

「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会事務所は日限山 4・45・10（八四四―八八五〇）
 入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山 4・7・1

医療講演会 「超シルバー時代を元気に生き抜くために」

講師 中山内科医院 院長 中山 脩郎先生

前日の雨もあがった3月18日、西洗自治会館の一階ホールにて、標記の講演会が開催され、73名の方々の参加がありました。



中山先生（写真）は、神奈川内科医学会名誉会長、禁煙・分煙を推進する神奈川会議会長などの要職にある現役の内科医（芹が谷）の方です。

当日先生は、講演終了後東京でご用事があるため、早速に、多数の図表をスクリーンに写しながらの講演が始まりました。

◆日本の高齢社会の特徴

人口に65歳以上の人が占める割合が、7%以上になると高齢化社会、14%以上を高齢社会と呼んでいます。左に示すように、わが国は、他国に例を見ないほど短期間の内に、高齢化社会から高齢社会に突入しました。

フランス	………	一五年
スウェーデン	………	八五年
アメリカ	………	七二年
イギリス	………	四七年
日本	………	二四年

横 浜 …………… 一六年

その上わが国では、百歳以上の人口も増え続けていますし、平均寿命でも世界一を記録しています。しかし、0～14歳の年少人口が総人口に占める割合は減り続けているため、過去に例のない少子高齢社会となりました。

◆健康日本21の設定

21世紀を迎えるにあたり、世界一の平均寿命を持つ日本は、高齢者が生き生きと暮らせる社会を目指して、二〇〇〇（平成12）年3月に次の二つの目標を掲げました。

① 病気や障害による社会的負担を減らすために、国民の健康寿命を延長して、活力ある持続可能な社会を築く。

② 社会全体、また個人の人生の各段階で、健康の課題を捉えて、対策を講じていく。

◆生活習慣病は子供の頃から注意が必要

一九五六（昭和31）年頃から、中高年のかかりやすい病名を成人病と呼び習わしていましたが、生活習慣とのかかわりが大きいことがわかり、一九九六（平成8）年から「生活習慣病」というように名称変更されました。

現在三大生活習慣病といわれる「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」は、食事・運動・喫煙といった生活習慣と深く関連しているため

に、子供の頃からの健康づくりが病気予防につながります。また、中年年齢層では、病状悪化を防ぎ、「生活の質（QOL）」を高める医療を目指すために、生活習慣を見直すことがぜひとも必要です。

これら生活習慣病は、①合併症を招きやすいこと、②自覚症状もなく、気付きにくいこと、③いくつもの病気が重なってかかりやすいという特徴があり、注意が必要です。

◆生活習慣病は死因や要介護の原因

二〇〇四（平成16）年の統計では、わが国の死因の一位は悪性新生物（がん）で、二位は心臓疾患、三位は脳血管疾患で、この二位、三位は、生活習慣病といってよい疾患です。

また医療費の面から見ても、国民医療費の1/3は、生活習慣病の治療に使われていますし、要介護状態になる原因も、二〇〇七（平成19）年の調査によると、脳血管疾患（23・3%）が最も多くなっています。

◆元氣な高齢者になるには？

アメリカの医学者ブレスローは、次の7点を元氣な高齢者の条件として挙げています。

- ① 適正な睡眠時間を守る。
- ② 喫煙をしない。
- ③ 適正な体重を維持する。
- ④ 過度な飲酒をしない。
- ⑤ 定期的に運動をする。
- ⑥ 朝食を毎日食べる。
- ⑦ 間食をしない。

◆喫煙の有害性

喫煙は、本人の健康を害するだけでなく、間接的に、その家族や周りの人々の健康にも多大の悪影響をもたらすことを、数多くの資料やデータによって示されました。

喫煙習慣のある人とならない人を比べると、男性では3・6倍、女性で2・7倍糖尿病になりやすいことが判っています。また、喫煙によつて発症率が増加する病気としては、脳卒中、くも膜下出血、心臓疾患、アルツハイマー型認知症、近年増加する目の病気の加齢黄斑変性、歯周病などがあげられます。

