

熊本シニアネット 保健福祉医療部ネット読本

# メイリング 健康談議



談義収録 2006年12月10日～2007年1月12日

2007年4月吉日

発行責任者 KSN保健福祉部部长 板井八重子

# メールリング「健康談義」

\* 目次 \*

一 はじめに	.....	3
二 談義内容	.....	4
三 終わりに	.....	3

## 一 はじめに

熊本シニアネット（KSN）の設立目的のひとつに「医療福祉の観点」で会員をサポートするその資源づくりと、人と人をつなげるネットワーク作りを目指してきました。中でも専門家によるシニアをサポートするネットワークは微弱ですが「相談活動」として機能してきました。この数年はシニア当事者の要求で自分たちで保健福祉医療部を運営していこうと部員制による活動を進めてきました。そのなかで部会を開き、活発に学習会を立ち上げシニアの仲間を呼び込み浸透させました。今回は熊本シニアネットのメールリング機能を利用して、各人の健康法をやりとりして全会員による健康づくりができるものかと「健康談議」を行うことにしました。その結果をインターネット上にPDF冊子にまとめました。

## 留意点

PDFとしてまとめるにあたって、投稿者のアドレスは削除しました。内容によっては担当者が若干手を加えています。大きな編集はしていません。KSNへの投稿時間NOなどは本文への目障りとなりますので、数段下げて表示しています。件名を太字に、返信形式では内容をタイトルに変えています。

## メール福祉談義「私の健康法」：開始

\* 2006-12-10-10:42 [Ksn:31750]

「あなたの健康法（精神面でも肉体系でも）を教えてください。」  
口ごろやっっておられる健康法をKSNの皆さんで共有しませんか。

保健福祉医療部では、前回の救急医療また前々回の歯科医療の講習会に引き続き、今月は福祉談義を計画しております。今回は特に講習会場に來れない方にも参加していただけるように、メール上での健康談義を計画しました。

民間療法、専門知識、自分だけの方法、何でも結構です。

どうぞご自分のやっっておられる健康法、またはご存知の健康法をご紹介します。またそれに対するコメントやご意見を遠慮なくお寄せいただき、皆さんで健康談義いたしましょう！口ごろKSNの催し物に参加できない方、是非の参加を！！

お願い

\*タイトル（件名）は「メール福祉談義『私の健康法』」としてください。

そのご発言に対するコメントやご意見は、k s nの投稿番号を入れてください。  
「Re: [Ksn\*\*\*\*\*]メール福祉談義『私の健康法』」

過度の評価や批判はご遠慮ください。

談義期間は、1月中旬までの1ヶ月間とします。

KSN 保健福祉医療部

福祉談義担当

さっそく翌朝 長嶺の久壽米木さんから反応がありました。

\* 2006-12-11-7:05 [Ksn:31764] Re: メール福祉談義『私の健康法』

おはようございます。  
福祉部の素晴らしい企画に感謝しています。  
多くの方の地道な健康法に触れることが  
出来そうで楽しみにしています。  
私もそのうち投稿します。

久壽米木

\* 2006-12-11- 9:42 [Ksn:31766] メール福祉談義『私の健康法』

「コップ一杯の水を飲むこと」  
私の健康法は・毎晩寝る前にコップ一杯の水を飲むことです。  
お陰で毎朝快便で、血液もきれいに浄化されているのではないかと思っております。  
しかし、朝早くからオシッコに行きたくて目が覚めます。近頃のように寒いと我慢しているのですが、オシッコを我慢するということとは身体に悪いのですかねエ？前立とか膀胱に！  
そういうえば、久しく 朝 下半身 が元気ないなあ。その性かな？  
ふっぺどん

萩原様 素晴らしい企画に早速投稿させていただきます。

\* 2006-12-11- 12:33 [Ksn:31701] メール福祉談義私の健康法』

「**自分流の健康法**」・**血行をよくする体操**  
特別な事をしている訳ではありませんが、健康の第一条件として「血行」を良くすれば体内の臓器の機能を活性化させ必然的に体力の改善につながり健康に成るのではないかとの考えから 自称「血液サラサラ運動」と名付けて入浴時に次のような運動(?)をしております

- 足の指と指をV字形に開いたり閉じたりを1秒間に2回、3回の間隔で10秒程を親指から小指までを繰り返し行い次に中1本を開けて(例・親指と中指・人差し指と薬指・中指と小指)同じ動作を繰り返す
  - 足の親指と人差し指の付け根を10秒、20秒指圧をした後、足の裏(土踏まず)の「ツボ」3ヶ所を指圧しながら指全体を「グー・パー」を意識的に繰り返す
  - 手の指と指の間を左右交差させる様にして指の股を叩くように刺激しながら親指から小指までを繰り返す
- 他にも浴槽の浮力を利用して、足首・膝の関節運動、腹筋運動等自分流に考えて行っておりませんがその一部分だけを、ご紹介させていただきました。何かのご参考になりましたら幸いです

