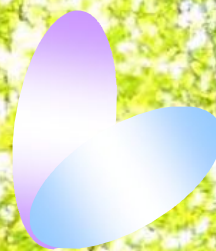


あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第6号

平成19年  
6月30日号

## 特集「シニアの健康とスポーツ」

～ライフスタイルウォーキングの勧め～

特別インタビュー・日本ウォーキング協会副会長

水中ウォーキングで健康増進

墨田区講演会報告「跳び出そう!地域で自分の夢を実現」

地域が元気 ～グループ活動紹介～

ビバシニア講座 ～病気が生き方を教えてくれる～

暮らしの経済・資産運用の基本的考え方

耳寄り情報＜電子レンジを使った男の料理＞





## 特集 「シニアの健康とスポーツ」 ウォーキングで病気を予防しよう



### ～ライフスタイル・ウォーキングの勧め～

#### ★何かスポーツを継続していますか？

シニアに関する資料によると、週1回以上習慣として続けている運動の上位にはウォーキング、ゴルフ、テニス、水泳などがあります。また、運動習慣のない人が今後始めたいと思っている運動の一位も50%以上の人ウォーキングと答えています。その理由は、「健康のため、ストレス解消、気分転換、体力増進」でした。誰でも手軽に始められるウォーキングですが、継続して続けることの難しさを感じている人も多いと思います。

#### ★生活習慣病の原因は？

今話題のメタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の原因の一つは運動不足です。不規則な食事、脂肪分や塩分取り過ぎ、食べ過ぎなどの食習慣と身体活動や運動不足などの運動習慣、さらにストレス、休養不十分、喫煙、飲酒などが原因で起こる生活習慣病。

特に、食習慣と運動習慣と深い関わりがあるといわれている「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」ですが、進行すると動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気につながるようになります。

この他に遺伝要因や外部環境要因などがからんで「病気になる」と考えられていますが、現代人は文明が進むにつれ「食べること」、「動くこと」の生活習慣が大きく変わったため、それを改善してゆくことが大事なのです。

#### ★「人間ドック医」からの提案

当協会の会員でもある医師の泉嗣彦先生は中高年の人間ドック検査の結果、数値に異常があり生活習慣の修正が必要な人に「食事」を見直し、「運動」することを勧めてきましたが、その中でも「ウォーキング」が最も手軽に始められ、人気もあり、医学的にも大きなメリットがあると確信して、積極的に歩くことの大切さと楽しさ提案してきました。

#### ★ウォークを継続させるには？

わざわざウォークの時間をとって実行しようと思うとなかなか続きませんが、毎日の生活の中で歩いた歩数を含めて考えてみましょう。

- ① 日常生活の中で、意識して積極的に身体を動かし、歩く。
- ② 家事や仕事をしながら、室内でも多く歩く。
- ③ 移動するときは機敏に動く。
- ④ エレベーターに乗らずに階段を使う。
- ⑤ 近い距離は乗り物に乗らずせっせと歩く。
- ⑥ ある程度連続して歩くときは活発に。
- ⑦ 強度、時間、距離、頻度より、歩数をどれだけ増やせたかを重視する。

以上のことを心がけると継続できるはずです。

#### ★ライフスタイル・ウォーキングのすすめ

生活習慣の改善が必要な人にウォーキングを提唱して実践してもらった結果は、かなりの数値に表れて効果が出てきますが、どうしても継続できない人が多いのも確かです。

泉先生は今より1000歩多く歩くことを提唱しています。無理をせず日常生活の中でより多く体を動かすことでウォーキングの歩数を増やして継続させようというのです。

つまり、歩くことが好きな人になることです。

#### ★健康で長生きするために歩こう！

昨年度より、介護予防として器具を使った筋力トレーニングが行われています。しかし高齢になっても日常生活でなるべく多く身体を動かして、歩くことや筋力体操をするだけでかなり効果を上げられるのです。最も大事なことは、外に出て活発に活動することです。





日本ウォーキング協会副会長 泉 嗣彦氏

**Q、日常生活で今より1000歩多く歩くことを提唱していますが？**

**A、** 元来人間は歩く生き物ですが、そのDNAを持った現代人は交通機関や電化製品の発達で、動かなくてもすむ生活になりました。

その上食習慣も高カロリー、高脂肪で肥満をはじめとする生活習慣病が問題になるのは当然のことです。だから、日常生活で「なるべく多く体を動かす」ために生活の中に歩くことを組み込むことを提唱しているのです。

**Q、世間では20分以上歩かないと効果がないといわれてきましたが？**

**A、** 毎日20分以上歩くことが出来ればその方がいいのは確かです。ただ、それを継続するのはなかなか難しいとしたら、細切れの時間でも毎日こまめに歩いていけば一ヶ月、一年でトータルすると大変な歩数になるのです。この「生活活動」が増えることにより生活習慣病の予防効果があることは確かなのです。

**Q、歩く時間帯はいつがよいのでしょうか？**

**A、** 人間は、朝目覚めてから昼に向けて交感神経（緊張している時の神経）が活発になり、夜は副交感神経（リラックスしている時の神経）が働くというリズムで生きています。

したがって時間のある人は昼歩くのが一番いいのです。しかし難しく考えないで時間のあるときに無理なく歩けばいいのですが、高齢者は冬の寒い朝、目覚めてすぐ歩くのは脈拍が上がってしまうので避けたいですね。真夏は逆に日中の暑い時間帯は避けるとか、皆さんの常識で判断できると思います。

