

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第22号

平成24年
12月31日号

特集 毎日運動していますか?

- ・ロコモティブシンドロームとは?
- ・健康づくりのための運動指針
- ・手軽なスポーツを楽しもう
- ・あなたに向いているのはどんなスポーツですか?
- ・手軽なスポーツを毎日続けよう

個人活動紹介

ビバシニア講座 「病気を乗り越えて生きる」

リレーエッセイ 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 公共施設でお手軽トレーニング



特集 毎日運動していますか？



～健康寿命を延ばそう～

◆健康長寿をめざして

高齢になっても、いつまでも元気で生きがいを持って楽しく生活したいと、誰もが願っています。できれば最後まで周囲の世話にならないで、自分の足と自分の意思で行きたい所に行き、食べたいものを食べて、たくさんの仲間と一緒に生きていたいと思っているはずです。そのためには、まず健康に留意することですが、皆さんはどんな努力をしているのでしょうか？

厚生労働省が平成13年度から推進する「第2次・健康日本21」の概要を発表しましたが、今後10年を目標として、健康寿命の延長と健康格差の縮小の実現に向けて、基本的な方法を様々掲げています。今号ではその中で生活習慣病予防に関する運動について考えます。

◆身体活動・運動の目標

まず、日常生活で歩く歩数を増加し、運動習慣を増加することが大事です。さらに自治体が運動しやすいまちづくり、環境整備に積極的に取り組むよう提言しています。運動不足や過食によるメタボリックシンドロームについては、すでに、かなりの人が理解するようになりましたが、今後の課題として新しい国民病といわれる「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）という言葉が定義されました。メタボは中高年の内臓脂肪が問題になりましたが、ロコモは筋肉や骨・関節などの運動機能が衰えていく生活習慣病です。

◆最近、転んで怪我をする人が増えました

私の周りでも、家の中での転倒やマットに躓いて膝や踵を怪我した例が続きました。今まで健康で元気に飛び回っていた60歳代になったばかりの人たちで、まさかという出来事でした。

ロコモは40歳から始まっていると言います。知らないうちに筋肉や骨・関節が衰えているのを、怪我をして始めて意識させられるのでは間に合いません。スクワットや片足立ち、ウォークなどの「ロコトレ」を実践しましょう。

◆自分にあった運動量を知ろう

「健康づくりのための運動指針」によると現在の体力と身体活動量に応じたエネルギー消費量を知って自分にあった運動量の目標を決めることが大事と書いています。わざわざ運動しようと意気込まなくても日常生活で買い物や家事、散歩や階段の上り下りなどで、身体を動かして歩くことでかなりの運動量になります。ウォーキングで1日8000歩以上などと、義務感で歩くのは大変ですがライフスタイルを変えるだけで十分運動効果があります。

◆手軽な運動を楽しく続ける

体力には持久力や筋力、バランス能力、柔軟性などの要素がありますが、運動により持久力、筋力が高いと、生活習慣病を発症しにくいことがわかってきました。スクワットや腕立て伏せ、軽い体操など手軽にできる運動を続けることを、お勧めします。高齢者に人気のあるウォーキングやジョギング、登山なども決して無理をしないで自分のペースで楽しく続けたいものです。

◆頑張りすぎは怪我や事故に

スポーツをするとき目標を高く持ちすぎて、無理をしてひざを痛めたりした経験はありませんか？また、ニュースでもたびたび伝えられる登山の遭難事故。天候が急変したり、道に迷ったりと常に危険が伴うことを、考えて行動しましょう。気持は若く元気でも、自分の体力に合ったスポーツを無理なく安全に続けたいものです。

日常での基礎体力作りが大切になりますので地道に毎日歩いたり、軽い体操することを継続して健康長寿をめざしましょう。（Y）



ロコモティブシンドロームとは？



◆日本の新たな国民病

筋肉や骨、関節などの“運動器”の機能が衰えていく生活習慣病のことをロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。メタボに続く新しい日本の国民病として厚生労働省が「第2次・健康日本21」の大きな柱として掲げています。ロコモ現象は40歳代から始まっているといわれ、重症になると「転びやすい」「歩けない」「立てない」という状態になってしまう危険性があります。これが進行すると要介護になるリスクが高い状態になるということです。「日本整形外科学会」が2007年に提唱していますが、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には医学的評価と対策が重要であるということを日々意識して欲しい」というメッセージが込められています。

◆ロコモの原因

1、運動器自体の疾患

加齢に伴うさまざまな運動器疾患で、変形性関節症、骨粗しょう症による猫背、骨折しやすい、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症などがあります。また関節リウマチの諸症状などでバランス能力、移動能力の低下をきたします。

2、加齢による運動機能不全

加齢により、筋力、持久力、運動速度、バランス能力などが低下します。「閉じこもり」などで運動不足になると運動機能の低下が起こり、容易に転倒しやすくなります。

◆ロコモは「寝たきり」や「要介護」の原因に

ロコモは「メタボ」や「認知症」と並び「健康寿命の短縮」、「寝たきりや要介護状態」の3大原因の一つです。高齢になると加齢や運動不足に伴う「身体機能低下」や「運動器疾患」などが原因でバランス能力、体力、移動能力の低下が起こります。その先には「立って歩く」ことや「衣服の着脱」、「トイレ」などの最低限の日常生活動作（ADL）さえもできなくなり、「健康寿命の短縮」「閉じこもり」「廃用症候群」「寝たきり」の要介護状態になっていきます。

◆7つの「ロコモ」チェック

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中で躓いたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分位続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦掃除機、布団の上げ下ろしが困難