あきら

\* 2006-12-11- 19:27 [Ksn:31774] Re: メール福祉談義私の健康法』

あきら様へ、  
早速のご投稿をありがとうございます。寒くなつて参りますと血液の循環が弱くなつてきます。あきら様の「血液サラサラ運動」を頂戴して早速今夜の入浴時にやってみます。KSN会員の方々も、きつと入浴しながら「血液サラサラ運動」を行っていただけるかも・想像しますと・・・なんだか楽しくなりますね。またのご投稿をお待ちしております。  
福祉部談義担当

\* 2006-12-12- 19:01 [Ksn:31783] Re: メール福祉談義私の健康法』

**健康法やっぴなごひんご日記**

取り立てて健康法なるものはしていませんが、何故だかどうでも元気です。  
体重はかなりオーバーですが、あんまり病気もしませんねー。

寝不足が続くと血圧があがることはありますが、病院の先生にお聞きしましたところ高血圧ではないということでした。  
でも、一病息災といえますから私のようなものが一番危ないかも知れませんが、とにかく好奇心旺盛です。もしかしたら健康に繋がるかも知れませんね。  
只、足は上がらなくなってきました。ちよつとした段差に躓きます。  
意識して歩く時、足をあげるようにしています。

(福祉部員ジョイナーさんから)

**体重に気を使っています。**  
\* 2006-12-13- 1:27 [Ksn31789] Re: メール福祉談義『私の健康法』

みなさん こんにちは  
標題の件、これと言って頑張っていることはありません。只、「食べるの大好き」で、これを減らすことは出来ずと美味しく食べられるように、週1ストレッチに行っています。もう1回エアロバイクで汗かこうと思つてますが、これがナカナカ・・・です  
今夜、某会の忘年会、飲めない私は人の2倍ぐらいの食欲で臨席のTさんはびっくりされた様子でした。その後、キーキとコーヒーを頂いたのが9時半ごろ、これはやはり止められません。

お琴の仲間には「甘い止めます」と言つた手前、これを読まれたらあわす顔がありません・・・でも明日会うことになつてゐるんです。このくらい適当なあひるです。

健康かどうか??でも元気です。知人、綺麗さを保つために目標体重をオーバーしたら、戻るまでご飯を減らす由、食事も考え、好きな仕事を週2日、それも若い仲間と語らい、彼女はとて綺麗ですし健康です。

具体的に目標を持つと言いますが、意志薄弱の身には出来ないことです。

Hさん エアロバイク頑張りましょうか・・・  
つまらない話でした・・・

あひる

皆さま、おはよう御座います。  
\* 2006-12-13- 10:23 [Ksn31792] メール福祉談義『私の健康法』

あひる様、  
メール福祉談義へのご投稿有難う御座います。  
確かに 食欲あつての健康であり

健康あつての食欲ですものね。

食欲を抑えてのダイエットはつらいですね。

その分を運動で健康を守るぞ!と宣言したいのですが、これもなかなか難しい・・・。  
運動嫌いで継続できるような良い知恵を皆さま、ご教授いただけませんか。

保健福祉医療部 談義担当

\* 2006-12-13- 21:50 [Ksn31797] 健康の秘訣

**水泳と散歩がよいです**

大津の谷川です。1年前から体調ががらりと変わりましたので報告します。

それまでは、

体重 62kg身長 154cm 血圧 (ノルバスク1mgのんで) 113〇〜140mmHg

下 八〇前後

運動・水泳週1回 10000m/回 散歩 週4回 5000歩/回

ウコン、引き起こし(薬草) 食後2回 各3g 自家製アロエジュース 1回/日

現在;

体重 56kg 血圧 (降圧剤なし) 110〜115mmHg 下 70〜80

運動水泳週〇〜1回 500m 散歩 週3回 5000歩/回

対策;

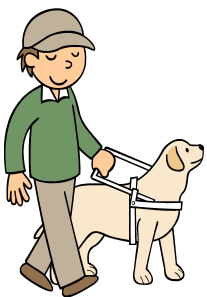
晩御飯で めしをとらない おかず、晩酌 は減らさず。

昼飯 乾麺(そば、そうめん) 70g パンの場合 1~2枚  
朝食 タップリ 間食なし

要は 減食。体重減。であるが 血圧が下がったのに驚き。但し下の血圧は10くらい下がっただけ。視力の向上・近視 ○・三が○・九に向上し免許証の制限事項が消えた。七五歳で近、老眼鏡不要。聴力は低下顕著。定期健康診断で胃、腸の力メラ等実施し異常なし。 たにがわ

犬をかつたら・・・ \* 2006-12-13-22:24 [Ksn:31798] Re: メール福祉談義『私の健康法』

「Ksn31792」へのコメント  
運動嫌いでも運動しなければならぬ方法  
それは・・・  
大型の犬を飼うこと！  
朝夕必ず散歩に連れて行かねばなりません。  
そうしなければ犬はストレスにかかります。  
散歩に連れて行くまで多分吠えつづけるでしょう。



ウチがそうです。  
犬にイヤでも毎日運動させられています。  
おかげで・・・?? (担当委員ぶっぺどんから)