**Q、そのほか高齢者が気をつけたいことは？**

**A、** 高齢になると、筋力、体力ともに低下していますので、個人差はありますが、ウォーキングアップを念入りにして下さい。また、高齢者は特に脱水に注意しなければなりません。のどが渇いたと感じなくても、こまめに水を飲むことを心がけて下さい。

**Q、どんな病気に効果的ですか？**

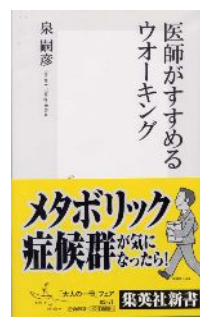
**A、** 運動不足が原因の病気に対しては、このライフスタイル・ウォー



キングは非常に効果的です。代表的なものは生活習慣病の予防と改善です。生活習慣が原因で起こった病気は生活習慣を直せば病気も治るということです。「人間ドック」で異常数値が出た人に歩くことを勧めて、定期的に検診していると確実に効果が出てきます。そこで「もう少しがんばって」とアドバイスしますと励みになってさらにウォーキングを続けるようになります。

**Q、無理なく楽しく歩くには？**

**A、** いつも決まったスーパーだけでなく少し遠いお店まで歩いて買い物に行くとか、ランチのレストランまで歩いて行くなどで歩く距離をのばすことができます。また目的を「好きなこと」に決めて自然を楽しんだり、歴史や芸術に興味があればお寺巡りや美術館巡りなど歩く楽しみはいろいろあります。とにかく、継続して歩くことを実践することですね。



## 泉 嗣彦プロフィール

1943年生まれ。熊本大学医学部卒業。医学博士。社団法人日本ウォーキング協会副会長。ウォーキング医科学研究所所長。シニアライフアドバイザー。

自らウォーキングを楽しみながら生活習慣病予防・治療についての実践的研究を行っている。著書に「医師がすすめるウォーキング」（集英社）、「病にならないウォーキング」（宝島社）など多数ある。



# ウォーキングの基本姿勢 こんな歩き方をしよう！

## ウォーキングの考え方

手軽なスポーツとして歩くことくウォーキングはもうなじみになりました。

ところで、ウォーキングとジョギングの違いがわかりますか。動いているとき、どちらかの足が地面についているかどうかで考えます。いずれか片方の足が地面についた歩き方がウォーキングです。ジョギングは両足が地面から離れて身体が空間にある瞬間があります。ウォーキングの方が身体への（体重移動の）負担が軽いことがわかりますね。

いつの頃からか、平坦な道を歩いていても足先が地面にひっかかったり、つまずいたりすることが多くなりました。そして、「足腰が弱くなってねえ」と言い訳したりします。

「つま先を上げて踵（かかと）から足をつけて歩いたら？」そんなアドバイスをもらって早速に実行してみました。驚いたことに、つまずきがなくなったのです。

「健康のために歩く」これがウォーキングです。要は、「歩く姿勢」と「スピード」です。

まず、「散歩する」のとは違った歩き方を意識しなければいけません。

## ウォーキングの基本姿勢

「いつも歩いているから」なんて言わずに、まず基本フォームを常に頭にイメージしながら歩くのが効果的です。楽しみながらウォーキングを続けるうちに、自然に身につけてしまえば、健康維持にもつながるというわけです。

つぎの基本フォーム4点を意識して歩きましょう。

- (1)頭を起して遠方をみつめて歩く.....
- (2)つま先で蹴って踵から着地する.....
- (3)肘（ひじ）を直角に曲げて腕を振る.....
- (4)歩幅は広めにとる.....

### ★歩くときの姿勢は背筋を伸ばす

頭をまっすぐに立て背筋を伸ばして歩きましょう。スポーツジャーナリストの増田明美さんの表現を借りるなら「臍（へそ）を斜め上前から引っぱられた感じの姿勢」で歩くことだそうです。また、下方を向いたり、疲れてくると地面を見たりしますが、いつも進行方向正面少し遠方を見ます。

### ★腕は振って歩きましょう

両腕を前後に振ることが長時間歩き続ける原動力となります。前に出した手は顎（あご）近くまで振りあげます。でも、うしろに振る腕は意識しないで自然にまかせます。肘は常に直角に曲げたままで腕を振れば、回転半径が短くなって肩の負担が軽くなりますね。幼稚園児みたいに腕を伸ばして歩く、すぐにへたばりますよ。

腕を前後に振るのがきついときは、そのままの姿勢で腕を左右に振って歩きましょう。

### ★つま先で蹴って、踵から着地しましょう

つま先から意識して地面を蹴ります。その反動で前に出した足は踵から着地すること。すると後ろ足を前に運ぶときに気持ち良い推進力が得られます。そのときに膝（ひざ）はあまり曲げずに、まっすぐにして歩きましょう。

### ★歩幅は広めに歩きます

歩く姿勢が正しければいい・・・と、だらだらと歩いては効果がありませんよ。運動（エクササイズ）の効果をあげるには、自分の体力レベルの少し上を狙うのがよいのです。

大きく歩幅をとって「ウォーキング仲間と話できるくらい」の速さで歩くのが一般的のようです。（歩く速さには個人差があります）

これが効果的で、正しいウォーキング姿勢です。傍目にも美しい“歩き”になりますよ。



## どのくらい歩けばいい？

まずは、ウォーキング中に「うっすらと額に汗をかく」程度を自分の目安にしたらいかがですか。自分自身の目標を設定するなら、「心拍数」を目安にします。（専門書参照のこと）

