

健康を育てる会・流山だより

第73号 2024年9月 責任者 金田 繁司

健康の四つのサイン

健康の山と病気の山とは、すそ野で繋がっていると考えて良いと思います。健康の山の頂上のサインは「快食、快眠、快便、心の輝き」の四つです。快食とは朝食から美味しいと思つて、しっかり食べられることです。快眠とは寝つきも良く目覚めも良いことです。快便とは朝食の前に、お通じがあることです。心の輝きがあるとは暗いと不平を言う前に進んで灯りをつけられることを意味します。

健康の山の頂上にいると、何時も穏やかな心が宿り明るく振舞えるので、笑顔も多く根気や集中力も良く、判断力なども冴えるので「人間至る処青山有り」の心境で、勇気と知恵と努力で人生を拓いて行けます。何事も前向きに取り組めるので、ピンチをチャンスに変えられます。

更に「類は友を呼ぶ」の諺のように好ましい人々との交流が深まり喜ばしい気持ちになります。(佐藤和子著書より抜粋)

皆様よろしくお願ひします。

NPO法人 健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

健康は自分で育てる

病気は起こるべくして起こり、治るべくして治る

なぜ、病気になるのか？

人はなぜ、病気になるのか、その原因を見極めたうえで予防の道を示したいと考え、私は医師の中でもとりわけ患者の側から治療を検討できる立場にある麻酔医を選びました。臨床の場で多くの患者と出会ってきましたが、そこで明らかとなったことは、“心と栄養”のいずれか、もしくは両方に問題のある場合、病気は成立するという事実でした。ほとんどの人は、栄養の過不足が問題となっていました。

昔から「貧しい人ほど病気になる」と言われてきましたが、現代でも、食事に無関心の人々は貧しい食生活をしており。多くの病に倒れていることがわかりました。

特に蛋白質不足による感染症から引き起こされた心臓弁膜症で苦しむ女性たちの姿に心が痛みました。

最近、このような患者は激減していますが、先天性の奇形やリュウマチ、アレルギー疾患、糖尿病、高血圧症、がん等々、栄養の取り方の悪い人々はいかかわらず多く、数多くの病気を招いています。

健康保持の仕方を誰も教えていないのですから、当然といえば当然の現象です。

特定非営利活動法人ヘルスプロモーションセンター

理事長 佐藤和子 医師

健康を育てる会に出会えて

竹見 千秋

16年前、家内が日課にしていた早朝ウォーキング中、横断歩道を渡りきる寸前に前方不注意の車にひかれて亡くなってしまう、家事全般全てを家内に任せきりにしていた私は余りにも突然のことで、ショックで茫然自失！加えて自分の犯した罪を素直に認めようともせず次から次へと前言を翻し、口から出まかせの供述をして少しでも自分に有利に持ち込もうとする加害者の刑事裁判。保険金支払額を減らそうと詐欺まがいの対応をする保険会社に対する民事裁判に追われ食事のままならず、げっそりと痩せ体力も限界に達していた。そんな状態の時、孫から「じいじ、125歳まで生きてギネスブックに名前を載せてよ」と言われ、ハッと「こんなことではいけない、強く生きねば残された家族に更に心配をかけるだけだ。亡くなった家内も喜ばない」と思い、「よし、ギネスブックに挑戦するぞ！」と孫に約束した。事故発生から3年近くも要した一連の裁判を終えてから先ずは体力の回復をと、2、3か所の体操教室に行き、又、柏や松戸の料理教室にも通って料理の勉強も始めたが1か所の体操教室

を除き、どれも今一つピンとこない。偶々、近くの公民館で開催された健康に関する講習会で国保の保健師に相談したところ、「健康を育てる会・流山」をご紹介頂き入会した。会では健康な生活を送る為の四つの基本、「1、何時まで何をして生きていきたいのか心を定める 2、睡眠は8時間を確保する。早寝早起き 3、栄養バランスのとれた食事を三食均等に 4、適度に体を動かす」を学び、調理実習では栄養素の整った献立や調理方法を教えてもらった。基礎的な知識に欠ける私は一回の実習だけでは理解が不十分な為、毎月4回ある調理実習は4回、全てに出席して勉強。更に毎回、家で食べる夕食分も一緒に作って持ち帰る。又、東部公民館での試食会にも参加して栄養素の整った食事を毎月計9食食べる。家で作る食事は味付けが不十分な為か、決して美味いとは言えないが、佐藤和子先生著「食品成分カレンダー」を参考に必要な栄養素を欠かさないように作っている。そうした効果か、会の方々から「入られた頃より、身体つきも顔色もずつと良くなってきたね」と言われるようになりました。

私の一日の活動は健康増進の為に、毎朝5時前に起床、20分間のストレッチ、6

時朝食、7時から8時まで学童の交通安全指導、11時半昼食、17時半夕食、20時半までには就寝。炊事、洗濯、掃除、買い物等々で結構忙しいが、空いた時間は頭の体操、ボケ防止に英語の勉強や読書をする。交通安全指導は蒸し暑い梅雨時や寒風吹き荒ぶ冬場には「これはたまらない。やめるか」と思ったことも正直、何度もあるが、子供達の笑顔を支えに、もう20年間続けている。この活動は社会貢献などと偉ぶったことは言わないが、ともすれば高齢者やお一人様が疎遠になりがちな社会との繋がりを保ち、認知症対策にもなると思うので未だ暫くは続けようと思っている。