\* 2006-12-13-22:48 [Ksn:31801] メール福祉談義『私の健康法』  
Ksn:31798] コメントさんへ

なるほど、犬を飼うてがありましたね。  
でも・・・大型犬はちよつと・・・

ミニ犬では、成果が望めませんか？  
健康のためなら・・・検討してみます。

萩原

私の健康法:『少しの運動を心がけてます』  
\* 2006-12-13- 23:07 [Ksn:31802] Re: メール福祉談義『私の健康法』

今まで 自分の身体がすこぶる健康でないのに周りの心配してくれる声に耳を貸さなかつた私です  
好きなものを・・・食べたいとき、食べたいだけ・・・運動もしない・・・何でもするのが面倒でした。それが・・・私には無縁と思つていた総コレステロールの異常を知らされて正直 ビックリしました。自分で 体重も少ないし・・・食べ物のカロリーの高いものは食べていないから コレステロールには縁がないと・・・信じ込んでいたのです。  
異常を知らされてから今日まで・・・なんとか以前の身体に戻そうと必死で 薬に頼りました・・・所したら 口内炎は出来るし・・・体調は崩れるし・・・ちよつと不安になりましたが毎日 食べ物生活を変え・・・少なからずとも 少しの運動をするように  
心がけています。途中放棄しないように・・・頑張つて。

今の私の健康法 それは  
食生活改善・・・毎日朝食と昼食は必ず取る、夕食は少しだけのアルコールを  
飲むのでご飯は控えめ、代わりに温野菜をたっぶり・・・

運動・・・毎日近くのスーパーには歩いていく(100M位のところにあります。)  
部屋の中で フィットネスで一日3回(15分づつ)身体を動かす

これをしていきますが・・・3ヶ月後の検査が楽しみでやっています  
大津の谷川さんの投稿を見て・・・参考にしたいなあと思いました。

挟み

\* 2006-12-13- 23:28 [Ksn31803] メール福祉談義『私の健康法』

谷川さまへ、メール福祉談義へご投稿有難う御座いました。  
1年間での大きな成果に感服いたしました。  
運動に食事にと健康（体調）を管理すれば、  
変わるのですね。  
自分の生活の見直しが必要と反省しました。  
KSNの皆さまは、いかがですか？  
どんな体調管理をやっていますか？

保健福祉医療部 談義担当

挟み様 ご投稿有難う御座います。  
\* 2006-12-13-23:58 [Ksn31804] メール福祉談義『私の健康法』

コレステロールって厄介なものですね。  
でも見た目の肥満とは関係なかったとは。  
一つ知識を得ました。  
3ヶ月後の数値が好転しますように・・・。  
食と運動の健康法を楽しんでくださいな。

保健福祉医療部 談義担当

\* 2006-12-14- 21:40 [Ksn31814] メール福祉談義『私の健康法』

## 「自分流健康法」その第2部（精神面・その1）

### △健康十訓▽

- 少肉多菜（お肉は程ほど、野菜はたっぷり、健康もりもり）
- 少塩多酢（塩分摂り過ぎは高血圧のもと、酢は健康のもと）
- 少糖多果（甘いものは果物から、砂糖は肥満の直通切符）
- 少食多嚙（腹八分でよく嚙みや、幸せも嚙みしめられる）
- 少衣多浴（薄着で風呂好きの人は健康を身に付けている人）
- 少言多行（べらべら喋っている間に、行動を開始せよ）
- 少欲多施（自分の欲望の為に走らず、他人の為に走れ）
- 少憂多眠（くよくよしたって同じ事、さっさと寝てしまおう）
- 少車多歩（自動車は確かに早いが歩けば健康への近道）
- 少憤多笑（怒った時でも、ニコニコ笑えば忘れてしまう）
- 少少多多（健康は嬉しい・美しい・素晴らしい・何はなくてもやっぱり健康）

此れをコピーして トイレに貼り 使用のたびに自問自答  
自分自身の健康のために・・・（あきら）

### 私の対処法と問題点

長文ですみません。朝倉です。

\* 2006-12-15- 20:55 [Ksn31819] Re: メール福祉談義『私の健康法』

健康は誰しも願うことです。

私は幸いにも36歳から何気なくランニングを始め、46歳で第1回天草大会からトライアスロンに参加し20年余継続。順位・記録に関係なく、制限時間内の「満足する完走」を楽しんでいます。おかげで健康に関しては大過なく過しており、何が何の問題がないわけではありません。今年は「痛風」で悩ませられました。そこで私の健康に関する対処の一端を紹介します。



○継続的健康診断結果の観察  
検査データを15年間継続して一表化して変化に注意しています。多少のばらつきはありますがほとんどの値が正常値範囲にあり、メタボリック・シンドロームの診断基準も満足しています。ただし、次の3点だけはほとんど正常値外にあります。  
・赤血球数が正常値よりやや低めですが、ほとんど問題はないと思います。  
・尿酸値が上限値よりやや高いでしたが、「スポーツ選手には多いですよ。」と医者の発言もあり、あまり気にしていませんでした。  
・GTPが高いのは過度の飲酒のせいです。ところが10年前鎖骨骨折で1ヶ月入院し禁酒したら正常値になったので、「僕の肝臓は大丈夫」とまた飲み始め、常に上限をオーバーしていました。