たとえば、60歳代でウォーキングを毎日続けるなら、一日に20分くらい（週に140分程度）という専門家がいます。

増田明美さんはこうも言っています。

「1時間のウォーキング実績ができれば、ジョギングへ挑戦してみるのもよいでしょう」





## ウォーキングでこんなに元気です！

シニアの健康維持・増進に最適なスポーツの一つとしてのウォーキングを実践している二人の協会会員を紹介いたします。質問形式でお話を伺いました。

**Q1.** なぜウォーキングを始めたのか。

**Q3.** 継続することでどんな効果が出たか。

**Q5.** こだわりの万歩計は。

**Q2.** 日頃どんなウォーキングを行っているか。

**Q4.** 愛用のウォーキングシューズは。



### <久保欣一さん>

**Q1.** 85歳まで元気で認知症にならないために始めました。「足腰の強化」「脳の活性化」を目的としています。日本ウォーキング協会の研修会にも参加して、ウォーキングの基本を学びました。雨の日も風の日も元気に歩き続けています。

**Q2.** 毎朝早起きをして、一日一万歩を目標に、いくつかのコースを決めて歩いています。公園コースのはしごをしたり、一駅先まで歩いたりしています。デジカメで花を撮ったり、ラジオを聴きながらゆっくり楽しみながら歩いています。

**Q3.** 一日も休まず365日歩き続けることが出来ました。身体のキレが良くなり歩くことが苦でなくなり、生活にメリハリがつくようになりました。80歳になっても5Kmは歩けるよう「8005」を目指しています。

**Q4.** まだビギナーですのでスポルディングのスポーツシューズで歩いています。そろそろ本格的なウォーキングシューズで歩こうと思います。5本指靴下を使用しています。

**Q5.** 「オムロンHJ-113」という万歩計を愛用しています。パソコンに接続して1日、1月、1年と記録を打ち込んで370日で4000Km歩き続けました。



### <ト部昌子さん>

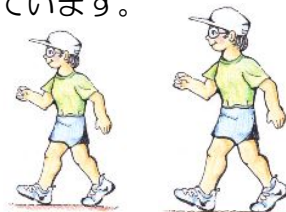
**Q1.** 月に一度は里山を歩いていましたが、世田谷区と東京都老人総合研究所が共同で作った「認知症予防グループ」に参加したことから、ウォーキングの効用研究としてウォーキングを始めました。

**Q2.** 歩くことで脳が鍛えられ、脳が健康になれば五感も磨かれ、精神も身体も健康になることが証明されました。行き先を決めて週2回は一万歩以上歩いています。赤信号にぶつくと青信号方向に遠回りして歩いています。

**Q3.** 認知症が顕著であった方が、3年間歩き続けた結果認知症が消えて元気でグループに参加している姿を見ました。私自身はコレステロール値が3年間全く変わりません。

**Q4.** 有名メーカー品とか見た目のカッコ良さではなく、自分ではいてみて足にピッタリ合った靴をはいています。

**Q5.** 都老研の矢富研究員のお勧めのオムロン walking style を愛用しています。





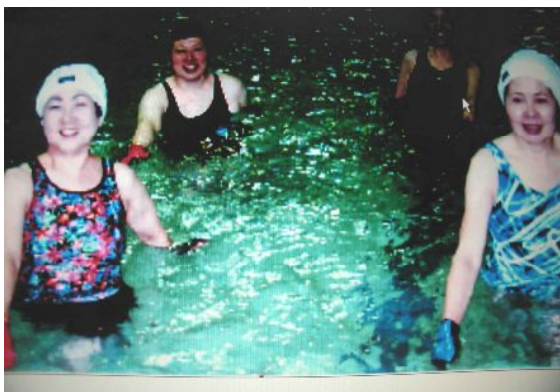
運動はしたいのだけれど、「ジョギングやウォーキングでは身体に負担が重過ぎて・・・」という人のために、水中運動健康法の「水中ウォーキング」を紹介しましょう。

## ★泳げる人も泳げない人も

水中ウォーキングといっても、水の中に潜るわけではありません。顔は常に水面上に出しています。その意味から、泳げる人も泳げない人もほとんどの人が参加できる極めて身体に衝撃の少ない安全な運動といえます。高齢の方や病後のリハビリにも最適な運動が水中ウォーキングなのです。まずは、横浜YMCAのアクアエクササイズ（レッスン）の水中ウォーキング・スクールを訪ねてみました。この日の参加者は女性7人に男性1人。参加者8人に共通する意見がありました。「45分間のウォーキング・レッスンが終わったあと、ふだんでは滅多に味わえない運動後の爽快感が格別だ」という感想です。

## ★ 水中ウォーキングがやめられないわけ

この「やったあ！」という達成感と爽快感がクセになるといいます。その証拠に、もう5年、7年と続けている人が多いのです。



インストラクターの深澤先生に尋ねました。「それは水の特性が身体への影響に大きな効果をもたらしてくれるからです。陸上で60kgの体重の人は、浮力がある水の中では15kg程度まで軽減されます。そのため、膝や腰への衝撃が少なくなると負担が軽くなるのです。

だから、初めて行う人でも何の抵抗もなく始められるでしょう」とのお話でした。

水につかって、歩いて、走って、体を捻って、腕を前後左右に動かして運動をします。空中の800倍の密度がある水中では、出した力に相応した適度な「抵抗」を受ける運動ができます。

## ★身体の新行を良くする効果もある

身体に受ける水圧は、体の表面の静脈や毛細血管を圧迫して心臓への血液の流れを円滑にします。皮膚が水と接触することで、水圧がかかって皮膚が刺激され新行を良くするので、水の中を歩くだけでとてもいい運動になります。水の中で行うスポーツとして楽しめるし、健康増進や体力づくりに、運動療法にも役立ちます。



特に高齢の方にとっては、日常の生活活動をするための身体諸機能の低下を防ぎ、機能を維持・回復させる効果があります。そして、レッスン仲間との交流もあって楽しいということですから、嬉しい話ですね。

## ★基本的なウォーキング動作は簡単

水中ウォーキングの基本動作は、水深1.2m程度の25mコースを前進姿勢で水面近くまで膝を引き上げながらゆっくり歩く。つぎに後ろを向いて腿を水面近くまで引き上げながらゆっくりと歩く。これだけなのですが、上達につれて、30種以上のバリエーションも楽しめます。

足や腰に障害のある人には、水中で膝関節や腰に体重をほとんどかけることなく、しかも水の抵抗を利用するので全身運動にもなるということです。リハビリにはぴったりの運動ということが十分理解できます。

一度、やってみてはいかがでしょうか？





昨年に引き続き今年も当協会が企画・運営を受託して、墨田区が主催する「団塊世代の定年後の生き方を考える」をテーマとした講演会や活動報告が2月17日の土曜日に“すみだリバーサイドホール”で開催されました。