◆筋力・関節・骨密度をチェック

- ・立ち上がりテスト（ももの大たい四頭筋・脚力）
椅子に座り腕を組み、勢いをつけずに片足または両足で立ち上がる。バランスよく立ち上がることができればOK。
- ・ステップテスト（筋力、バランス能力・柔軟性）
大股で連続して2歩あるき、基礎の幅を計る。その値を身長で割ると歩行年齢と出ます。60歳以上は1.5～1.25が平均値。
- ・ひざ関節の異変チェック（変形性膝関節症）
「動き始める時」「正座する時」「階段を下りる時」「長時間立ちっぱなしの時」に違和感があるときは要注意。
- ・骨密度を計る（骨粗しょう症）

◆ロコモーション・筋力トレーニングをしよう

- ・開眼片足立ち：転倒しないように机や椅子などつかまるものがある場所で、左右1分間ずつ1日3回行う。
- ・スクワット：足は踵から30度くらい外に開き、体重が足の真ん中にかかるようにして、5～6回ゆっくり上下作動を一日3回行う。
- ・お勧めスポーツ：ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキング、水泳、卓球など

◆ロコモ対策に効果的な食材

カルシウムの摂取以外に良質なたんぱく質をとることが大事。レバーは豊富なビタミンB群や鉄分がコラーゲンの生成を助けてくれます。また豆類なども効果があります。
(Y)





◆生活習慣病予防の運動指針

近年、我が国において生活習慣病対策が重要な課題になっています。「運動所要量・運動指針検討委員会」では身体活動量・運動普及び体力の基準値を提示して安全で有効な運動を広く国民に普及させるために「健康づくりのための運動指針 2006」を策定しました。

現在の運動量や体力の評価、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性や状況に応じた運動の内容の選択、それを達成するための方法などを具体的に示しています。

◆身体活動・運動・生活活動をメッツで評価

身体活動の強さと量を表す単位として、「メッツ」や「エクササイズ」と呼びます。

「メッツ」：身体活動の強さの単位

安静時の何倍に相当するかで表す単位で安静時1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

「エクササイズ Ex」：(=メッツ・時 量の単位) 身体活動の強度(メッツ)に実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

◆1 エクササイズに相当する身体活動とは？

身体活動：歩行 20 分、自転車 15 分、子どもと遊ぶ 15 分、階段昇降 10 分、重い荷物を運ぶ 7～8 分

運動：軽いトレーニング 20 分、バレーボール 20 分、速歩 15 分、ゴルフ 15 分、軽いジョギング 10 分、エアロビクス 10 分、ランニング 7～8 分、水泳 7～8 分

◆活動量と生活習慣病発症リスクの関係

活発な身体活動をすると、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少が期待されます。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善により、生活習慣病の予防につながります。エネルギー消費量は個人の体重によって異なります。参考までに 50kg では 53Kcal、70kg では 74Kcal です。

◆運動と食事改善の併用が効果的

メタボリックシンドロームは、運動量の不足や過食を始めとする、好ましくない食生活が原因です。内臓脂肪蓄積の指標となる、腹囲 1 cm 減少には、約 1 Kg の体重に相当します。

1 cm の腹囲を減収させるためには、運動エネルギーの増加と、摂取エネルギー約 7000Kcal の減少が必要になります。つまり、1 日当たり 230kcal の減少が必要ということです。

身体活動量は週に 10 エクササイズ以上の運動が目標です。30 分の「速歩」を週 5 回行うと 10 エクササイズに相当します。

◆体力を向上させよう

体力は持久力、筋力、バランス能力、柔軟性など複数の要素があります。この運動指針では特に「持久力」「筋力」が高いと生活習慣病発症リスクが低いことがわかってきました。運動によって持久力や筋力をつけることで、生活習慣病を予防することができるのです。

また自分の体力に応じた運動内容を選択することが重要です。運動を効果的に安全に行うとともに爽快感が得られ、不安な気持ちを改善するなど心理的な効果も期待できます。

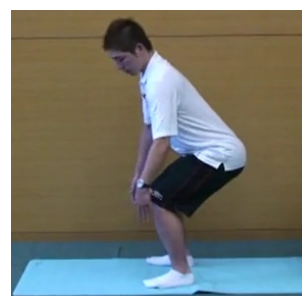
◆筋力を向上させる運動メニュー

スクワット：10 回×1 セットを週 5～7 回

片足後ろ上げ：10 回×2 セットを週 5～7 回

腕立て伏せ：10 回×3 セットを週 5～7 回

自分の体力に合わせて実践しましょう。また、階段や坂道の上り下りなどでも筋力の向上になります。無理をせずライフスタイルに合わせた運動を行うことが目標達成につながります。
(Y)





◆男性に人気のスポーツは？

2011年の総務省の調査で最も人気があるスポーツは「ウォーキング・軽い体操」が31,5%、ボウリング14,3%、ゴルフ14,2%、ジョギング、マラソン11,6%という結果でした。1986年の調査では水泳31,5%、野球31,1%軽い体操30,4%、ボウリング、ソフトボールの順でした。男性にとって身近なスポーツの主役だった野球や水泳の人気がなくなったことがわかります。

◆過去1年でスポーツした人の割合

総務省が昨年10月過去1年間にスポーツしたかどうか約20万人を対象に調べたところ、61,6%で1986年の調査に比べて14,7%も下がったということです。年齢別では20～30歳代の落ち込みが目立ち、60歳以上の割合は逆に高まっていました。ゲーム機器が普及するなど娯楽が多様化して若者はスポーツに関心が向かなくなっているということです。

◆若者のスポーツ離れの原因は？

ある体育の先生の話によると「汗をかくのを嫌がる子どもが多くなった」と言います。また競争をさせたくない学校にも問題があるとも言います。スポーツにはチーム内での協調性や競争社会の厳しさなどを学べると共に、仲間とのつながりを大切にするなどの良さがあります。