#### ○痛風発症

9月末に左足指間に激痛がおこり受診しました。尿酸値が8.5でした。以後ビールはだめ。食事も妻が工夫してくれています。一生一粒の錠剤を飲み続けるのだそうですが、投薬中の今は正常です。過激な運動は控えるべきですが、ほとんど毎日10Km走った後1Km泳ぎます。

そして毎日約900Kcalぐらい消費します。これが過激な運動になり尿酸値に影響があるのか、当面4週おきの検査値を見て判断したいと思います。

#### ○節酒

痛風受診時の指導で、ビール禁止のほか毎夜3杯の焼酎も1杯にしました。血液検査に

GTP値を追加しましたが、ほぼ上限近くまで下って来ました。寝酒1杯で眠れるか心配でしたが、今は熟睡し寝覚めも運動も快適です。

#### ○禁煙出来ない悩み

「百害あって一利なし」とはわかっていても50年の習性は止められない。スポーツ仲間には馬鹿にされているのですが、長々と書きましたが、以上が私の問題点と対処要領です。

\*\*\*\*\*

朝倉 博

\* 2006-12-16- 4:39 [Ksn31822] Re: メール福祉談義『私の健康法』  
こんばんは メール有難うございます。

「自分流健康法」第2部（精神面・その1）読ませていただきました。徹底していられますね。私もいい項目を見つけると「コピーしたり、ビデオに撮ったりはしますけど実行面で長く続かないですね・・・」

唯 自転車は私の必需品で 筋力をつけたいと 坂道も（動物園の前等）踏み続けています。我家の前も少し坂ですが絶対降りません。

おやすみなさい。

保健福祉医療部 談義担当（りんご）

\* 2006-12-17- 0:19 [Ksn31831] メール福祉談義『私の健康法』  
朝倉様、健康談義へのご投稿を有難う御座います。

長年に亘ってご自身の体調を把握し、問題点に向かって対処される姿勢に感じられました。きつと「禁煙」にも挑戦されるのでは・・・密かに応援しております。

KSNの皆さまから「禁煙」の秘訣を御教授頂けるとよいですね。  
またのご投稿をお待ちいたします。

保健福祉医療部 談義担当（萩原）



皆さん、こんばんわ。板井です。  
皆さんの健康法を、いろいろ、見せていただいています。

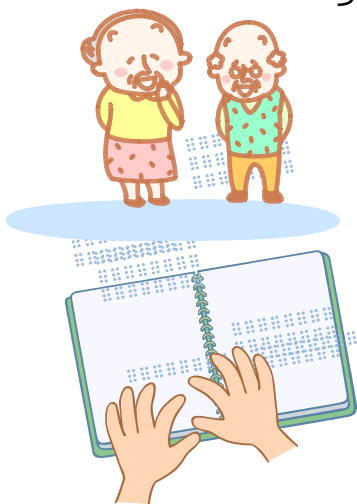
食事・運動・精神という分野になるのでしょうか。

最近、クリニックでも、患者さんにこのことをお伝えすると  
早速自分なりに生活習慣を改善する方が増えてきました。

それを聞きながら、私は患者さんに「私は、置いてきぼりになる……。」と  
悔しがっています。

今日、大先輩の日野原重明先生の15の習慣をみつめました。

- 習慣1\*愛することを心の習慣にする
- 習慣2\*「良くなるう」と思う心を持つ
- 習慣3\*新しいことにチャレンジする
- 習慣4\*集中力を鍛える
- 習慣5\*目標となる人に学ぶ
- 習慣6\*人の気持ちを感じる
- 習慣7\*出会いを大切にす
- 習慣8\*腹八分目より少なく食べる
- 習慣9\*食事に神経質になり過ぎない
- 習慣10\*なるべく歩く
- 習慣11\*大勢でスポーツを楽しむ
- 習慣12\*楽しみを見出す
- 習慣13\*ストレスを調節する



習慣14\*責任を自分の中に求める  
習慣15\*やみくもに習慣にとらわれない

(2002年9月)

90年間以上の経験の中で培ってきた習慣だそうです。

忙しいときは徹夜もなさるとか。ちよつと安心しました。

今日は、日曜当番でしたが、ほとんどが「急性胃腸炎」。

今話題の「ノロウイルス感染症」のかたもいたかもしれませんが  
普通の診療では診断できません。

ワクチンや特効薬はなく、治療は対症療法です。

(板井八重子)

\* 2006-12-18- 6:52 [Ksn31839] Re: メール福祉談義『私の健康法』

### よく寝てよく笑う

皆様おはようございます。まだ外は暗い(▽△)

本題、板井先生の投稿が今朝の一番の開封です。

日野先生15の習慣読ませていただいて・

桜

習慣1\*愛することを心の習慣にする

習慣2\*「良くなるう」と思う心を持つ

習慣3\*新しいことにチャレンジする

習慣4\*集中力を鍛える

習慣5\*目標となる人に学ぶ

習慣6\*人の気持ちを感じる

習慣7\*出会いを大切にす

頑張った時期有り

成果は???