今号の特集に添った内容の元オリンピック選手の宇佐見彰朗氏の講演「跳び出そう！地域で自分の夢を実現」を紹介しましょう。

《講演内容概略》

### ★マラソン選手卒業後の人生は？

マラソン生活では1年間 6000km を走って20年間続けましたので、計算すると地球を2周したことになります。

選手生活を卒業して、学生の面倒をみることになり、マラソン生活からリタイヤする日が迫ってきたとき、もうあの苦しいトレーニングをしないバラ色の日がくると期待しました。しかし期待したものは何もなかったのです。トレーニングのつらさから抜け出せばどんなに楽しだろうという考えは、マイナス思考だったのですね。そこで2年後に65歳で教師生活リタイヤ後も、スポーツとの関わりを持ち続けようと思い、仲間と組織を作りました。

### ★NPO法人を立ち上げて活動

NPO 法人「日本スポーツボランティア・アソシエーション」(NSVA) 理事長に就任し、東京でマラソン大会が開けるよう活動をはじめました。その手始めにまず皇居一周マラソン(4980m)を企画し、障害者の伴走教室を開きました。障害者1人に3人が付き、車椅子の障害者が4人のチームで練習を重ねて出場し、ゴールすると涙、涙となります。「出前伴走教室」を全国で展開し、近々長野、富山に行きます。

ドイツのマインツという町にマラソンの視察に行きましたが、墨田区ぐらいの広さですが250ものスポーツクラブが登録されています。

みなさまも一歩踏みだして、NSVAの活動にご参加くださるのもいいのではないのでしょうか。



### ★「第1回東京マラソン」に期待すること

明日2月18日には3万人が参加する「第1回東京マラソン」が行われます。42kmを最大7時間かけて走ります。ニューヨーク、ロンドン、ベルリンなどで行われている「市民マラソン」を東京で何故できないかと、7年かけて実施に向けていろいろと活動してきました。

無事終われば偉業となることでしょう。みなさまも是非テレビの前で応援し、スポーツのすばらしさについて考えて頂きたいと思います。

なお、翌19日の朝日新聞記事には「かつての五輪の名選手宇佐見彰朗さんの目にも、ますますの成功と映ったようだ。宇佐見さんは日本スポーツボランティア・アソシエーション理事長として、ボランティアを指導するリーダー約200人を育成してきた。コースを見て回り、『皆、しっかりやっていた。道路が開放され、ようやく始まった』と話した」と掲載されました。



#### 宇佐美彰朗氏プロフィール

昭和18年生、新潟県出身 日本大学文理学部体育学科卒。1968年メキシコ、72年ミュンヘン、76年モントリオールと3回連続オリンピックマラソン代表に選ばれた。現在は東海大学教授として教鞭を取っている。

またNPO法人「日本スポーツボランティア・アソシエーション」理事長として障害者のスポーツサポートに力をいれている。マラソン・長距離に関する指導書・著書など執筆多数。



## 地域が元気～多彩なグループ活動～

### 地域活動の紹介



#### 『四季の会』

世話人：古川正行

##### <あゆみ>

平成8年9月に4期SLAの12名が“年金勉強会”としてスタートした「四季の会」は、会合場所の船橋市女性センターで、平成17年1月に記念すべき100回記念を行いました。例会は毎月1回土曜日に開催していますので、今年の6月で129回を数えることになります。本当に継続は力なりです。

##### <活動>

「四季の会」は、“学びを楽しみながらシニアにアドバイスできるグループ”を目指して内部活動ならびに外部活動を行ってきましたが、その原動力となっている“皆が主役であるとともに黒子である”という、各メンバーの得意分野を活かす全員参加型の活動です。

##### <メンバー>

「四季の会」の活動からステップアップして巣立ったメンバーもあり、参加メンバーは減少傾向で、実質的な活動メンバーは15名程度です。まだまだ先の長いメンバーばかりですが、新しい風を入れたいところです。

##### <ルール>

- ①過去の栄光・地位・肩書き・学歴などは無用。
- ②難しく考えるな・理屈に頼るな。
- ③年齢を数えるな。
- ④異性・若者と交流すべし。
- ⑤笑顔で首はタテに振り続けよ。
- ⑥オシャレを楽しむべし。
- ⑦絶対ネアカが良い。

##### <活動支援>

千葉SLAが船橋市で13回も開催している「生き生き教室」の企画運営の支援をはじめとして、他SLA活動との交流会などを通して、メンバー自身の活性化も行っています。

##### <しろうと劇団>

どこかで聞いたことがあるような「しろうと劇団・四季の会」です。外部活動をする場合、身近な題材を取り上げて聴視者の理解を

深めるため、寸劇という手段を使いましたが、一番楽しんでいるのはメンバーのようです。

##### <施設訪問>

毎年恒例のボランティアは、JR東船橋駅の近くにある『施設訪問』です。入所されているみんなと歌うのが中心ですが、いつ見ても楽しい手品・琴と篠笛の競演・ギター演奏・妖しいフラダンスなども披露しました。

##### <春の散策>

身近なところで誰もが行ったことのある場所ですが、文化的で旅情的ななかりを求めて、風薫る5月から6月ごろに、千葉県内だけではなく、東京都内でも散策を楽しんでいます。



##### <活動の継続>

高齢年化に負けない「四季の会」の活動に心地よい刺激を与えるべく新しい風を入れ、メンバーの豊かな発想を促進して自己成長していく。これは今後の課題にもつながります。

##### <未来永劫>

シニアのライフプランに興味を持ったころ、『ほんとうの時代』（PHP版）古代インドの人生哲学【四住期】について読んだ記憶があります。書いてある内容は忘れましたが、メンバーのみなさんは「四季の会」の活動をとおして、林住期（50歳～75歳：仕事を離れ、真の生き甲斐をさがす）⇒遊行期（75歳～100歳：自らの死に方について考える）に向かって、輝かしい人生を歩んでいます。



