

十二所公民館だより

令和3年

9

(電話：43-7123 FAX 52-2605) ふれあい 月号

「老ける・老けない」の分かれ道は？

館長 吉成 真

『日本の名随筆』の中に『人は獣に及ばず』という作品が収納されていますが、なかなか含蓄のある文章で私は気に入っています。その大意は「人間はどうして獣に及ばない。獣たちはすべて自然に調和していて、病気にもならず、決してその生き方を誤らない。人間だけが自然の調和を乱し、病気になったり、争ったりしているのではないか？」というのです。みなさんはどうお考えになりますか？

考えてみますと、自然の動物はすべて「自分の身近で生きているもの」を食べて生きています。逆に言えば、身近に食糧がなくなることは異常事態だと言えます（近年のクマ出没はこれを示唆していると思います。人間の乱開発によって山奥に熊の食べ物が不足しているのです）。人間だけが輸送手段を使って居住地から遠く離れた場所の産物入手し、自分の体に取り入れています

（回転寿司のネタの一部が、遠く南米チリから届いている例もあるそうです）。果たして、そのような不自然なことを続けることが我々の健康につながっているのかどうか疑わしくなります。

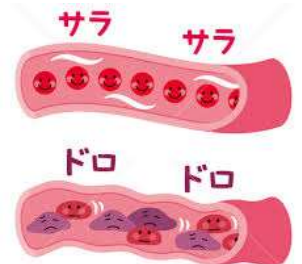


話は変わりますが、先日機会があって自分の毛細血管を顕微鏡で観察しました。私にとっては3度目です。方法は、デジタル顕微鏡（照明装置付き）で左手薬指の爪の生え際を400倍ぐらいに拡大し、液晶モニターに映すものです。結果は（以前より）「だいぶ改善されている」で、毛細血管の形状もきれいに整ってきていましたし、何よりもその内部を流れる赤血球の移動速度の速さに驚きました。「流れる」などというのではなく、髪の毛のように細い毛細血管の中を「スッ飛んでいる」という感じです。このスピードを概算してみますと秒速6～7cmに達するようです（小学～高校生だともっと速いかも知れません）。

もし「子供たちの血流速度は速くて、年を取るごとに遅くなっていく」というのであれば、『血流の速さ＝体の若さ』という単純な理屈が思い浮かびます。



反対に、血液が汚れてドロドロになってきている人の毛細血管を観察すると、流速が遅いだけでなく、時々複数個の赤血球が固まるようにして流れを塞ぎ、それが何かの拍子に再び流れ出したりしているそうです。血液の流れは体の末端まで酸素や栄養素を運ぶだけでなく、不要な老廃物を掃除する働きもありますから、この両方が滞ってしまうと様々な病気を招きやすくなることは容易に想像できます。



血液をサラサラにするには、①糖分（炭水化物）を控える、②肉食を控える、③植物（野菜・豆類・果実）性の食事に切り替える、④水分を十分にとる、⑤毎日適度な運動をする、などいくつかの要素が推奨されています（※成長期の子供たちはこの限りではありません）。

私がキャッチしている情報では、白内障も心臓病（高血圧）も、すべて血流の異常から起こるそうです。

好きな事だけをして暮らすのも一つの人生ですが、家族や友人たちと語らい、病気を遠ざけ笑顔で過ごすのがベターではないでしょうか。



学童野球 成章・上川沿 kings 優勝!!



8月21日(日)田代球場で開催された、第19回東北学童軟式野球新人県大会大館市予選で、『成章・上川沿 kings』が優勝しました。決勝戦は「城西レッドフェニックス」と対戦し11-10の接戦でした。(※成章・上川沿 kings は成章クラブ Jr から上川沿小と合同の新チームとなりました。) 優勝おめでとうございます。更なる躍進を期待します!!

《成章・上川沿 kings》 今後の試合予定は次のとおりです。

◎9月4日(土)、5日(日)

・第19回東北学童軟式野球新人秋田県大会 全県大会出場
場所：能代市 赤沼球場、二ツ井球場

◎9月11日(土)、12日(日)

・ニプロカップ 場所：ニプロハチ公ドーム



8/24(火)ケアハウスほうおう「健康教室」開催される



歯科衛生士・石田良子さんを講師にむかえ『お口のケアについて』の健康講座に7名の方々が参加されました。

まずは「オーラルフレイル」(口が弱くなることで全身に悪影響を及ぼし認知機能の低下を招く)の用語自体初めて聞く人がほとんどで、説明を受けたあと自分の口の健康状態のチェックから始まりました。

オーラルフレイル予防は①かむ力を維持する(かかりつけ歯科医を持つ)。②パ タ カ フ 発音等で唇、舌、のどの筋肉を鍛える。③うるおいのある口作り。が大事でこのほか歯磨き・入れ歯の手入れ方法を各々熱心に聞き入り、対応により「フレイルの前ぶれ」以前の状態に回復・改善できることと、いつまでも元気にいきいきと健康寿命を延ばす確信を得ました。

引き続き管理栄養士・明石淑子さん(ケアハウスほうおう)から「栄養ワンダー2021」の講座があり、参加者全員にビタミンC・食物繊維をはじめ10種の重要な栄養素を含むキウイフルーツが2個ずつ(ゴールド1個・グリーン1個)プレゼントされました。次回は11月19日(金)の予定です。

皆様お誘いあわせのうえ多数の参加をお待ちしております。



北部シルバーエリアからのお知らせ

★健康づくり教室はコロナ感染者蔓延のため開催中止となりました!!

◇9月20日(月)敬老の日 “テニスコート無料開放”
どなた様もご利用になれます。詳しくは受付まで。

9月26日(日)は”風呂の日”!
入浴休憩半額です!

お問い合わせ ☎ 47-7070

家族介護者教室のお知らせ

◎講 師: 福祉用具センター虹の街大館 平川 裕一 氏
◎内 容: 『在宅生活を支える福祉用具を知ろう』
◎日 時: 9月22日(水)14:00~15:00
『ふれ♡あいカフェ』 15:00~15:45 参加費 100円
◎場 所: 十二所公民館 講堂
◎申込先: 大館市地域包括支援センターおおたき
※申込締め切り 9/15(水) ☎47-7211 FAX47-7013
検温とマスク着用へのご協力をお願いします。
みなさまお誘いあわせのうえ、どうぞお気軽にご参加ください。

9月の行事予定

6日・27日(月) ボッチャ教室 13:30~16:00
8日・22日(水) おおとり号 15:55~16:20
15日(水) 十二所神明社祭典
20日(月) 休館日(敬老の日)
22日(水) 家族介護者教室(おおたき)14:00~15:45
23日(木) 休館日(秋分の日)
26日(日) 大館市スポレク祭 ユニカール(田代体育館)、
競技参加会場…ターゲットバードゴルフ(あやめの里TBG場)、
グラウンドゴルフ(二井田陸上競技場)
・開始式 9:00 ・競技開始 9:30