人が好き、感じたい



習慣 8・9 \* 腹八分目より少なく食べる 食事ごと思っけれど  
終わった時はお腹一杯

8・9のせいで今の姿(∇、∧)

習慣 10 \* なるべく歩く 時々タクシーに手上げる  
習慣 11 \* 大勢でスポーツを楽しむ スポーツ音痴  
習慣 12 \* 楽しみを見出す  
習慣 13 \* ストレスを調節する  
習慣 14 \* 責任を自分の中に求める  
習慣 15 \* やみくもに習慣にとらわれない ようにしている(∇、∧)

私の健康法

良く寝る、笑う、食べる、飲む(アルコールでは無い)

起き立ての牛乳一杯

∇ 今日、日曜当番でしたが、ほとんどが「急性胃腸炎」。

∇ 今話題の「ノロウイルス感染症」のかたもいたかもしれませんが

∇ 普通の診療では診断できません。

∇ ワクチンや特効薬はなく、治療は対症療法です。

∇ ノロウイルス怖いですね。

帰ったら手を洗う、これだけは守りたい！

(桜)

「自分流健康法」(精神面その2)

△若 返り 数 え 歌 ∇ (作詞・医師・86歳)

一つとやゝ人は健康第一よ 第一よ 快食快便 よく眠れ よく眠れ

二つとやゝ不幸とかんしゃく後回し 後回し 喜び上手が 若返る 若返る

三つとやゝ身近な人にむつまじく むつまじく 余計な一言 不和のもと 不和のもと

四つとやゝ夜更かし朝寝は身をけずる 身をけずる 早寝で早起き 若返る 若返る

五つとやゝいつも心は爽やかに 爽やかに 何でもよく噛み 腹八分 腹八分

六つとやゝむつりぶりぶりお気の毒 お気の毒 ニコニコ暮らせば 若返る 若返る

七つとやゝ泣くな嘆くないじけるな いじけるな 暗夜の後には 朝が来る 朝が来る

八つとやゝ優しい心を養って 養って 人の長所を 探し出せ 探し出せ

九つとやゝ交通事故には気を付けて 気を付けて 程よく歩けば 若返る 若返る

十つとやゝ年を忘れて歌おうよ 歌おうよ 達者で長生き する為に する為に

ある医者 of 作詞をお借りして皆さんにご紹介いたします

全部暗記して 寝る前に 心で歌ってみては如何ですか・・・  
頭の健康 心の健康 10年は若返るかも知れませんよ

HN あきら

□ ..... □

\* 2006-12-18- 17:27 [Ksn31846] Re: メール福祉談義「私の健康法」

あきらさま  
「若返り数え歌」初めて知りました。86歳の医師がどなたか知りませんが、日野原先生の「15の習慣」に通ずるすばらしい歌ですね。

(上塚高弘) 上塚外科胃腸科医院

### 運動習慣をつけよう

\* 2006-12-18- 22:12 [Ksn31863] 旗野先生からの「健康」投稿

熊本シニアネットの皆様 「ご無沙汰しています。旗野です。療養型病棟の要介護度4〜5が多いお年寄りの健康のお世話に明け暮れています。重過ぎないが責任がある仕事を頂いて、働きがいがあり、精神的な緊張と満足が得られる生活が私の健康の一番の基だと思っています。これはどなたにも得られることではなく、恵まれた環境に感謝しています。

誰にでもできることとして、食物、運動、休養の3本柱があります。

今回は、無理しない自分に合わせた運動の工夫について私の経験を述べさせて頂きます。少し長いので添付にしました。お時間のある方はご覧下さい。

運動習慣が健康にいいという疫学調査は、鶏と卵の関係に似ています。運動したから健康なのでなくて、健康だから運動できるのでという説です。介入試験でも、運動できな

い人、続けられない人は研究から除外されます。無理に運動させたら有害でしょう。ただい研究デザインがしっかりした質が良い研究報告では、効果ありとする結論が概ね出ています。私どもの、品川、清水、鳥取の3地区の70歳以上の高齢者の追跡研究では、心臓病予防のための運動とは異なり、軽い運動でも時々でも、少しでも運動する人はしない人より、また激しい運動をしなばする人は、軽い運動をする程度の人より、その後の死亡率が3地区とも有意に低くなりました。軽い運動でも全くしないより、はるかにいいという結果がこの研究のミソであります。(旗野脩一)

板井様 ksnの皆さまへ、ご投稿、有難う御座います。  
\* 2006-12-19- 13:04 [Ksn31862] Re: メール福祉談義「私の健康法」

日野原先生の15の習慣、どれも出来そうであり  
継続実行には、強い意志が必要のようです。でも、心掛けることは出来そうです。  
一つでも習慣となればと思います。