## SLA神奈川

代表 田中 和夫

SLA神奈川は、平成15年SLA神奈川地域グループ連絡会として発足しました。

県内の7つの地域で活動している各グループの活動報告と情報の交換が主な内容で、現在月に1回第2火曜日の午後に県民活動サポートセンターの会議室で連絡会議を開催しています。また連絡会議のほかにSLA神奈川として、かながわ県民センターで開催される「市民活動フェア」や「高齢者文化祭」に毎年参加しています。

「市民活動フェア」はかながわ県民活動サポートセンターの開館記念行事として毎年開催されるフェスティバルで多くの市民活動団体、NPO法人、ボランティア団体が集い広く交流や情報交換をする場となっています。

SLA神奈川の活動としてはこの他に「パソコン教室」があります。どなたでも参加出来ますので是非お申し込み下さい。



4月から毎月1回県民センターで開催しています。今後の開催日時は、7月26日(木)、8月30日(木) 9月27日(木)で、時間はいずれも13:30~15:30です。10月以降のスケジュールも決定次第、会報等でお知らせします。

### ▲パソコン教室申し込み：

Tel&Fax 045-581-0377 (伊東)

### ▲SLA神奈川に関する連絡先

Tel&Fax 045-961-2875 (田中)



## SLA囲碁クラブ

代表 高橋孝雄

世界中で一番面白いゲームと言われる「右脳ゲーム」囲碁を趣味とするSLA10数名により4年前に囲碁同好会として発足しました。

全く初めての女性が参加した入門コースでは、「9路盤」という小さい碁盤を使用し、やさしく合理的に覚えられるようにと、東京女子大教授 林道義先生が考案された方法「囲碁入門革命」により囲碁を楽しめるようになった方が6人誕生しました。

対局コースは主に中級から有段者が参加し、点数制で烏鷺(囲碁の別名)を楽しんでいます。

囲碁クラブと改称、月2回の例会、年2回の大会、年1回の旅行を兼ねた研修大会などで囲碁を楽しみ、人生を楽しみ親睦を深めています。

### ★6月「ふれあい碁楽会」発足、参加歓迎！

より多くの方々に囲碁を楽しんで頂こうとSLA以外の方にも下記ご案内のように参加を呼びかけ、今年6月12日「ふれあい碁楽会」第1回例会を開催しました。

これから囲碁を始めてみたい、楽しみたいと思っていられる方、お子様からお年寄りまで男女を問わずどなたでも、お気軽に是非ご連絡下さい。ご参加をお待ちしております。

### ふれあい碁楽会のご案内

入門講座：入門から初級、やさしく教えます

対局コース：中級から高段まで楽しく対局

開催日時：毎月第2、4火曜日、13時~17時

会場：目黒区民センター

入会金：1000円

会費：1回 500円

連絡先 Tel&Fax

047-352-1306

(高橋)





## ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして ～病気が生き方を教えてくれた～



シニアライフアドバイザー 石寺 弘子

### ★まさに“晴天の霹靂”

突然、不治の病が私に襲いかかったのは、「関東シニアライフアドバイザー協会」の会長を引き受け、3年目が終わろうとしていた平成12年3月のことでした。2月位から風邪気味だったのですが、1ヶ月経っても咳が止まらず、微熱が続くので大病院に行って検査した結果、担当医から「肺が真白です。即、入院」といわれました。

告げられた病名は自己免疫疾患の難病「間質性肺炎」でした。

病状は相当悪く「死ぬかもしれない。覚悟するように。」と家族に告げられたそうです。私自身『死』が傍にいたことがわかった途端「生きたい!」という思いに強くかられました。と同時に『私の命』は私だけのものではないと気づき、生まれたばかりの初孫や家族、支えてくれている友人たちのためにも生き抜かなくてはと思いました。

幸いなことに自己免疫疾患に効くステロイド剤の投与で一命を取り留めました。退院後、無理は出来なくなりましたが、2年後、病状が回復してきたので、地域密着型のボランティア団体「GAMBA（ガンバ）おおた」を立ち上げ、シニアや知的障害者の支援をする活動を始めました。

### ★さらにむごい難病が



5年が経ち、投薬の量もどんどん減り、よい調子だったのですが、平成17年秋、突然左足に痛みが走りました。まさか飲んでいる薬の副作用とは思ってもいませんでしたが、病名は「特発性大腿骨頭壊死症」でまたまた難病でした。杖を使う生活になってしまいましたが、嘆いていても仕方ありません。すぐに車をオートマチック車に換え、温泉旅行や音楽鑑賞を楽しむことで身も心もリラックスすることを心がけました。

しかし去年の12月に左足の痛みが頂点に達し、この痛みから逃れるために人工股関節に置換する手術を決心しました。自己免疫疾患があるため、この手術はまさに“命懸け”でした。幸い「命を預けてもいい!」と全幅の信頼を寄せることができる先生に巡り合い、手術が成功して無事生還できました。お陰で、今は杖なしで元気に歩けるようになりました。

### ★どんなときも、諦めず、前向きに

以上のように、この7年間は苦難の連続で、元気だけが取り柄の私が「何でこんな目にあわなくてはならないの?」と嘆きましたが、どんな状態になっても前向きに考えるように努めたことで、苦難を克服することが出来たと思います。「病は気から」の諺通り、心の持ち方一つで難病をも乗り越えることが出来たと確信しています。



### ★病気から学んだこと

大病を患って、他人から与えられた『親切』がどんなに嬉しいものであるかを改めて感じさせられました。そして「謙虚に何でも受け入れる」という思いやりと寛容の精神を持つようになりました。また「のんびり、ゆったり、ゆっくり、おおらかに」生活するよう努めることが病を遠ざけるコツと分かりました。