適度な運動という点では、佐藤和子先生が、「毎日、食事の支度、調理、後片付けをしつかりとやれば、変なジムに高いお金を払って通うよりも、ずつと良い運動になりますよ」と言われたが、まさにその通りです。趣味のゴルフはずつと続けており、80歳を超えた今でも週に1〜2回は練習場に行き、夏場と冬場を除き、月に3〜4回はコースに出、「75歳までにエージシュートをやると」という大目標も75歳の時に74で回り達成した。その後も毎年エージシュートをやっている（エージシュートとは自分の年齢以下のスコアで回ることです）

ルフをやる人なら皆、一度はやってみたいとは思っているが、実際には非常に難しく、体力、気力、技術全てが備わった人しかできません。

先日、血管年齢を測定したところ、血管年齢は実年齢よりも8歳若く、血管偏差値も高く弾力性に富んでおりA判定の評価でした。これも「健康を育てる会・流山」に入会し勉強させて頂き健康管理に一段と気を遣うようになった為ではないかと思えます。

お陰で孫との約束「125歳まで生きてギネスブックに名前を載せる」を達成するまで生き抜く希望が持てるようになりました。健康長寿で、最後は子供達や孫達、家族の誰にも迷惑をかけることなく、PPK（ピンピンコロリ）で家内に「お待ちどう様、頑張ったよ」と言つて終わりを迎えられる、これ以上ない幸せです。



健康を支える栄養学にバンザイ

坂本寿美子

1997年に肺線が破けて大量の血を3日も吐いて救急車で3回も行きましたが、この病院でも受け入れてもらえず、やっと4日目に柏の市立病院に入院でき、翌日、カテーテルで手術をうけることが出来ました。退院して家に帰ってからとっても反省しました。自分では健康だと思い込んでいたけど、好き嫌いが多く、どうも血を吐いたのはインフルエンザウイルス系の肺線の破裂による出血とのことでした。自分が思っている以上に深刻だと知りましたが、先生から「治してあげますよ」と言われてホッとしました。

この頃、流山市の広報で水野保健師のことを知り、ご指導を受け、それから講座を数回受けて、その後、東部公民館の試食会に参加しています。

頭の中では思っていました。三食、栄養素を整えて食べるのは大変なことですが、でも健康が第一、完全なものは無理としても何とか少しでも近づければと自分なりに工夫をして栄養素が偏らない食事をするように努めてきました。

7月に転んで右腕を複雑骨折して入院。

8月1日に内科で血液検査をしていただきX線でも見ていただきました。栄養状態はかなり良い様だと云われ安心しました。どこも悪いところが無いと言われました。「今までの食事をそのまま続けるように」と云われ安心しました。

血液検査で内臓はオールAでした。腕のけがはプレートが2枚入っているのでもしびれがありませんが治るとのことです。

80歳で初めて骨密度を測ったら先生が手を叩いて喜んで下さいました。骨密度のデータを見せてくれて108%、クスリなど必要がないと言われました。

口から栄養をとって吸収させることが大切だと再認識し、とつてもうれしく9月からまた東部公民館の試食会に参加します。

自分では思っていなかったけど、とても健康なのでびつくりしました。これも保健師に教えて頂いたこと、講座で学んだこと、東部公民館での栄養素の整った食事を食べていること、好き嫌いをなくすように家でも注意して食事を作っていることの効果が出たのだと思います。有難うございます。



これからの予定

佐藤和子医師講演会

日時 令和6年11月23日(土) 10時より
場所 南流山センター 多目ホール

当日9時30分に開場いたします

「正しい食生活」で

つくる健康

病気の予防や健康回復に役立つ
佐藤和子先生も講演会を楽しみにしてい
らっしゃいます

是非、皆様のご参加をお願いいたします
今年では会場が変更になりました、
お間違えの無いようによりしく
お願いいたします。



佐藤和子先生を囲んで懇親会

会員のみ参加 40人 申込み必要

11月23日14時より15時30分

先生とお話が出来るチャンスです

先生にお聞きしたいことがありますたら、
役員までお申し出て下さい

栄養学に基づく御弁当

キッチンとべの御弁当をご用意出来ます

一食 千参百円

11月18日までにお申込み下さい

お持ち帰り用に出来ております。

TEL 080-5643-2779

年忘れバス旅行

日時 令和6年12月17日(火) 8時出発
行先 おおたかの森交番→鴨川→鴨川浜

の

食堂→海中公園→道の駅→おおたかの森

申込人数 45人

参加費 五千元

ご参加をお待ちいたしております

10月1日より申込み受付いたします

初詣バス旅行

日時 令和7年1月15日(水) 予定
行先 ふくろう寺を予定しております



令和6年10月～1月 予定表

実施場所	調理実習				講習会	試食会
	初石公民館	北部公民館	南流山センター	中央公民館		
10月	4日(金)	22日(火)	8日(火)	18日(金)	17日(木)	24日(木)
11月	1日(金)	26日(火)	12日(火)	15日(金)	21日(木)	22日(金)
12月	6日(金)		10日(火)		12日(木)	19日(木)
1月					16日(木)	24日(金)

上記の調理実習と講習会は10時に開始いたします。

東部公民館の試食会を再開しております。お申し込みをお待ちいたしております。

ご確認の上お申し込みいただきますよう御願いたします。 連絡先 080-5643-2779