\* ksnの皆さま  
今、ノロウイルス感染症の脅威に対抗できるのは「手洗いとうがい」と努力していますが・・・皆さまは、どんな予防策をやっていますか？教えてくださいませんか。  
福祉談義担当(萩原)

\* 2006-12-19- 13:21 [Ksn31863] .. メール福祉談義

桜さま、ksnの皆さまへ、福祉談義「私の健康法」へご投稿有難う御座います。

日野原先生の15の習慣に、が沢山、桜さまのお人柄が浮かんでまいります。  
私は、どの項目も中途半端と反省しきりです。

ノロウイルス感染症、  
皆さま、予防対策を実行して防ぎましょう！

あきら様・k s nのみなさま

\* 2006-12-19 13:40 [Ksn31865] Re: メール福祉談義『私の健康法』

メール談義へのご投稿を有難う御座います。「若返り数え歌、早速歌ってみました。これ、いいですね！大声で歌うがよいかも？ 脳の活性化にもなりそうです。」

歌うだけでも、健康に一步步近づけそうです。忘年会や新年会でもご披露させて頂きます。

皆さま、。会の。で大会唱は。でしよう。

保健福祉医療部 談義担当（萩原）

\* 2006-12-19 13:54 [Ksn31866] メール福祉談義『私の健康法』

上塚さま、

ご投稿、有難う御座います。

「若返り健康法」・「15の習慣」とも日頃の生活に取り入れ健康で楽しく生きたいものです。上塚さま（先生）の健康法をご伝授いただけませんか。

保健福祉医療部 談義担当（萩原）

私は肥満型の患者さんには、体重を減らす努力をしましょうねといいますが、私自身は身長163cm、体重76kgで超肥満です。

\* 2006-12-19 18:11 [Ksn31869] Re: メール福祉談義『私の健康法』

しかし、血液検査では、総コレステロール、中性脂肪、血糖、肝機能などすべて正常で、僅かに尿酸が正常値7mg/dlのところ7.5になっている位です。

お酒もよく飲みますし、午前2時過ぎまでマジヤンしたりもします。タバコは吸いませぬ。68歳にしては元気ですねえとよく言われます。

なぜかなと考えるのですが、あまり物事にくよくよしないのが良いのかもしれません。普段の食事は控えめにしていますが、おいしい物は我慢しないで十分頂きます。

皆さんダイエツトに悩んでいらつしやいます。私は「ダイエツトなんか簡単ですよ。私にもう何十回もやっています」と言うくらいノー天気なのです。

スポーツは好きですが、健康のための運動はしていません。4階以下はエレベーターは使わず、20分以内で行ける所は急がなければ歩くというくらいです。

（上塚高弘）上塚外科胃腸科医院

\* 2006-12-19 18:12 [Ksn31870] Re: メール福祉談義『私の健康法』

私も忘年会で披露するつもりです。

（自分のことは棚に上げて）上塚高弘

2006-12-19 21:12 [Ksn31873] 私の健康法

### 目標を持つ

こんばんわ

「忙中有暇」：いい話題が流れていますね。

皆さんの健康法はコピーして周りの方に配っています。

私の考える長寿の努力は「目標を持つ」

ことだと思います。観念的かつ抽象的ですが、

「次は何をする」.....

「明日は何をする」.....

「あさつては何をする」.....

「一週間後は何をする」.....

「今年は何をする」.....



「一生のうちにはあれをやり遂げたい」HAPPY END  
忙しく疲れることもありませんが、この気持ちで習慣づくと、はたから見ると大変と想っても自身から見るとそうでもなくなるもんです。しかし、自分のことをすると疲れがたまりませんが、正確な統計はありませんが、画家は一般に長生きとは思いませんか？  
駆け出しの頃は絵が売れなくて残飯をあさっている生活ですが、結局は長寿の方が多いと思います。

一枚の絵を描くに、悶々としてできずに、その晩は寝ても明日は何かひらめくと思つてキヤンバスに向かう。その繰り返しで長寿につながっていると思えます。  
長嶺サロンの、松岡長老さんや河内長老さんもそのようですよ。だから、近くにいて観察し参考にするのも一策と思えます。うちの家内も油絵を書いて公民館レベルの作品展に出しています。予定びつりの毎日ですが、没頭しています。社会保険センターはうんざりでしょうが、私の今は、予定びつりの毎日ですが、最近では暇なときが大変ありがたくうれしく感じる

ときがいつばいあります。暇つてこんなに楽しいんだ・・・と、暇なときにはなかつた心境のときがあります。  
健康で長生きをして投稿すると説得力も倍化しますが64歳では知識の発露、わからない努力の過程です。しかし、努力しているのは確かです。また大きな、忙しくなる目標を掲げてしまつたが、これも暇に感謝する時もあることを楽しみに飛び込んでいきます。  
参考になつたかわかりませんが。  
久壽米木 宏記