歳を重ねてくれば誰でも病気になる確率は高くなりますが、たとえそのような不幸に遭遇しても、前向きな『気』を持ちさえすれば必ず病を克服できると思います。

### ★一番の心の支えは友情とボランティア

大きな心の支えの一つは、今まで培ってきた多くの友人たちの友情です。今一つは「GAMBAおおた」のイベントに毎月、参加して下さる延べ280人のシニアの方々の応援があったことで、この人達のためにも「再度元気な姿を見せたい!」との思いが病の回復に大いに役立ったと思い感謝しています。





## ● Y氏の決断

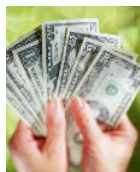
ゴールデンウィーク明け、私の友人Y氏から「食事をご馳走したい」と弾んだ声の電話があった。そういえば5年前の2月、退職の慰労会で資金運用のアドバイスをしたことがあった。

「余剰資金があるのならわかり易い日経平均連動型の上場投資信託（ETF）がいいのでは？」と気軽に薦めた。まだ日経平均は1万300円台。彼は1万350円で200口、200万強を投資。それから5年「毎日の日経平均が楽しみです。2万円近くになったら売ろうと思う」今年の年賀状が届いた。「今年中に売却すると、譲渡益がいくら出ても非課税になる特例があるから選択肢の一つとして売ることも考えたら」と返信。彼は売却を即決断。一口につき約7000円。ざっと手数料を引いても135万円の利益をあげた。結果的に年間13%の利回りで運用したことになる。食事をしながら満面の笑みで「他にいい商品ないかな？」と再び質問してきた。今回の成功のポイントは、①わかりやすい商品を選び②安い時買い、高くなったら売る。③税務上の特例に注意する。④余裕資金で長期運用 という基本を踏まえたことです。

## ● 今年中です！1000万円非課税特例

2001年11月30日から02年末までに購入した上場株式、株価指数連動型上場投資信託（ETF）、上場不動産投信（REIT）をそのまま保有し、05年から07年の間に売却すれば譲渡益の額に関係なく、取得元本1000万円まで非課税とされます。

この特例を受ける場合は、今年中に譲渡し、来年の1月1日から3月15日までに「非課税適用選択申告書」を提出すれば認められます。ただし源泉徴収選択口座のままだと適用されませんので一般口座に移してから売ることが必要です。



## ● 老後資金の資産運用の考え方

先ずは、セカンドライフの収支をはじき、ライフプランを実現するための資金計画をたてることです。不足分は目標から逆算した利回りをめざし、運用商品を考えますが、年金の不足を補う資金作り、退職金運用としては出来る限りリスクを小さくするため分散と長期が必要です。

## ● 銀行の退職金専用プラン

「第二のスタート応援プラン」「退職金専用運用プラン」「リタイアメントサポートプラン」などがあり、主に次の3つに大別されます。

- ① 定期預金の金利優遇
  - ② 投信や外貨定期と3ヶ月もの定期のセット
  - ③ 独自の工夫を凝らした投信や預金
- 50兆円と言われる市場に向け商品投入が活発だが時間をかけて十分に検討したいものです。

## ● 株式投資は配当、株主優待も考慮

予想配当利回りランキングはインターネットでも調べられるが、利回りが高すぎる銘柄は、何らかの理由で株価が低迷している可能性があることに注意。株主優待は上場企業の4社に1社ぐらいが優待制度を設け、初心者にはありがたい。

## ● 投資信託をじっくり研究

投信は多くの人から資金を集め、まとめてプロが株式や債券などで運用する仕組み。少額で複数の株式に投資も可能でリスク分散も期待できます。銀行や郵便局で買えるようになり個人マネーが流入しているが、元本は保証されず運用成績、手数料、信託報酬にも差があります。

「株式投信」、「公社債投信」、「ETF」、「REIT」また、これらの複数資産を組み合わせで運用する注目の「資産分散型投信」など数多くの投信があります。この中から自分の目的に合う投信を選び、老後の資産運用に役立てたいものです。



## SLA活動報告



### SLA目黒支部

協会活動グループの目黒支部は、目黒区の地域活動登録団体になり目黒地区で行政とかかわりを持つようになりました。

協会事務局の働きかけで、目黒区民センター社会教育館主催の地域サークル講座に石田桂子SLAの「表情筋トレーニングで若返り」体験講座が取り上げられました。目新しい講座なので応募者が集るか心配しましたが、4月5日発行の目黒区報に講座募集が掲載されると、定員20名の講座に一日目で30名以上の応募があり、締切りの27日までに111名の応募者があり、企画した事務局一同びっくりしました。

第一回目の講座は「第一印象アップの得する顔作り」というタイトルで5月10日に開催されました。一人の欠席者も無く男性一人を含む20名が、石田桂子講師のわかりやすい顔の筋

肉とフェイスニングの説明から始まり、表情筋エクササイズメニューに入りました。受講者は対面形式で座り、お互いの顔を観察しながら表情筋を動かしました。思うように表情筋は動いてくれませんが、繰り返しトレーニングすることで少しずつ動くようになってきました。顔の表情筋を動かすと肌の血行がよくなり、表情が明るくなってきました。月1回、計6回の講座が終わる頃には受講者の表情はびっくりするほど若返ることでしょう。

他の地域でもこの講座を企画してみませんか？



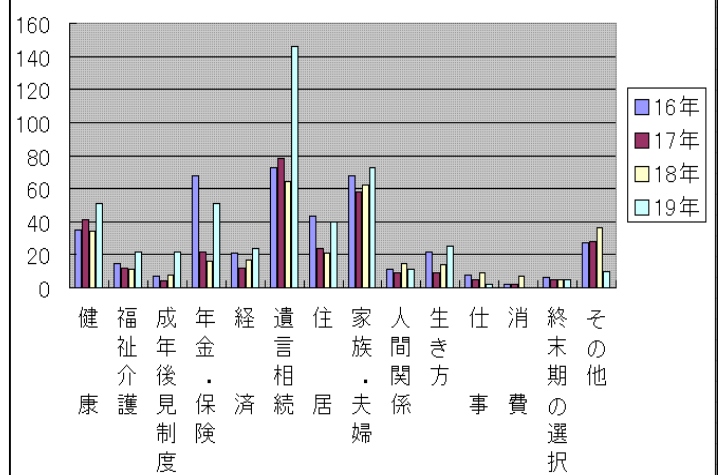
### 全国一斉電話相談報告

#### 遺言・相続など482件の相談がありました

去る3月24日（土）25日（日）第9回目の電話相談が全国7都市で一斉に行われました。朝日新聞に「年金、相続…高齢者の悩み110番」と記事が載ったことから、関東では2日間で150件の相談がありました。遺言・相続に関する相談が30%以上を占め、ひっきりなしに鳴る電話の対応に追われました。

