孤児ユレクとしての架空の身の上話を覚えさせる。寝床と食べ物を求めて農村を一軒ずつ訪ね歩くユレ

ク、救いの手を差し伸べる人、戸を閉ざす人、つかの間の平穏をつかみかけてもユダヤ人だと判れば次の場に逃げるユレクの旅は続く。一人で生き抜いた8歳の少年の強い意志と愛らしい笑顔で観客を魅了。

独仏 監督 Pダンカート

8月15日公開 星5つ

「ターミナル 起終点駅」

北海道、旭川で裁判官として働く完次のもとに被告として学生時代の恋人冴子があらわれ再会する。東京に妻子がいるが、逢瀬をかさね、全てを捨てて彼女と暮らすことを決意するが、冴子は彼の想いに応じることなく自ら命を絶ってしまう。完次はそれから25年、釧路で国選弁護人としてひっそりと暮らしていた。そんなある日若い女、とし子がひとを探して欲しいと訪ねてくる。釧路の美しい情景の中学生の終わりへと向っていたはずの男と女が出会い孤独を分かち合い、そして再び人生の一步を歩き始める。

佐藤浩一が好演

東映 監督 篠原哲雄

11月7日公開 星 4つ

♪～ 第12回 「MJC (5グループ) チャリティー・コンサート」開催のご案内～♪

*日時: 10月2日(金) 13:00開場

13:30開演

*会場: 練馬文化センター・つつじホール 1F

- 1、コーラス「さくら会」 歌唱曲 天使の誘惑・二つの雨の歌・赤い花白い花
- 2、歌う会「あかね」 // アフトンの流れ・愛の賛歌・いい日旅立ち
- 3、シルバー・コーラス // 車に揺られて・浜千鳥・さびしいカシの木
- 4、コーロ・いずみ // シャル・ウィーダンス・糸・きつとしあわせ
- 5、コール・ブルンネン // 信田の薺・古賀メドレー その他

*プロ歌手出演 ソプラノ・上山美恵子 バリトン・多田康芳 ピアノ・戸川夏子

オペラハイライト ①オペラ「ワカヒメ」より ②喜歌劇「メリーウィドウ」より

◆お申込み・問合せ MJC事務局 ☎ 3530-3882 (三牧) チャリティ券500円(全席自由)

合唱指揮

澤野重昭

澤野郁子

ピアノ伴奏

中澤利佳子

澤野詩織

司会・岡本美恵子

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時: 9月14日(月) 十三時

場所: 豊玉リサイクルセンター

多目的室

作る物: プードル犬

ニューカットビーズで

持って来るもの: ハサミ ペンチ



◆「歩こう会」

担当: 小坂 茜

九月五日(土) 大雨中止

荒川区都電沿線コース

池袋線練馬駅中央改札八時集合

練馬駅〜雑司ヶ谷駅 鬼子母神

鬼子母神駅〜荒川車庫(思い出広

場)〜宮ノ前(尾久八幡神社)〜

町屋駅前(泊船軒)(荒川自然公園

〜荒川二丁目〜三ノ輪橋(円通寺・

浄閑寺) 昼食〜三ノ輪橋〜鬼子母

神

*資料準備の為、参加者は3日迄

に、

小坂 090-23306-0429

にご連絡ください。

「8月役員会報告」

- 3日(月) ココネリ・研修室3
出席者 青木玲子 保坂武雄
宮田頼子 土橋昌子 菅原美佐子
村松千鶴 西山重和 内田まさ子
小坂 茜 岡田陽子
司会 青木玲子
- ★大和証券の助成金申請について
の内容、検討。
- ★11月20日(金)馬場医師による「認知症について」の例会の内容、場所について検討、区報掲載については小坂茜が調べ担当する。
- ★後半の行事予定について検討。
オレオレ詐欺は警察との日程の調整がつかず断念する。豊玉保健所の鈴木栄養士のお話に変更。バス旅行の場所などもいくつか検討。
- ★7月6日の新東京丸で東京湾一周は出席者40名。天候が悪く残念。食事の場所は良かった。健全会の旗、バッジは村松保管
- ★7月29日のカレーづくりは大変好評だった。
- ★繭の会の今後について7月20日に今後のリーダーとなる浜寿美子さんと青木が出席し、皆様に紹介し中村千代古さんとも打ち合わせをした。
- ★8月1日(土)シンポジウム「安