\* 2006-12-20- 1:29 [Ksn:31877] Re: 東京の旗野先生(SN初代会長)健康投稿

東京の旗野先生 KSNの監やま 今晚は  
「健康」へのご投稿有難うございました。

2001年の総会後の余興で、先生をマジックに引つ張り出したりんごです。

その折は失礼いたしました。

お年寄りの健康のお世話・・・重要なお仕事で張り合いのある生活のご様子がお伺いされます。お年寄りを前にされると色々な事の経験も多いでしょうね。先生のご健康にも留意されてお過ごしください。

自分に合わせた運動の工夫、なかなか出来ないのですが、何にでも参加して積極的に動くようにしています。足から弱らないようにと注意しています。有難うございました。  
福祉談義担当(りんご)

\* 2006-12-20- 2:46 [Ksn:31878] Re: 私の健康法

久壽米木さま

今晚は 私の健康法 ご投稿有難うございます。

予定びつりの毎日の久壽米木さま 忙しそうだなーと思ひながら、でも未だ若いんですもの・・・「目標を持つ」いい事ですね。「忙中有閑」私には閑は殆どないのですが、忙しいのが健康法でしょうか。

挑戦したいことが未だ沢山あり過ぎて、(私の)「ピー」が欲しい・・・  
でもポツカリ空いた日があるとホツとするのも事実です。  
あまり欲張らずに穏やかな気持ちで過しましょう。  
福祉談義担当(りんご)

\* 2006-12-20- 12:39 [Ksn:31880] Re: 私の健康法

皆さん健康には大変感心が深いですね。  
私も話ではスローライフをお勧めしているのですが、当の本人はと言つと一言で言つと飛び回つております。でも、充実してますよ。嫌いじゃありません。特に人と会うのが好きですね。だつて私の持つていない話題は人様がありませんからね。

坊さんも長生きなんです、最近法事に「馳走がありすぎるようになってからチヨイト怪

しくなってきたのですが、お檀家のせいにしちゃいけません。運動不足と食べ過ぎ、いけませんね。でも忙中有暇、これは良いですね。

新聞の広告を見ていたらハワイへも行きたい気分になりました。何しろ元気に新年を迎えることに致しましてようの心です。

： 向陽寺： 渡辺紀生

＊ 2006-12-21-9:54 [Ksn31895]：私の健康法  
渡辺様、人様と交流すること、それにちよつと運動と食事を気にかける  
これは、わたくしにも出来そうな・・・。そんな気になりました。

スローライフな生き方が理想だけどなかなか出来ない・・・なぜでしょう？  
ご投稿、有難う御座いました。  
談義担当(秋原)

### 自分流健康法(精神面その3)

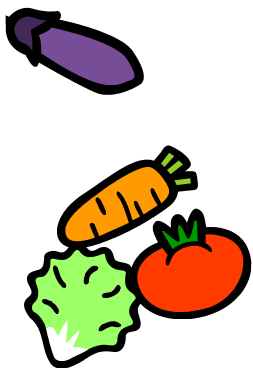
＊ 2007-1-5- 12:45 [Ksn32042] メール福祉談義 私の健康法

KSNの皆様さん明けましておめでとう御座います。早くも三が日が過ぎましたが今年は例年よりも暖かい正月を迎えることが何よりでした。今年も健康でありますように、「無病息災」「家内安全」を祈願して参りました。

自分流健康法(精神面その3)

#### ボケない小歌(お座敷小唄調)

- 野菜に果物 よく食べて  
お酒にタバコは 程ほどに  
足腰きたえて 早寝して



健康第一 ボケません

- 頭を使って 読む新聞  
友達つくって おしゃべりを  
外に出るときや おしゃれして  
気分転換 ボケません
- 唄や踊りが 好きな人  
ゴルフや将棋を する人は  
年も取らずに 生き生きと  
人生楽しく ボケません
- 幾つになっても 恋をして  
気持はいつも 若い気で  
夢や希望を 持ちつづけ  
人生前向き ボケません



カラオケで皆で楽しく歌ってみては如何でしょうか  
以上ご紹介まで

あきり

＊ 207-1-9- 2:46 [Ksn32096] Re: 私の健康法

KSNの皆様 保健福祉医療部企画のメール福祉談義いかがだったでしょうか。  
談義担当の「メント」も入れて30を越える健康談義が展開されました。

それを簡単にまとめてみますとあきら様からは4回にわたり自分流健康法と称し、入浴時の「血液サラサラ運動」[Ksn31770]の紹介や、精神面の健康法として「健康十訓」[Ksn3184]や「若返り数え歌」[Ksn31814]、『ボケなご小唄』[Ksn:32042]を「披露」いただきました。多くの方から絶賛です。同じく板井先生[Ksn31838]から「白野原先生の15の習慣」をお示しいたご、按様[Ksn31839]が「自分のその実行度の評価を投稿」してくださいました。あきら様や板井先生の「投稿は永久保存」とした「JUNIP」。

