健康づくり　生きがいづくり　友だちづくり　まちづくり

友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行
〒164-0001　中野区中野5-45-4
Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。

友の会コーナーへ

旧東京中央郵便局敷地に建つＪＰタワー

１００年前の姿が復元された東京駅丸の内駅舎

高層ビルに囲まれた都会のオアシス・浜離宮恩賜公園

変わりゆく東京の街並み

健康ウォークで東京をめぐる

日本橋七福神めぐり

今年はじめての健康ウォークは、日本橋七福神めぐり。リニューアルした話題の新・東京駅からスタート。約５年半の工事を終え、大正時代の創建当時の姿が復元されていました。そのレトロの建物とは対照的に、丸の内周辺の様子は超高層ビルが林立し、すっかり様変わり。

３月には旧東京中央郵便局敷地に建つ38階のＪＰタワーがグランドオープンする予定。

昔は皇居周辺の美観を損なうとして建物の高さを変更するなど景観論争がありましたが、そんな議論はどこかへ吹っ飛んだようです。

東京駅を後にして日本橋の七福神めぐりはそれぞれが近い所にあり、比較的短時間でまわれます。人形町界隈は下町情緒があり、日本の老舗の風格や風情も残り、どこも同じようなコンクリートの建物を目にしていると、日本らしい古き良き街並みが新しく感じられます。

今年一年健康で良い年になるようみんなでお参りをしました。

浜離宮恩賜公園と築地市場へ

昨年の11月には浜離宮恩賜公園や築地市場へウォークと買物を楽しみました。この界隈も高層ビルが乱立し、街が変貌しようとしています。

弁財天が祭られている水天宮の境内で

東京や、日本の台所を預かる日本一の東京都中央卸市場築地市場。この築地市場が、今、深刻な汚染地と言われている豊洲に移転されようとしています。予定地はガス製造工場の跡地であり、有害物質がつぎつぎと見つかっています。

再開発や経済優先の波に呑み込まれ、いつの間にか私たちの食の安全と文化が失われようとしています。一人一人、真剣に考えるべき問題ではないでしょうか。

都民の台所、築地市場は「食の安全第一」に

日本共産党前都議会議員
植木　こうじ

今年６月、東京都議会選挙が行われます。日本共産党の前都議会議員、植木こうじさんに築地市場の移転問題についてお話をうかがいました。

●新たな土壌汚染発覚

昨年暮れ、築地市場の移転予定地（豊洲・東京ガス工場跡地）で環境基準の１０００倍のベンゼンが不透水層で新たに検出されました。日本共産党の指摘に、都はこれまで「土中に汚染物資を通さない不透水層があるから問題ない」と主張してきましたが、新たな汚染の発覚で、汚染対策や整備を1年延期せざるを得なくなりました。

●東日本大震災で１０８ヶ所も液状化が

新市場予定地・豊洲では、東日本大震災の際、液状化現象が１０８ヶ所で発生し、ますます不安がつのっています。

●土壌改良や建設費用が５７４億円も増額に

都は、移転にかかわる費用は、土地の買い取り、土壌改良費用、建物整備費などで総額４０００億円以内と公表してきたのに、今年になって、さらに５７４億円も増加することが明らかになりました。（現在地で再整備する場合は半分以下の費用で済む見込み）

もともと魚屋さんや八百屋さんの「せり」中心に現在地で建て替える計画でしたが、石原前都知事が大手スーパー中心の市場につくり変え、跡地は民間ディベロッパーによる超高層ビルを建てる計画に変更したため混乱してきたのです。

魚屋の仲卸業者は移転したら高い使用料が払えなくなると心配しています。都民が買い物する場外市場は移転できず、現在地で縮小する計画です。市場関係者や消費者、専門家から「都の汚染対策には欠陥がある。食の安全が保証できるのか」と批判の声があがり、市場労働組合は「元の計画に戻すべき」と主張しています。

日本共産党は食の安全を第一にし、関係者、消費者、専門家の声を聞き、移転計画を白紙に戻し、現在地で整備すべきと主張しています。

共立友の会
新春旅行　鎌倉・建長寺　城ヶ島へ

1/22

所沢市在住
元職員　小林正之

一度は行ってみたいと思っていた、鎌倉の建長寺と城ヶ島。建長寺は荘厳と言うよりは壮大。健康をお願いし、初参り。

バスは「雨はふるふる」城ヶ島へ。当日はあいにくの雨模様で富士山は見えませんでしたが、北原白秋の詩の「利久鼠の雨がふる」のとおりでした。

今回の友の会旅行は西村りえ先生と田島秀佳看護師長さんが一緒で安心でした。これこそ健康友の会の心配りです。高齢者を引率してのバス旅行なので、職員や役員さんの献身的な目配り、気配りに感謝です。