相談内容の順位はここ3年間1位遺言相続、2位家族・夫婦と変わりませんが、3位は今までの住居が変わって、健康・医療となりました。70歳以上を対象とした新高齢者医療制度導入による負担増に不安を感じているからでしょう。

相談内容も一人の方が家族の人間関係から、経済的なこと、相続のことと多岐にわたって複雑な相談になるなど、悩みが尽きない様子が見えがえしました。



一人で悩まないで！

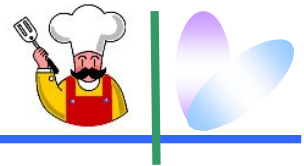
「高齢・シニアなんでも相談」  
月曜日～土曜日・11時～15時

03-3495-4283



NPO法人・関東SLA協会





## 電子レンジの使い方を見なおそう

ある日なじみの花屋さんを訪ねたとき、電子レンジが話題になりました。電子レンジは、「あたためる」もの、と考えていましたがとんでもない、奥が深い便利な箱だと気づかされました。

花屋さんから聞いた話です。

「水なしで加熱は短時間で OK !」という電子レンジの機能は、野菜にとってビタミン損失のもっとも少ない調理法です。ビタミンを豊富に含んだかぼちゃは、電子レンジで調理すると、ビタミンのほぼ 90% は摂取できます。

「解凍」はもちろん、「ゆでる」ことも「蒸す」

「煮る」こともできる調理器なのです。

たしかに、「手軽にできる」ことから、時間がないときに便利なだけでなく、独り者なら、「ひとり分食べきり調理」がありがたい。さらに「残った食材もしゃれた一品に」という隠れ技もできるのです。

## さっそくやってみました……

ある日の食卓で、何か料理がものたりなくて、さっそく実行しようという気になったのも「手軽にできる」と考えたからです。私たちは、できれば 1 日に 30 品目以上の食材を摂取して偏らない食事をしなければいけません。

みなさんのアイデアと工夫次第で、もっと素敵な料理を楽しめるのではないですか。独り者の私が作った簡単な料理を紹介しましょう。

(各材料の量は、好みに応じて適宜どうぞ!)

### ★ オクラの和えもの

- ① 少量の湯に昆布だしの素でだし汁を作る
- ② 冷ましただし汁に、砂糖・塩・酢で味付け、すりゴマを混ぜて調味汁作っておく
- ③ 洗ったオクラのヘタを切り落として二つに切って容器に入れる
- ④ ラップをして、レンジ 500W で 30 秒加熱
- ⑤ 冷ましたら調味汁と和えて、できあがり



### ★ 明太ポテト

- ① ジャガイモの皮をむいて半分に切り、
- ② 1cm 程度の厚さに切って、水でさらす
- ③ ジャガイモを容器に入れ、ラップをしてレンジ 500W で 4 分加熱
- ④ レンジからとりだし、熱いうちに潰す
- ⑤ 潰したジャガイモからし明太子の中身だけをとりだして混ぜる
- ⑥ さらに、少々のマヨネーズを混ぜてから、軽く胡椒をふって、できあがり



### ★ 牛丼の具

- ① 少量の湯にめんつゆの素をベースにみりんと醤油で味を調整して調味汁を作っておく
- ② たまねぎを薄く細切りし、容器に入れる
- ③ 容器に調味汁を入れて、よく混ぜる
- ④ ラップをして、レンジ 500W で 3 分加熱
- ⑤ 熱いうちに薄切りの牛肉を入れて、肉をほぐしながら混ぜる
- ⑥ ラップなしで、さらにレンジ 500W で 3 分加熱したら、あとはご飯にのせてできあがり



## いまさら聞けない電子レンジの基本

耐熱性のある容器を使うことはもちろん、色絵のある陶磁器は使えません。食材が乾きやすいからラップをかけるのです。乾いてよい食材かどうかを考えましょう。瞬間過熱方式だから、「とろ火調理」はコツがいります。

食材の内部から温めるので、いか・卵・ぎんなん・ソーセージなどの食材は爆発の危険がありますから、電子レンジ調理には不向きです。





## ＜最近の協会の活動と行事＞

### ●「高齢・シニア何でも相談」平日実施

協会では、4月から、毎週、月曜～土曜、(11:00～15:00)「高齢・シニア何でも相談」を実施しています。毎週土曜日に電話相談、春、秋年2回の特設全国一斉110番(本文記事参照)を実施してきましたが、さらに相談を受ける機会を拡げ、より多くのご相談に応えるように平日にも開設しました。また、相談者のご希望により「面談相談」にも対応いたします。(有料)

### ●「病気を蹴飛ばす元気講座」開催中！

新宿区生涯学習財団から協会が委託を受け実施しています。講師はシニアライフアドバイザーです。  
・8月5日(日) 知っておきたい病気や予防、薬  
・9月2日(日) いつも健やかな精神・こころ！  
場所 赤城社会教育会館(地下鉄東西線神楽坂)

### ●「成年後見制度プロジェクト」活動紹介

成年後見制度の推進を支援する活動に関して、「協会としてどう取り組むか？」を検討するプロジェクトを立ち上げ、下記の実務研修会を開催してきました。今後も開催していきます。  
第1回 12/16 後見人を経験して分かる諸問題  
第2回 12/23 見守り経験と後見相談員の身の処し方  
第3回 1/27 家庭裁判所の仕組みについて  
第4回 2/24 公証役場と公証人について  
第5回 3/24 消費生活相談員からみた成年後見法  
第6回 4/22 法定後見の実務  
第7回 5/27 任意後見契約と公正証書遺言について  
第8回 6/26 裁判の傍聴と裁判員制度の研修