緩やかな人間関係を望む若者が多く、人とのつながりが強いチームプレーになかなか人が集まらなくなったのではないかと分析しています。また20～30歳代は仕事や家事・育児で忙しいという人も多いようです。

◆スポーツをする場所が足りない

空き地や公園など若者が気軽にスポーツを楽しめる場所が減ったといわれていますが、体育館や小・中学校の施設を定期的に地域住民に開放している所もあります。都市部は元々運動施設に適した場所が少ない上、自治体の財政難で施設の新設が無理になっているため、誰もが利用できる場所が少なくなっていました。

◆高齢者に人気のウォーキング

一方で、健康のためにウォーキングや軽い体操を続けている中高年が増えています。一人で、「いつでもどこでもできる」ことで人気があるスポーツですが、休日の午後に近所の川辺を散歩していると、しゃれたスポーツウェアに身を包んだ高齢者が、さっそうと早足で歩いているのは微笑ましい限りです。

我が家の主人もほとんど毎日、図書館までとかパンを買いにとか目的を決めてせっせと歩いています。それが習慣になると逆に歩かない日は体調がよくないと言って夜に歩いています。

◆中高年の登山が大人気

主人がウォーキングを頑張っている目的は、登山に行くためです。今年は念願の槍ヶ岳にも挑戦してますます意欲的になりました。旅行社の登山ツアーも様々企画されていて、多くの中高年が参加しているようです。一人で参加しても、登山ガイドが面倒を見てくれるので、事故もなく安心して登山を楽しめるのが魅力です。

山の仲間も増えて次はどこへ行こうかと、暇があると山の資料を広げて登山計画を楽しんでいます。それが何よりの生きがいになり、元気のもとにつながっていると思います。

◆スポーツジムで汗を流す

身近で駅の近くのスポーツジムに通っている人が、本当に多くなりました。水泳や水中ウォーク、マシンのほかにフラダンスやエアロビクスなど、多種多様のスポーツが楽しめるといいます。早朝サービスやシニアサービスなど高齢者が手軽に続けられるようなメニューが増えています。

健康のために無理なく続けられて、自分にあった運動を楽しむことは、健康長寿をめざすためにも大事なことでしょう。(Y)





特集 毎日運動していますか？

あなたに向いているのはどんなスポーツですか？

◆シニアのためのスポーツとは

わが国は世界一の長寿国となり、平均寿命が80歳を超えて90歳まで延びる時代が目前になりました。それ自体は大変喜ばしいことですが、一方では健康を損なう人も増加しています。

「元気で長生き」は誰もが望むシニア人生ですが、定年退職後、子供も巣立ち夫婦だけの生活になり、時間的に余裕が出来て改めて健康づくりを始める人が少なくありません。「運動すればするほど健康になる」、「熱心に運動すれば長生きできる」、「運動することで病気が治る」と信じこみ熱心に夢中で運動をする人がいます。

自分の体力以上の激しい運動を急に始めたり、暑さや寒さの厳しい環境の中で運動をして運動中の突然死といった思わぬ事態も耳にします。特に若い頃に本格的にスポーツをやった経験のある人が体力を過信して急に再開することによる事故も多いようです。

運動が健康増進や病気の回復に役立つのは間違いないことですが、運動もその適応や方法を間違えたり、度を過ぎたりすれば効果が上がるどころか、勝手の悪い結果につながります。運動の考え方を正しく理解して、正しい方法で実施してほしいものです。

◆何のために運動するのか

運動の目的には、①競技力をつける、②健康づくり、③単に楽しむ、などがあります。①は文字通り競技に勝つための厳しいトレーニングであって健康づくりとは両立しません。一見健康そうに見える運動選手でも激しい運動のためにかえって身体のあちこちに障害を抱えている人は少なくないのです。②は「今は特別な病気はないが予防のために」、「症状は何もないが、検査上の異常があるので改善のために」、「すでに病気があるので治療のために」などがありますが、いずれも元気で長生きを目指したものです。②がくりかえされて①を目的に進むことがあってもいいのですが、あまり窮屈に考えないで③の立場も加味して運動を楽しみながら長続きさせることが大切です。

◆どんなスポーツを選びますか

シニア世代の運動としては、「膝や腰にあまり負担のかからない運動」、「息をこらえて強い力を入れる運動ではなく、ゆっくりと呼吸しながら長い時間継続するいわゆる【有酸素運動】」がお勧めです。具体的な方法は個人によって違いますので、自己判断するのではなく、専門施設のトレーナーなどに相談するとよいでしょう。個々の人に適した運動メニューは、健康チェックと体力測定によって「筋力・柔軟性・敏捷性・瞬発力・バランスなどの評価」を行ったうえで運動目的に沿った成果を上げるためのメニューが出来るのです。

◆運動による弊害

健康維持に欠かせない運動であっても弊害があることも知っておきましょう。誰でも運動・食生活・ストレス・その他の要因によって活性酸素を作り出しています。活性酸素は病気の90%に関係しているといわれています。過度の運動は大量の活性酸素を作り出していますが、私たちの身体もただ手をこまねているだけでなく「酵素」を作り出して活性酸素を打ち消しています。

この酵素のことを「抗酸化物質」と呼んでいますが、その種類には3つあります。

1. 活性酸素の発生を抑えるもの
2. 活性酸素を取り除く働きをもつもの
3. 活性酸素によって傷ついた細胞を修復する働きをもつもの

上記3つの内、1と3は人間の体内から作り出されていますが、2は食品によって補う必要があります。日頃からよく運動している人は酵素を作り出すことに慣れていますが、ほとんど運動しない人が急に激しい運動をしても酵素はなかなか作り出せません。これらのことを考慮した上で運動の計画を立てることが必要です。(S)





～基本はデンマーク体操～

健康は宝と知りながら、歳をとると何でも消極的になり、ひどくなると外出も億劫になります。逆に元気でいるとやる気が出て前向きになります。手軽な体操を毎日続けてみましょう。

