

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

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、なんでも気軽に相談ください。

友の会コーナーへ

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



2016年



今年の干支は申年ですが正確には「十二支(じゅうにし)」と「十干(じっかん)」を組み合わせたもので60種類ある内の「丙申(ひのえさる)」となるそうです。60年ぶりにやってきた丙申の年はどんな年かというところから「形が明らかになってくる」「実が固まっていく」、何かを始めるというより、これまでの頑張りや形になる、いろんな意味で変革の年とされ、何かしらの時代が動くときとされています。2016年がみなさまにとって健康で明るい年であり、少しでも暮らしが良くなるよう、国の政治を前に動かしたものです。友の会の役員や会員みなさまに今年の抱負、思いなどを伺いました。

争う

友の会会長 榎本 博

今年が申年ですね「争いさる年、平和な年」。私たち友の会は、地域の健康づくりと医療や福祉の向上のために絶えず活動をおこなっています。今政治の世界は海外で戦争する国に突き進み、戦後最大のピンチに立たされています。戦争法によって中東など紛争地で自衛隊が「殺し殺される」危険が現実のものとして迫っています。空前の規模の国民の反対運動を無視して成立させた戦争法です。なんととしても戦争法は廃止させましょう。

新春の朝に

友の会会員 塩原 美恵子

わが老化 順調なりて 物忘れ 粗相 失敗 日毎増えていく

無理はせず、無駄もせずして あるがまま 白寿めざして ゆうゆうといく

喜寿

友の会役員 三鶴 小夜子

単純ですが、健康に気をつけ、日々穏やかに過ごしながら、友の会のお手伝いをさせていただけたらと思います。そしてラッキー7が2つ並ぶ77歳の喜寿をむかえます。私にとって77歳という年と60年ぶりに巡ってきた「丙申」年が重なり、何か良いことがあるといふなあと心ひそかに期待する年でもあります。今年もよろしくお願いたします。



今年も友の会のため

友の会役員 江田 喜久雄

体調を整え自分のできる事で、一日足踏み600回を3回に分けてやります。酸素ポンベのキャリアを引いて歩く、腕、肩が痛くなるので家の備付け酸素から管を伸ばして、ペランダで外の空気を吸い、そして深呼吸をしています。一度死にかけ生き返った命、今年も友の会のため役に立てばと思っています。診療所に来ると顔見知りの人が多く、話していると元気もわいてきます。



画：江田喜久雄

そばにあげたい

友の会役員 飯島 登

愛という言葉が好きです。人と人は愛で結ばれています。家族は当然のことですが「友の会」も人の愛で支えられています。65年も連れ添った女房が体力が衰えて、付き添っていないと心配ではないのです。尽くしても尽くしたりない女房。できるだけそばにいてあげたい。

あとこれ幸せ

友の会役員 武藤 康子

もう何事もなく日々過ごせたらいい歳なんだけれど。まだ仕事ができるのは恵まれているのかな？私を待っていてくれる人がいて、あてにされているのかと思えば幸せ。今年もなんとか続けていけたらと思います。

求むは程良き暮らし

友の会役員 太田 道也

- 今年こそはの思いは誰しも同じで、平和と豊かさを求めてやむことはないが、現実にはさに非ず、庶民の願いと逆行しつつあり、私の思いを下手な句に託して述べてみます。
○誰も彼もスマホ片手の金次郎・・・一見平和な状況
○変えるまじ世界に冠たる我が九条
○換えて欲しアベの輩の政・・・危機にあり
○死の灰の怒りと恨み忘れぬや
○原発に子々孫々の明日はない
○危うきは近寄らずして、とこしえに我ら求むは程良き暮らし
○沖縄の同胞又も見捨てられ寄らば大樹の嗚呼ミゼラブル

「友の会だより」に投稿してください。掲載させていただいた方には粗品を進呈いたします。

共立友の会 秩父神社・和どう温泉 新春旅行

ビンゴで特賞の旅行券

快晴に恵まれた1月21日、新春バス旅行で、秩父方面へ90代の方も含め38人の参加者で元気に行ってきました。戸田匠医師と吉井孝代看護師長が同行。真っ白な富士山、秩父地方の雪景色、氷の芸術「三十槌の氷柱」に感動。秩父神社と秩父まつり会館を参拝、見学し、和どう温泉では食事と温泉を堪能しました。「酒づくりの森」でほろ酔い気分になり、車中のビンゴ大会では、特賞で旅行券が当たると、安心で、楽しく、満足のいく旅だとみなさんが口々に話していました。