なお、女性の場合は、妊娠中には胎児に、また子育て中には、子どもに受動喫煙という虐待行為にも匹敵する悪影響を与えるので、男性の場合より有害性が大きいといえます。神奈川県では、二〇一〇(平成22)年4月から「受動喫煙防止条例」を施行して、公共施設や飲食店などの禁煙・分煙を、全国に先がけて実施していますが、諸外国では、もっとも厳しく喫煙を規制する傾向があります。

◆まとめ

少子で、高齢者の長命化が進む日本の社会では、科学的に証明されている悪い生活習慣(特に喫煙)のある人は、今からでも遅くないので、ぜひ生活習慣を改めていただきたい。そうすれば、多数のシルバー世代が、その能力に応じて、責任ある生産的社會活動を若い世代と共に生きて、支援して、伝授する、活気ある高齢社會になるように思います。そのような社會ならば、高齢者の長年の苦労に対するいたわりと敬意が、自然に生まれる社會になり得るように思われるのです。

自作薩摩琵琶の紹介と
新日本舞踊(花吹雪流)

八木橋 芙美子氏

八木橋氏は、薩摩琵琶を鶴田錦史氏に師事されています。当日ご自身で製作され、漆も自分で塗られたという螺鈿細工をあしらった琵琶二丁と、琵琶法師が巡礼するときに背負うという小型琵琶一丁を持参して、展示して見せてくださいました。

琵琶のルーツはアラビアといわれていて、インドや中国を経て、奈良時代に日本に伝来しました。韓国や中国では爪で弾きますが、日本では撥(ばち)を使って弾きます。4〜5本の弦を張った弦楽器ですが、薩摩琵琶は桑の木を使い、バイオリンやギターのような中空部分がないので、音は共鳴せず、むしろ打楽器に近い楽器といえます。

日本では、物語を語りながら弾く平家琵琶、武家の嗜みとされた薩摩琵琶、小型で桐製の筑前琵琶などがあります。

八木橋氏は、新日本舞踊をされていて、「牡丹獅子」と忠臣蔵の「浅野内匠頭」の2曲を、



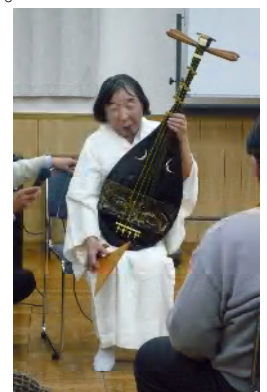
忠臣蔵を踊られる八木橋氏

ダイナミックに踊られました。その折に身につけられた衣装や獅子頭などは、すべ

て手作りで、りされたものだと聞いて、感心しました。

当日の出席者から左のような句が届きましたので、ご披露させていただきます。

武家夫人 琵琶の撥さえ 身を守る
牡丹獅子 髪振り立てて 蝶を呼ぶ



琵琶の説明をされる八木橋氏

いぶき会 コーラス部と共に合唱

この日の最後は、いぶき会のコーラス部員と共に、指導者の立石昌子さんのピアノ伴奏によつて、会場の方々と合唱をしました。曲目は5曲、まず季節の歌「早春賦」(どこかで春が)、次の「故郷」は、コーラス部はアルトパートを歌って、二部合唱になりました。次は、ボディーアクションを入れて「幸せなら手を叩こう」、最後の曲は、昨年の東日本大震災の折、被災地にも勇気を与えたといわれる「上を向いて歩こう」でした。

講演会のお知らせ

日時 4月30日 午後1〜3時
テーマ ウオーキングの楽しみ
講師 NPO総ぐるみ福祉の会理事

新見 宏氏

入場料 無料
会場 西洗自治会館1Fホール