◆よく知られる簡単健康法

○腹式呼吸法（疲労回復、落ち着きを取り戻す効果） ○ストレッチ体操（柔軟性改善、日常活動動作を高める。運動前後のスポーツ障害の予防、腰痛、膝痛、五十肩、肩こりに効果） ○腹筋（背筋とともに体幹構成。年とともにぽっこりでてくる腹、皮下脂肪、内臓脂肪が増えるのは腹筋の筋力低下も原因）

毎日一回でもよいので、続けたいものです。

◆「転倒防止」に足の指を訓練

高齢者の転倒の原因は「歩行中の揺れ」からきます。かかとや足の指の付け根、指先をしっかり接地させることができれば、安定した歩行ができます。特に足の指先の接地は安定した歩行にとって重要。足の指の訓練に「タオルギャザー訓練」があります。椅子に腰掛け、床面においたタオルの上に両足を置き、足の指だけでタオルをたたむ訓練が、意外にも足の指を曲げる筋肉の強化に役立ちます。この筋肉は足裏全体を縮める働きも担っていて、歩行時、しっかり足を着くためにも役立ちます。

◆約3分で終わる簡単な体操 ～真向法～

小さな良い習慣の1つとして注目されている、日本生まれの体操があります。「真向法」（まっこうほう）というストレッチ体操です。約3分で終わる簡単な体操で、体のゆがみを直し、人間が本来持っている、自然治癒力を蘇らせてくれます。道具も必要なく、年齢や性別、体力に関係なく、子どもから大人まで手軽に続けられる健康法。

創始者である長井津氏は、福井県のお寺に生まれ、商才にたけ若くして成功し財を築きましたが、42歳の時に脳溢血で倒れました。命は助かりましたが、医者からは不治の病と宣告されました。そして職も希望も失い、悲嘆に暮れていました。

そんなとき、生家のお寺で、仏弟子たちが必ずお釈迦様の前で、腰を完全に2つ折りにして礼拝する柔軟な姿を見て、自分もやってみようと思いました。この腰を屈伸する礼拝体操というべき謙虚な「お辞儀」の練習を一生懸命始めたのが真向法の原型であり、始まりでした。

◆「デンマーク体操」が今注目されている

ドイツ体操、スウェーデン体操、デンマーク体操を世界三大体操といいます。デンマーク体操はドイツ体操を元に1780年に創始されました。次いでスウェーデン体操の精神を受け継ぎながら、矯正的な運動の重要性を説き、新しい解釈を加えて、それまでの体操を改革し広めた。特に、振動形式の動作を多く取り入れ、運動の流れをリズムカルにしました。日本に輸入されて、玉川体操、海軍体操として普及し、現在広く日本に親しまれている「ラジオ体操」が創られた時、このデンマーク体操が大きな影響を与え、ラジオ体操の元となりました。デンマーク体操は「基本体操」「ジャズ体操」「手具体操」の3つの体操を柱としています。デンマーク体操はもともと農民の身体の偏りを直す、矯正的な運動の重要性から始まりました。身体をリズムカルに動かす徒手体操を中心に、ボール、縄、リング等を持つことによって、からだの可動範囲を広くする体操です。競技種目ではないのでのびのびできます。

デンマーク体操は、シニアの身体づくりも行っています。場所を選ばず、上手下手がないので楽しく、リズムに合わせて行うことができます。（オレロップ玉川デンマーク体操認定者・齊藤雅子談）（F）





東日本大震災 三陸の復興に向けて

シニアアライフコーディネーター 奥野英夫

◆三陸では「人生2度津波に遭う」と言い伝え

2013年3月11日は東日本大震災発生から2年となる鎮魂の日です。この間、被災地3県では不自由な環境で、どれだけ焦燥や悔恨、諦観に苛まれたことだろう。

私は岩手県陸前高田市生まれで故郷を離れて53年。東京生活2年目の昭和35年「三陸チリ地震津波」の襲来を知りました。地元の三陸地方では昔から「人生2度津波に遭う」とされており、事実、母親は昭和8年と35年に遭遇し、無事に生き抜いて94歳で逝きました。私は関東在住で津波の被災体験はありませんが、魚介を求め漁師さんの真似事をした少年時代の、白砂青松に戯れたDNAが消えることはありません。

今も傷ついた故郷は、景色も人心も「修復・回復」を待っています。陸前高田市出身者の地元以外の就職者（学生含む）をOB、OGとすれば、関東在住の名簿でも5000人くらい把握しています。しかし、彼らは同時に被災者の身内かもしれないのです。そこに“支援活動のもどかしさがある”と嘆くOBも多いようです。

◆間接的な支援を長く続ける

高田OBの犠牲者追悼は永久に続きます。その中で支援活動を各自が様々に行っています。今できることは、主に「在京高田人会」や他団体へ参加。写真会、音楽会、講演会等のイベント企画・参加、物産販売（購入）、物資・金品寄付、語りべ、地元と結ぶホームページ作成、震災関係書籍購入や紹介、NPOなど他団体への広報活動等々。

このような支援への取り組み方は、あえて言えば間接的なやり方といえるかもしれません。ただし今後も、高田や気仙沼地方（大船渡市などを含む旧・郡称）への復興活動の基本は変わりません。最近、嬉しいことがありました。母校・高田高校の後輩からコンタクトがあったことです。彼ら彼女らは2回りも若い働き盛りだが、関東同窓会の応援盛り上げの一環に、例えば、中古パソコンを現地へ贈っています。