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

### ●二つの研究調査に協力し、報告書が完成

昨年秋から今年春にかけて、「人生の質とパーソナリティに関する一考察」(日本大学グローバルビジネス研究所)、「高齢者における身体運動と生活の質」(東京大学大学院医学系研究科)の研究調査が実施されましたが、協力依頼を受けて会員有志が参加、協力し、このたびそれぞれの報告書が完成しました。

### ●中国シニアライフアドバイザー協会がNPOに

関東、東北、北海道に続き、3月16日に認証を受け、中国シニアライフアドバイザー協会もNPO法人に移行しました。また、関西シニアライフアドバイザー協会の有志もNPOを設立しています。

### ●「シニアライフコーディネーター」養成講座開催決定！

これから定年退職を迎える団塊世代層の生き方、既に退職をされセカンドライフを過ごされている方、また、地域社会でのボランティア活動に関わろうとする方のキャリアや技能を活かし、自分自身の生きがいづくりを支援するために、10月～12月の計6日間・協会認定「シニアライフ コーディネーター」養成講座を開催します。詳細は、事務局へお問い合わせください。

## 会員募集

仲間と一緒に、いきいきシニアライフを実践しませんか？ ただ今会員募集中！

- ・会員(法人の目的に賛同する個人)
- ・賛助会員(協会の目的に賛同し、賛助する個人及び団体)

●入会ご希望、またお問い合わせの方には、資料を送りますので、下記協会事務局へご一報下さい。

＜編集後記＞ 特集「シニアの健康とスポーツ」は毎日の健康生活のヒントになりましたでしょうか？

前回の「老い支度ノート」は大変好評を頂き「友人に差し上げたら喜ばれた」「大事なことだと改めて自覚した」などのご感想が寄せられています。また、「研修会や勉強会に資料として使った」という報告もありました。

今後とも皆様のご意見・ご感想をお待ちしております。

(編集委員 山下由喜子、佐藤昌子、中島七七子、岡井功雄、中村和宣)

「ピバシニア」第6号 発行日/平成19年6月30日

＜発行人＞ 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 大月 昭和

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション 101 TEL&FAX : 03-3495-4283

E-mail : [info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com) URL : <http://kanto-sla.com>



## < 受講生募集 >

今、直面しつつある高齢社会をどのように生きるか！？  
あなたの活躍する場を一緒にさがしませんか？



NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会認定

### 「シニアライフ コーディネーター」養成講座

これから定年退職を迎える団塊世代層の方、既に退職されセカンドライフを過ごされている方、また、地域社会でのボランティア活動に関わろうとする方のキャリアや技能を活かし、自分自身の生きがいづくりを支援します。

現在、当協会は、月～土の「高齢・シニアなんでも相談」の電話相談、年2回の全国一斉電話相談「高齢シニアの悩み110番」、「セカンドライフセミナー」や、多くの講座を企画・運営しておりますが、最近、各地方自治体からも、団塊世代向け講座の「講師」や悩み相談業務の「専門家」の派遣要請が増加しており、コーディネーターの養成を企画いたしました。ご参加お待ちしております。

- 開催日時：平成 19 年 10 月 6 日、20 日、11 月 3 日、17 日、12 月 1 日、15 日（第1・3土曜日）
- 開催場所：明治薬科大学・剛堂会館（地下鉄有楽町線「麹町駅」より5分）
- 講座概要：基調講演、加齢と健康、高齢者疑似体験、夫婦家族の生活と法律、介護制度と成年後見制度、ライフデザイン、ライフプラン、年金とファイナンシャルプラン、社会貢献の事例とあり方、相談対応の仕方、講演の仕方、グループ討議・議論その他実践を中心にした講座です。
- 受講料：一般 28,000円  
協会会員 10,000円

〈申込・お問合せ〉 NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会 Tel&Fax 03-3495-4283  
ホームページからお申込ください URL <http://kanto-sla.com>

## 毎日5分の健康タイム

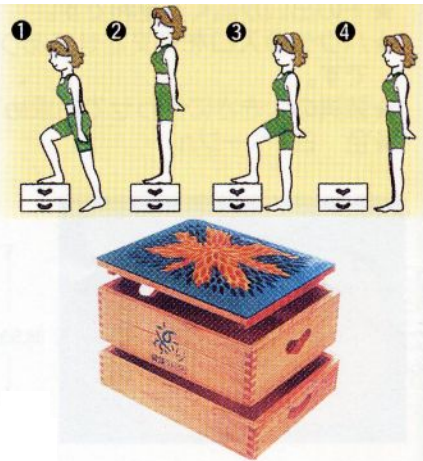
### 踏台昇降運動



内臓脂肪の多い方に  
「メタボリックシンドローム」予防！



2秒に1回の割合で、昇降を3分間続け脈拍を測ると、だいたいの体力年齢と持久力がわかります。



<http://www.onsanga.com>  
E-mail: [sanga@joy.ocn.ne.jp](mailto:sanga@joy.ocn.ne.jp)

(社)婦人発明家協会主催  
第30回「なるほど展」  
厚生大臣奨励賞受賞

(有)サンガ 東京都文京区小石川  
TEL 03-3818-5991  
FAX 03-3818-0752

## 「ビバシニア」に広告を掲載しませんか！！

## < 広告掲載料 >

オールカラーの「ビバシニア」の広告は好評です。あなたの会社の広告・個人の活動報告など内容は自由です。

お問合せ：事務局へ 03-3495-4283

1 ページ：100,000円・ 1/2ページ：50,000円  
1/3ページ：35,000円・ 1/4ページ：20,000円

広告作成費は無料です。