心して老いるために一人で悩まないで」の健全会員出席は12名だった。来年機会を見て健全会でも講演をお願いしたい。

★8月7日(金)川崎の味の素工場見学のお誘いが市川先生からあり、青木、保坂出席予定。

★江古田明和会主催のセミナーと懇親会には青木、保坂、高田が出席予定。

★9月19日(土)指笛楽音楽研究発表会が練馬文化センターである。今月号のニュースにチラシを

★童謡の会の発表会チラシにNP
O法人健全会の協賛と入れたいとの申し出があり、検討の結果良い会であるし、応援することに決定。

★9月13日(日)の日本橋亭で行われる落語の会のお知らせをニュースに入れる。

★8月ニュース内容の確認・菅原
★行事予定は内田稚欠席の為校正日までに調整することになった。

★9月役員会は7日(月)
ココネリ多目的室2 司会・保坂

校正 24日(木)
印刷・発送 29日(火)
文責 青木

●ボランティア活動

◆「ニュース校正」 9名
7月18日(土)ココネリ

- 青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
- 宮田頼子 保坂武雄 土橋昌子
- 岡田陽子 中村 清 内田まさ子

◆「ニュース印刷・発送」 19名
7月28日(火)学習センター

- 青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
- 保坂武雄 土橋昌子 内田まさ子
- 村松千鶴 西山重和 八木ふみ子
- 中村 清 今村安江 石毛栄子
- 橋本 光 葛谷豊子 高山節子
- 市原澄子 嶋木和子 高橋保孝
- 落合澄子

◆「おしめたたみ/ボラ

(8月・小茂根)

- 鷺池聰子 高村直子 清水マツ子
- 篠崎玲子 八木ふみ子
- 菅原美佐子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」
(8月14日)

豊玉すこやかセンター6階
カレーライス・30人分

- 鷺池總子 小林良子 清水マツ子
- 篠崎玲子 大久保晴子

俳句 中村 清

狭庭にも黒蝶白蝶紋白蝶
猫背とて又父の日に叱られぬ
気俣の奴謂れて八十路冷奴
子を叱る声にも夏の兆しあり
忘れ難きあの炎天や敗戦日



新会員紹介

深沢 正 様



2015年(27年度) 9月行事案内

- ▼ 2日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 4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
- ▼ 4日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 5日(土) 8:00 「歩こう会」西武池袋線練馬駅中央改札口8:00集合
- ▼ 5日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜日 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 7日(月) 10:00 「役員会」ココネリ多目的2
- ▼ 11日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 14日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 16日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 17日(木) 16:00 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 18日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 18日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 24日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ研修室4
- ▼ 26日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬大江戸線改札口集合 時間厳守
- ▼ 28日(月) 9:00 「シルバーコーラス」コンサート・リハーサル 練馬文化センターつつじホール
- ▼ 29日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1教室
- ▼ 30日(水) 10:00 「例会・夏の疲労回復の食事について等のお話」会場・ココネリホール3F



大江戸花めぐりカルチャーのお誘い



～ 浜離宮から築地市場・銀座 ～

* 市川先生と汐留駅改札出口に午前9時・合流

- ◆日 時：9月26日(土) 申込締切日 9月15日(火)
- ◆集合場所：練馬駅・大江戸線改札口 午前8時集合 時間厳守
- ◆歩く行程：シオサイトー浜離宮恩賜公園ー築地市場ー銀座
- ◆昼 食：銀座2丁目 ミキモトビル7階 WaZa (イタリアン)
- ◆参加費：3,500円(昼食代・記念写真代・テキスト代・郵送費他の実費)



当日は参加費3,500円封筒に入れ〒・住所・氏名・電話番号又は携帯番号を記入して持参下さい。

編集後記

酷暑の夏もやっと終息したかと思える今日この頃ですが、会員の皆さまにはお元気にお過ごしでしょうか？

今月号の巻頭言は保坂副会長が超長寿時代に入り、百歳なんて珍しくない時代がやってくると書いておられます。また豊玉保健相談所の橋本保健師が腎臓病にならない注意点について詳細に教えて下さっています。大変有難いことと思えます。

最近、健生会の会員やそのご家族のご病気の知らせが多く、気がかりです。手術を受けようとなさっている方の、手術の成功と、ご回復の早いことを祈るばかりです。ご病気のご家族のご快癒を祈ることしかできないもどかしさの中におります。

私も五月から七月まで体調を崩し、元気が唯一の取り柄でしたのに、治るのに難儀致しました。現在は元気になり、病気の友人には「元気で羨ましい！」と言われていきます。本当に何が大切かと考えると健康で会のために働けること、それが一番の幸せなのではないかと思うこの頃です。

R.
A.