この実績を中・高校まで拡大する構想等々、後輩も頑張っています。

さらにOBではないが立教大学も、大学の支援を受けてボランティア組織「陸前高田応援隊」を結成し定期的に組織で現地入りして、三陸の過酷な風土、無口な地元民に溶け込んでくれました。東京では立教大学との交流展も開催され、私は初めてその存在と活動を知りました。高田OBらは彼らの活動を「口コミ」にして、周知広報の後押しをやりようと思います。これも間接的な支援の一つで、ロングラン覚悟の復興活動には、若い人たちのパワーや知恵が欠かせないと思うからです。

◆お勧めしたい2冊の震災関連書籍

震災から半年くらいは落ち着かず震災関連書籍も心に重く手にしませんでした。しかし「奇跡と希望の松」（涌井正行著・三省堂書店）、「心のおくりびと・東日本大震災 復元納棺師」（今西乃子著・金の星社）の2冊には注目しました。前者は著名な造園家の描き下ろし。後者は復元納棺師・笹原留似子氏の献身的な活動レポート。涌井氏は震災地を象徴した「奇跡の1本松」蘇生へプロジェクトを組んでドキュメンタリーを書きました。笹原氏は300体のご遺体に身内の目線で寄り添い、ご遺族との最期のお別れを控え、生前の顔に復元する心の儀式＜グリーンケア＞の一部始終を綴った作品です。一人は老松を撫で、一人はご遺体に寄り添い、黙々と自ら選択した使命をこなすプロ。私はプロに教わった読後感で、復興支援に勇気を貰っています。



故郷の集い・平成24年在京高田人会（東京）。27回となる今回も300人超が集合。舞台のマスコットは「たかたのゆめちゃん」。立大生・北島菜也さんの作品で、公募で決まった。



シニアライフコーディネーター 八鍬 静子

◆わくわくチャレンジ広場との出会い

平成19年春に、20年間勤務した学童保育所を退職した私は、葛飾区のHPで放課後子ども事業「わくわくチャレンジ広場」(平成14年スタート)の存在を知りました。そして翌日、近隣の学校に見学に行きました。校庭で元気に走り回る子どもたちは退職直前までみてきた子より、はるかに大きく頼もしく感じました。「うーん、ここで私にできることは？」と自問を続けた後、参加を決めた時の気持ちは、まさに「わくわく」でした。

◆「わくチャレ」の活動

近年頻繁に流れてくる「不審者情報」や増えてきた「球技禁止」の公園・・・など放課後の子どもを取り巻く状況は深刻です。通称「わくチャレ」は小学校、地域の人、PTAが一致協力し安全安心に遊べる環境作りを推進しています。

授業後そのまま学校で過ごす事で、親子の安心も確保されています。3年生～6年生の平均登録率は85%です。教室をメインルームとし体育館、校庭を利用しています。運動用具、文具、おもちゃは区から支給されています。

◆「サポーター」はリタイアした地域の人

その「わくチャレ」で子供達を見守るのは「サポーター」と呼ばれる人たち。地域の人やPTAの母親が中心です。25名中母親は3人で、大半がリタイアした方を中心とした、地域の人で構成されています。資格、経験は不問。現役中の仕事はデスクワーク、営業、工事現場監督など多種多様です。子どもに関わる仕事の経験者は私を含んで2人ですが、子育て経験のないサポーターも、嬉々として活躍しています。都内、他府県からの視察もよくあるようです。

◆「プレーパーク」のプレイリーダー活動

わくチャレ活動と同時期に、区内の「プレーパーク」のプレイリーダーとしての活動の出会いがありました。こちらは校庭の半分ほどのスペースで、自然豊かなパーク。野球、サッカーなども自由で、大人気の大きなアスレチックもあります。

毎年デイキャンプ、芋煮会、フェスタなどを開催して、子どもたちの憩いの場として親しまれている空間です。



幼児から高校生までが集まるこのパークでは平日と日曜の週2日お手伝いしています。「わくチャレ」も週2日です。立場としては2箇所とも「有償ボランティア」です。SLAの養成講座で「リタイア後の収入は、年金プラス5万円を目指そう」と拝聴し、大いに共感しましたがここでの収入は今ひとつ、というところでしょうか。

◆子どもたちへの活動は私のライフワーク

「わくチャレ」、「プレーパーク」のどちらも、私のライフワークと位置づけています。未来を担う子供達と時間を共有し、元気をもらい、一緒に勉強していくことに責任感、緊張感を持ちつつ楽しく活動しています。経験豊富な中高年の知恵や技術を活かし、遊びを通して子供に引き継いでいくことは素晴らしいことです。それも「無償ボランティア」ではなく「有償ボランティア」としてやることに意味があると、私は思います。

◆SLC養成講座で学んだこと

地域の活動をよりレベルアップできたらという思いを込めて、SLC養成講座を2期続けて受講しましたが、様々な未知の扉から大切な課題を数多く学ぶ機会をいただきました。受講後、より幅広い活動が出来るのかは疑問ですが、心の内の「主体性、積極性」は実感しているところです。現在、地元の子供の見守りから、独居老人たちとのコミュニケーションへと、スローペースではありますが活動の幅が広がりました。仲間の協力を

得ながら今後も、地域のお役に立てる活動ができれば嬉しいと思っています。ビバ・シニア！！





病気を乗り越えて生きる

シニアライフアドバイザー 西 雄策

★ある日、突然病気がやってきた！

2004年9月2日の夕刻、東京・浜松町の事務所で、帰り支度をしていたとき、友人から電話がかかってきて話し終わったとたん、急に左の手足の力がなくなり床に倒れてしまいました。

幸いなことにそばに、父親を脳卒中で亡くした人がいて、私の様子をみてすぐ救急車を呼んでくれ、救急車がかけつけてくれました。幸い意識があり、倒れて20分ほどで、病院で診ていただくことができました。本当に病気が降ってきたという感じでした。