私が友の会の事務局をやっていた時を思い出し、年々盛んになっている友の会に万歳！また今度、参加したい気持になりました。

雨、雪模様の天気予報にも関わらず４６人全員元気で参加

地域で班会
―ためになった職員のお話―

久しぶりに天神会館で開催し、30数名の集まりでした。若く溌剌とした、言語聴覚士の若林唯さんと作業療法士の増井僚子さんが講師。クイズやゲーム形式で頭の体操、認知症のチェックなど笑いあいながら確認しました。また、介護や日頃の悩みなど質問にも丁寧に応えていただき、最後はハーモニカによる楽しい歌で締めくくりました。（榎本　博）

中野５丁目の鈴木宅で開催し、17人が参加。御主人、孝男さんの手料理で、大根のあんかけなどご馳走がテーブルいっぱい並びました。会食の後は、健友会介護福祉事業部長の齊藤稔さんから、孤立死や孤独死の実情など、身につまされるお話を聞きました。ご近所同士、つながりの大切さ、「地域で気軽に集まれる場所があるといいね」など話がでました。（佐藤美智子）

福島の農家支援野菜販売

12月27日（木）、中野共立診療所の玄関前で「福島農家支援野菜販売」を行いました。

医局旅行で福島県田村市を訪れた際、山本英司副院長は福島の農家が、地震、津波、原発事故、風評被害の4重苦に遭っている話を聞きました。

少しでも協力出来ればと、大量の野菜を注文し、友の会の役員にプレゼントをしました。それに応えて、友の会で野菜販売をすることに。「新鮮だね」「安い」「米がおいしかったからダンナに買って来い」と言われた」など賑やかに。役員総出で、しっかり防寒対策をし、夕方までかかると覚悟していましたが、一時間ちょっとで完売。

次回は2月28日（木）10時～です。たくさん仕入れて販売しますので、ご協力よろしくお願いいたします。

投稿欄

富士山もスカイツリーも夕やけも老老ながら見るがうれしき

伊集院　幸子　77歳
（白鷺1丁目）

※ＮＨＫ「介護百人一首」で入選
娘の浩子さんも２０１１年入選し
「友の会だより」２月号で紹介
ＮＨＫ　Ｅテレ　ハートネットＴＶ
２月18日・19日放送予定

負けたくない！

飯島　登　88歳
（中野5丁目）

僕の膝を診察した整形の先生は開口一番、「人生50年といった頃にはこのような症状はなかったのです」と。さらに「膝の痛みは膝の軟骨がすり減ってしまったからです」と言われました。内科の先生にはいろいろな症状のたび、適切な処置をして頂いている。

自分でも人一倍、健康を心がけて努力してきたつもりだ。だが、膝の軟骨までは気が付かなかった。今は千歩を歩くのも苦しい。整形の先生には「手術と言う方法もあります」とおすすめいただいたが、この年齢で大手術はいかがなものか。妻も反対しているし・・・。

こんな事なら、先延ばしにしないで、行きたい所へ行くんだったとグチも出る。長寿時代、同病の人が増えるでしょう。先生方も治療法とか、軟骨のすり減らない方法とかを研究してくださっていると、期待していることの頃です。

◇　◇　◇　◇　◇

糖尿病の運動療法について

中野共立病院
医師　木村　良子

どのような運動をどの位？

最近、「運動しなさいといわれるけれど、どういう運動をどれくらいすればいいのですか？」と聞かれることが多くなりました。

どの程度やればいいかというと、速歩やゆっくりめのジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動を1日に15～60分程度、食後1～2時間以内に、週3～5回するというのがベストです。食後1～2時間が最適というのは、血糖がもっとも高くなる時間帯だからですが、この時間でなくても、早朝や深夜、また食直後などを避ければ、いつやっても問題はありません。しかしインスリン注射や血糖降下剤を使用している方の食前の運動は、低血糖の危険があり注意が必要です。

みなさん運動をしなければと思ってはいても、実際どうすればいいのか悩まれているようです。

今回は糖尿病の運動療法のお話です。

運動療法の効果は、血糖をさげる他に体重減少、心肺強化、血圧を下げる、筋力増強し老化防止、ストレス解消、認知症予防など様々です。

効果の秘訣は

また、運動の効果は翌日くらいまで持続するので、毎日続ける必要はなく、体調や天候の悪い時は休んだりしてもインスリンの効き目を高める効果は持続します。無理して毎日続けるよりも、長く続けましょう。

運動を始めたら、最低15～20分は続けることが効果の秘訣です。これは、運動をはじめて15分を境に、エネルギー消費の比率が、血糖中心から脂肪中心へと移行するためです。10分程度で中断する形の運動を繰り返すだけでは、たとえ1時間運動しても、エネルギー源として消費するのは血糖だけで、脂肪の消費にまでは至りません。また、1時間以上運動を続けると、疲労などにより血糖は逆に上昇してしまうことがあるのでやり過ぎは注意です。

運動の強さの目安は、多少息切れはするものの、人と会話しながら続けられる程度、です。歌える程度では効果不十分、息切れして会話ができない程では強すぎます。

合併症が進んでいる場合など、運動がかえって病状を悪化させることがあるので、これからという方は、主治医と相談してからはじめてくださいね。