秩父まつり会館では豪華絢爛、大迫力の秩父夜祭のクライマックスを映像で堪能



暖冬で前日まで見学中止だった「三十槌の氷柱」。岩清水が凍り、自然がおりなす真冬の芸術



# 健康ウォーク 1月28日 池上七福神めぐりに参加して

中野区江原町 高橋 俊男



快晴の朝、共立病院の荒井事務長も初参加で総勢33人が中野駅北口に集

合し、中野駅から電車を乗り継ぎ、東急池上線の池上駅に到着。一番目の恵比寿天の養源寺から次の寿老人の妙見堂へ。日蓮聖人の本門寺で昼食、記念写真。その後、弁財天、福祿寿、大黒天、毘沙門天、最後の布袋尊の曹禅寺へ参拝し約5.5キロ、5時間のウォーキングを全員が完歩した。

友の会には飲み屋で友人に誘われて入会した。毎回ウォーキングに参加しているが、どのコースも老人が参加するのに程良い距離で、下見などご苦労もあると思うが事務局の方や幹事さんがみんな感じがよい。数年前、脳溢血の後遺症で左目がほとんど見えなくなり、家の中ばかりにいたが、今は妻が道案内になり、一緒に参加している。人との出会いがあり楽しい。みなさんに今年も七福神のご利益がありますように。



## 私たちの仲間

### 足を踏み出すことを恐れずに



中野区議会議員 (日本共産党) いさ 哲郎

いさ 哲郎

昨年4月の区議会議員選挙では、友の会の皆様のご支援をいただき、初当選することができ、この場をお借りして、お礼申し上げます。なぜこの道を選んだの？とよく聞かれる質問です。立候補の理由は、親から戦争の話聞かされ育ってきた私が共産党と出会い、日々活動する中で自然の流れでした。何年も続けた街頭でのサービスマネジメント調査、IT系のブラック企業で

労働組合を立ち上げ、たたかった経験、いくつもの脱原発運動に関わり声を上げてきた事など、「社会を変えたい」という思いを日々強くする中、声がかかりました。区議という仕事はただ大変か見ていただけで、簡単に首を縦には振れませんでした。声がかかった事もチャンスなのではと前向きに捉え

決意しました。当選以後は怒涛の日々です。右も左もわからな

い中、最初の議会で質問に立ちました。地域の課題、若い世代の労働環境の改善、先輩の勧めで教科書問題も取り上げました。区議団全体で質問を練る場があるので、のびのびやれたと思います。いろいろ反省点はありますが、「習うより慣れる」が人生哲学の私です。足を踏み出さなければ何かを掴むことはできません。

中野駅周辺は、この10

うか。皆さんのお話を聞けば、区政の課題ははっきりします。「地域に公共施設が無い」「園庭のある保育園が欲しい」「国保料が高すぎる」「高齢者福祉センターの閉鎖はひど

うか。皆さんのお話を聞けば、区政の課題ははっきりします。「地域に公共施設が無い」「園庭のある保育園が欲しい」「国保料が高すぎる」「高齢者福祉センターの閉鎖はひど

## 友の会無料法律相談

毎月第3水曜日 午後2時～ 要予約 (30分単位)

代々木総合法律事務所の弁護士さんが相談にのります。お気軽にご相談ください。友の会事務局へ (03-3386-9139)



## オーバートレーニング症候群



中野共立病院 医師 辻 恵美子

今回は最近のニュースから耳慣れない疾患をとりあげてみました。サッカーファンの方ならご存知でしょうか？ サッカー元日本代表 GK権田修一(26)選手が、昨年8月「オーバートレーニング症候群」と診断され、一時は復帰も危ぶまれたようです。先日、サッカー日本代表FW本田

圭佑(29)選手はACミランが実質的オーナーを務めるオーストリア3部SVホルンに期限付き移籍したニュースがありました。過去にも川崎フロンターレ所属の大久保嘉人選手が同じ症状を発症し回復しているようです。

では、このオーバートレーニング症候群とはどんな病気でしょうか？ スポーツの実施などによって生じる生理的疲労が、十分に回復しないまま積み重なって起こる慢性疲労状態のことを指すようです。スポーツトレーニングは、日常生活のレベルより大きな負荷の運動をすることによってトレーニング効果が得られるという原則があり、これを過負荷の原則(オーバード



心理的競技能力診断検査(DPCA3)などの心理テストもチェック方法として有効と考えられています。原因は肉体的・精神的ストレスにより、視床下部や脳下垂体から分泌されるホルモンのバランスが崩れるためと考えられ、重症になると考えられ、重症になるほどトレーニングの減量・中止期間が延び、競技復帰が不可能になることもあるようです。

### 一般人もなりうる

一般人でもスポーツのやり方によってはなりうることもあるようです。もっと頑張らなければ、とまじめな方がなりやすいとのことですから、常に体と心のメンテナンスを整えながらやるのが大切です。

### その他症状と早期発見

競技成績の低下だけでなく、疲れやすくなる・全身の倦怠感や睡眠障害・食欲不振・体重の減少・集中力の欠如・安静時の心拍数や血圧の上昇・運動後に安静時の血圧に戻る時間が遅くなるなどの症状がみられます。特に疲労症状が高まるにつれて起床時の心拍数が増加するといわれており、オーバートレーニング症候群を早期発見する目安となります。