脳卒中は死亡原因の三大病、がん、心臓疾患について第3番目に多い病気です。皆さんなかには高齢の方も多くいらっしゃると思います。少しでも、この病気にかからない予防法として、参考までに、貴重な体験を記述させていただきます。

★病気の前触れ

- ＊体の半身に、しびれ、触覚がなんとなくおかしいこと。
- ＊手足が震える。箸、コップなどを落とす。飲み物をこぼす。飲み込みにくい。
- ＊なんとなく目が見えにくい、視野が欠ける、二重に見える、など。
- ＊「ろれつ」が回らない 何を言っているか相手にわからない。相手の話がわからない。
- ＊すぐ前の記憶がない。思い出せないなど。

★その原因は？

- ＊仕事や家庭環境などで、ストレスを感じる。
- ＊普段から血圧が高い。
- ＊塩味の濃い物が好きである。
- ＊高齢である。知らず知らずのうちに、老化で体が弱ってきていても気づかないで、無理をしているなど。

★予防法は？

- ＊バランスの良い食事が大事。肉・魚・豆類などタンパク質を意識的にとる。葉物野菜・根菜類などの野菜を多くとる。炭水化物（ご飯、麺、パン類）を控えめに。まず野菜を先に食べる。

- ＊減塩に注意。1日6g以内に。6枚切りのパン1枚の塩分量が6g。刺身や寿司に、醤油をたっぷりつけない。煮物は薄味に。できるだけ「だし」や酢を使い、自分で料理を作る。

- ＊毎日運動をする。歩くだけでも良い。ストレスの原因になっていることから離れるようにし、きついと思う仕事はできたらやめる。家庭環境は非常に影響が大きく、特に家族の病気、事故、死亡、離婚などは大きなストレスになる。
- ＊ストレスからの開放を。良い睡眠、趣味に没頭、特におしゃべりは最大のストレス発散対策に。

★万が一発症したら

- ＊常時、健康保険証のコピーを持っている。
- ＊すぐ救急車を呼ぶ。時間が生死を分ける。
- ＊入院処置後は、早くリハビリをはじめて、真面目にやること。病院で見ていると、いい加減な患者を多く見てきた。
- ＊上記の予防法のように、食事・運動・ストレス発散を継続すること。この病気になると、人生観が変わる。

★病気を乗り越えて前向きに生きる

- ＊深刻な後遺症（手足が不自由になるなど）が残る、発症前との落差が大きく、一気に10歳～15歳も年をとったようになる。
- ＊従って前向きに、生きていくしかない。病気と同居して、できれば外出の機会を増やし積極的に人と話すこと。
- ＊なかには、話せない、車椅子生活になる、あるいは寝たきりになることもある。思い切って、前を向いて生きていくようにする。



忘れることのできない「仙台大空襲」

シニアライフアドバイザー 柿田 登



◆小学4年生の時の出来事

第二次世界大戦の終戦 1 ヶ月前のことです。当時、私たち家族は母と姉 2 人と私の 4 人で仙台に住み、父は京都の帝国陸軍第四師団司令部に赴任していました。私は国民学校(今の小学校)4 年で、足にはゲートルを巻き、赤チンや三角巾の入った救急袋を身につけて学校に通っていました。

当時学校の指示で毎朝、新聞配達をしていました。7 月 9 日夜も、黒い布で電灯の傘を囲んだ灯火管制の下で、翌朝配達の新聞の束をつくって寝ていました。夜中(0 時すぎ)、母に『空襲警報だよ。防空壕に!』と叩き起こされ、眼をこすりながら身支度をして、庭に作ってある地下壕に入りました。

南の空がどんどん明るくなり、母が『ここは危ないから逃げよう』と、防空頭巾をかぶって 4 人で暗い北の方に向かって走り続け、いつか広瀬川を見下ろす崖の上に来ていました。崖の上には大勢の人が集まっていました。空に B-29 爆撃機の編隊が青白く大きく光って見えた後、道路をはさんで建っている眼の前の家々が燃え始め、窓から火を噴きだし、やがて崩れ落ちてゆくのを見ていました。

◆機銃掃射を受けた姉

焼夷弾は広瀬川にも落ち、水の中で火を噴き、水面が火の海になっていて本当に驚きました。『ヒュー、ヒュー』という音が聞こえたと思った瞬間、傍でかがんで座っていた姉が転がり倒れたのです。機銃掃射による銃撃で、周りには即死の人もありました。

それから数時間経ち明るくなってから、母が板戸を持った男の人 4、5 人を連れて駆けつけ、近くの東北大学病院に運んでくれました。息はまだあり、「お父さんに会いたい・・・」と母に言ったそうです。人でごった返す病院の廊下で、先生から「脊髄を貫通していて残念ながら助かりません」と告げられました。弾は脊髄を貫通してお尻から抜け、足の踵に達し、脱いだ靴の底にはまだ肉片が残っていました。

翌朝、火葬場の近くに住んでいた学校の元担任の先生に頼み込んで火葬が出来ることになり、大工さんに作ってもらった棺桶の姉をリヤカーに乗せ、



焼け野原の中を火葬場まで運んでもらいました。火葬場に近づくと道に沿って棺桶が3段くらい山積みされ、焼け焦げた赤黒い手や足が箱から一部露出した光景は今でも忘れられない辛い記憶です。そこに漂う死臭は今もまだ覚えているのです。

◆戦没者慰霊塔に合祀

その日から住むところがなく、知人の大工さん宅に一時泊めてもらうために、母は自宅の焼け跡の地中に埋めてあったお米の入った缶を掘りだし、それを持って頼み込んでいたのが蘇ってきます。

数日後、仙台にやって来た父に、母が姉を守れなかったことで号泣する姿が目に入りました。

亡き姉の名は、今住んでいる横浜の三ツ沢の戦没者慰霊塔に合祀され、時々散歩してその前を通る際に、空襲の情景を思い出してしまいます。

◆語り継ぎたい、空襲という“戦争の本性”

日本本土の B-29 による空襲は、無差別爆撃を主張していた米陸軍カーチス・ルメイ少将が昭和 20 年 1 月にグアム島の第 21 爆撃集団司令官に着任してから「無差別爆撃」になり、仙台は工業施設がないが住宅が密集した都市で、爆撃による心理的效果も高く、焼夷弾爆撃に向いているという理由で選ばれたといわれています。

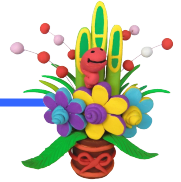
米軍は 5 月の偵察飛行でこの作戦を立て、「仙台 良い町森の町、7 月 10 日は灰の町」と印刷したビラを空から撒いて予告していたのです。

仙台大空襲は、123 機のボーイング B-29 が 25 波に分かれて 2 時間半にわたり焼夷弾 10,961 発を投下、22,755 人の死者、57,371 人の被災者、焼失家屋は 11,933 戸という、まさに「人を殺傷し、家を焼き払う」戦争の本性をあらわにし、人間行動の哀れさを物語っています。

これは私が知っている戦争の小さな一断面ですが、“平和であることの有難さ”をいつも実感して生きるためにも、知ってもらいたいのです。



協会からのお知らせ



第6回シニアライフコーディネーター講座

◆「SLC 養成講座」は大好評のうちに終了

「第6回シニアライフコーディネーター養成講座」は9月15日(土)～10月24日(土)の6日間を大好評のうちに無事終了しました。本年度の受講生は61人で一般から43人(うち受講と同時に入会3名)、会員18名でした。男性27人、女性34人で年齢は40歳代から70歳代まで幅広い方たちが受講しました。熱心な受講生が多く皆勤賞が31人もいました。現在までに27人の方が協会に入会しました。

◆ホームページからの申し込みが増えた

本年度の特筆すべき点は、ホームページを見て申し込んだ方が増えたことです。理事などの推薦ではなく自発的に協会に魅力を感じて受講してくれたことは、毎回熱心にアンケートにも記述された内容からも浮かび上がりました。そして、さらにNPO活動や地域活動を、もうすでにやっている人が多いのも注目すべきことでした。「多彩な講師陣の講座を受講したい」、

「著名な講師から直接、生の声で講義を受けたい」などの声が多く聞かれ、毎回の評価は90%以上が「大変よかった」「よかった」という結果でした。

◆ジェロントロジーが注目された

内容としてはジェロントロジーに興味を示した人が多く、今後もさらに勉強を続けたいとの声が聞かれました。期間中に始まった「講師デビュー講座」に早速応募してくれた方もあり、講座をきちんと消化して、ジェロントロジーを意識した内容にまとめていたのが印象的でした。今後、協会としてこの熱心な会員の若い力を取り入れて、協会がますます発展できるように知恵を出し合いたいと思います。



講師デビュー講座2回開催

◆講師デビュー講座を2回開催

今秋から新しく企画された「講師デビュー講座」が2回開催され、毎回4人の新人講師が熱弁をふるい、両日で約40人が参加しました。

「講師デビュー講座」は自分の体験やスキルを活かした地域で活躍できる講師を育成して、いずれ講師派遣できるように、定期的に勉強会を続けていく予定です。会員の活性化と協会の事業拡大をはかることが目的です。

◆第1回目(11月4日)

「東日本大震災・三陸からの報告」 奥野英夫
「ふらっと鈍行列車の旅」 飯嶋 章
「健康寿命を延ばし、熟年を充実させる生き方」 田口誠弘
「生きがい作りの旅」～リタイア後の人生とは～ 佐草進一

◆第2回目(12月20日)

「童謡に秘められた物語」と二胡演奏

市原幸延

「在宅介護のポイント」

菊池藤吾

「脳腫瘍からの奇跡の生還」

太田史郎

「シニアライフに役立つ7つのテクニック」

中口宗紀

◆会員の講師は「宝の山」?

講師登録に積極的に応募した方は「どなたも合格点に達していた」と、協会特別理事の柿田登氏からの講評がありました。パワーポイントや資料など入念な準備がされており、持ち時間30分をきちんと守って素晴らしい内容の講演ばかりでした。新しい会員の中に多種多彩な話ができる人たちがいることは協会にとって「宝の山」とも言えるでしょう。





健康維持のためには運動が大切と言われています。街には立派な建物の中に新しいマシンを揃えたスポーツセンターがあちこちにありますが、入会金や毎月の会費も意外と高額です。もっと安価でトレーニングができる公共施設が皆さんの住んでいる町にあるのを意外に知られていないようです。どの施設も一回 100 円～300 円くらいで利用できます。日頃の運動不足解消に、ストレス発散にこのような施設を大いに利用しましょう。



公共施設を探すのは自治体のホームページや広報誌などで探すことができます。

◆目黒区のスポーツ施設を検索してみました

- ・駒場体育館：03-3485-0041
- ・区民センター体育館：03-3711-1139
- ・碑文谷体育館：03-3760-1941
- ・中央体育館：03-3714-9591
- ・八雲体育館：03-5701-2984
- ・駒沢オリンピック公園総合運動場：
03-3421-6299

他に二か所の室内プール施設もあります。



◆横浜地域にもこんなに多くの施設があります

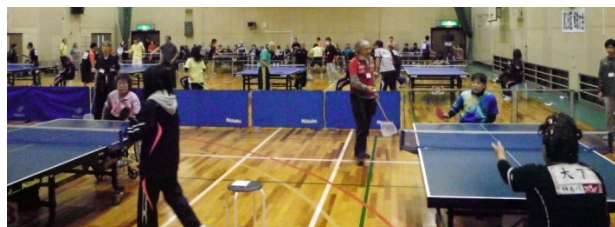


- ・横浜市瀬谷スポーツセンター：
045-302-3301
- ・横浜市戸塚スポーツセンター：
045-862-2181
- ・横浜市保土ヶ谷スポーツセンター：
045-336-4633
- ・横浜市金沢スポーツセンター：
045-785-3000
- ・横浜市南スポーツセンター：
045-743-6341
- ・横浜市港北スポーツセンター：
045-544-2636



◆障がいを持つ方たちのためのスポーツ施設も東京都には二か所あります

- ・東京都多摩総合障害者スポーツセンター：
042-573-3811
- ・東京都総合障害者スポーツセンター（王子）：
03-3907-5631





協会だより <最近の協会の活動と行事予定>



★第6回「シニアライフコーディネーター養成講座」が終了

高齢社会の課題を探り、社会が求めている地域で活動できる人の育成を目的に発足して、今年度で6回目を迎えました。新会員の拡大と共に、常に社会の動きに対応できるように、現会員も研修を続けています。今回は61名の受講者があり12月までに27名の受講修了者が協会に入会されました。第7回開催に向けて準備を進めています。(詳細は本誌11ページ)

★サッサと解決! 財産・生活上のトラブル

消費者団体と東京都との協働による学習会として、民事調停の説明と模擬調停の体験会が、12月3日(月)12:30~16:30まで飯田橋の東京都消費総合センターで開催されました。参加者は69名、弁護士や調停委員による個別相談が5件ありました。



★会員による「講師デビュー講座」が始まる

第1回目の講座は11月4日(日)

第2回目の講座は12月20日(木)

両日とも、4名の登録講師が発表しました。

今後も継続して開催し、ユニークな講師の発表を期待しています。地域で講師をやりたいと思っている方は、講師登録をしてみませんか。

申し込みは事務局へ

電話番号: 03-3495-4283

★～首都圏市民公開講座～

「在宅ケアは家族と地域が主役に」

医師・看護師・介護士など在宅医療に関係した職種の方と在宅で看取りをされた家族の経験談等と活動を通じて市民啓発に役立つ市民講座。

日時: 平成25年2月9日(土)13:00~17:00

会場: 明治薬科大学・剛堂会館会議室

公益財団法人勇美記念財団助成事業として当協会が主催して開催します。(詳細は次ページ)

★協会活動協力者を募集しています

事務局・行事の企画運営・講座の企画運営・広報誌「ビバシニア」編集・「ひろば」編集
関心のある方は事務局または各編集委員に、お気軽にお問い合わせください。

<広報誌「ビバシニア」の広告を募集します>

・主な配布先: 会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等

・発行部数: 4000部

・発行: 4月、8月、12月(年3回)

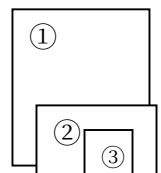
・広告料

① 1ページ全枠 100,000円

② 1/2ページ 50,000円

③ 1/8ページ 10,000円

(ご依頼によりデザイン制作を承ります)



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。

<編集後記>

健康寿命を延ばすために大切なことはいろいろありますが、今回特集した運動を毎日続けた人とやらない人の差は歴然です。足腰を鍛えて活発に行動できるように頑張りましょう。

編集委員:

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥、

「ビバシニア」第22号 発行日/平成24年12月31日 (頒価: 100円)

<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 佐藤 昌子

〒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: 03-3495-4283

E-mail: info@kanto-sla.com

URL: <http://kanto-sla.com/>

FAX: 03-3495-4342

～首都圏市民公開講座～

在宅ケアは家族と地域が主役に

ー医療・看護・介護と市民の連携ー

【テーマ】 医師・看護師・介護士など在宅医療に関係した職種の方と在宅で看取りをされた家族の経験談等と活動を通じて市民啓発に役立つ市民講座の開催

◆日 程：平成25年2月9日（土）13時～17時

◆会 場：明治薬科大学・剛堂会館会議室（千代田区紀尾井町3-27）

◆定 員：80名（申込 先着順）

◆主 催：NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会

◆後 援：一般社団法人全国在宅療養支援診療所連絡会

公益財団法人日本訪問看護財団・尊厳ある介護を実現する会

◆事業名：公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団助成事業

◆参加費：無料

＜基調講演＞ 1、おもて参道訪問看護ステーション所長 高橋洋子看護師

2、一般社団法人全国在宅療養支援診療所連絡会副会長 鈴木央医師

＜パネルディスカッション＞

コーディネーター・大田区地域包括支援センター入新井所長：沢登 久雄

パネリスト

・全国在宅療養支援診療所連絡会副会長：鈴木央医師

・おもて参道訪問看護ステーション所長：高橋洋子看護師

・株式会社やさしい手（介護事業所）：山口慎仁本部長

・ノンフィクションライター：中澤まゆみ氏

・NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会会員：菊地藤吾氏

講師は都合により変更はご了承ください。

◆問合せ先：NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会事務局

03-3495-4283

◆申込先：FAX 03-3495-4283（申込 先着順）

一人で悩まないで！

常設電話相談 「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

月曜日～金曜日 住居問題・家族・人間関係・遺言・相続他
どんなことでもご相談下さい。丁寧に対応いたします

◆面接相談もあります:専門家がご相談を受けます(有料)



NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会

東京晴和法律事務所

TEL:03-6278-7722/FAX:03-6278-7723

- ・受付時間 9:30AM～5:30PM
- ・E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・住所 東京都中央区築地 1-12-22
コンワビル13階
- ・最寄駅 東銀座駅（日比谷線・浅草線）

在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎
弁護士 榎園 利浩
弁護士 大関 大輔
弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎
弁護士 山口 勝久
弁護士 和田 慎一郎
弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa
law office