お医者様の上塚先生[Ksn31846]、東京の旗野先生[Ksn31853]からも投稿いただき、上塚先生はあまり物事をよくよくしなない、4階まではエレベーターを使わず20分以内の距離は歩くなどなぜかホッとするような内容で「私と同じ考え」、旗野先生からは誰にでもできることとして食物、運動、休養があるが自分に合わせた工夫が必要と学術的に述べておられます。これにりんごさん[Ksn31877]が積極的に動くようにしていますと返信されました。80歳を過ぎていらっしゃるりんごさんは自転車は今も必需品のご様子、筋力もつけたいと坂道も降りないで頑張っているとの「JUNIP」[Ksn31822]、頭が下がります。

谷川様[Ksn31797]は「自身の徹底した運動と食事で、一年間にわたってその改善された変化を数値で詳細に述べ」おられます。朝倉様[Ksn31819]は長年にわたっての運動とともに「自身の体調も正確に把握しそれに対処される」様子をお示しいたごしました。これに「挟み様」[Ksn31802]が食生活の改善と運動で体調の改善を図りたいと実行されているように、谷川様たちの投稿を参考に「三ヶ月後の検査を楽しみに」なっています。

また、久壽米木様[Ksn31873]からは長寿の努力は「目標を持つ」と人生訓にも通じる投稿をいただき、「忙中有暇」を楽しんでおられるようにです。渡辺様[Ksn31880]からもスローライフを勧めてはいるが「自身は飛び回っており充実している」との「JUNIP」人様との交流が楽しいようです。

その他、向井様[Ksn31783]からは好奇心旺盛が健康に繋がっているかもとの「意見です」、あひるさん[Ksn31789]は食欲あつこの健康と「いたってお元気な」様子です。また運動嫌いには犬を飼った「[Ksn31798]」の「意見」もありました。

すべては紹介されませんが多くの皆様の貴重な健康法に触れることができました。担当者も自分の生活の見直しが必要と反省させられたところでは。

この談義も一応1月15日をもって終わりにしたいと思います。それまで失敗談も含め更なる「意見」をお待ちします。特に80歳を越えられた会員の皆様、なぜそんなに元気なんですか？是非教えてくだせよ……

健康談義担当(ふっぺん)

・ ・ ・ ・ ・ 発行のあとには健康談義の投稿がやんだようで、1月22午前10時27分(KSN32268) の「ふっぺん」の談義締めメールがメインメーリングに投稿されました。KSNの皆さん、メール福祉談義「私の健康」を一応終わらせていただきます。

多岐にわたる「意見」ありがとうございました。今後、また別の題でメール福祉談義を催したいと思います。

最終のまとめにきましては、先日の中締め[Ksn32096]以降「意見」もありませんでしたので、中締めをもって代えさせていただきます。ありがとうございます。

福祉談義担当者(ふっぺん)

・ ・ ・ ・ ・

そして保健福祉医療部によるKSNの医療福祉の面からのサポートは形を変えて情報提供されています。一例は板井部長の骨折したときの心構えです。……



### 失敗談・骨折経験記

皆さん、こんばんわ、板井です。失敗談の話提供です。

昨年12月24日、左足で階段を踏み外し転倒、左足の中指を骨折してしまいました。このときの反省は、両手に物を持っていたことです。

1時間しても痛みが引かず「かつて経験したことのない症状だったので日曜日でしたが市民病院を受診。このときに、研修医の次男坊が付き添ってくれて助かりました。彼は「骨折捻挫の応急処置」という教科書を片手にしていました。

それによると、受傷後7時間以下での処置をするかしないかで経過が決まる。

安静……………レスト：R

氷で冷やす・アイシング：I

圧迫……………コブレーション：C

挙上……………エレベーション：E

受付から受診まで1時間。レントゲンを撮ってから説明まで1時間。その間、待合室で待っている間に息子がスタッフの方に氷をもらってくれ足を冷やしながら上げていました。

病院のスタッフは忙しくこの間、何も指示はありませんでしたがこの処置のおかげで腫れることなく痛みも引きました。

RICE：覚えておかれるといつか役立つかもしれません。

当日、たまたま整形外科医がいて、その場でギプスを勧められ固定しましたが氷で冷やすことができなくなりました。理想的には、7時間は、をした後にギプスをすべきだったのでしたがその場では思いつかず、あとでその方法もあつたなと反省しました。

2週間経過したところでギプスカットしてもらって、今は、片杖歩行しています。

外見はつらそうですが、本人にしてみれば良くなっていくのがわかるのでそう悲壮感はありません。たつたつ週間、左かかとが固定されただけで、いかに不自由かを味わい勉強になりました。

骨が回復するのは1月だそうですが、完全に違和感がなくなるのは1年かかると言われました。

骨折経験のある皆さんの談義もいいかもしれないと思って投稿しました。よろしくお願いたします。

…

板井八重子



終わりに

\* 私たちの活動の一面をネット文庫（PDFで配布）にまとめてみました。こんな感じで熊本シニアネットを影で支え続ける保健福祉医療部です。当部では現在部員を募集しています。ひとつは相談を受け持つ専門家の方（医師や薬剤師など医療や保健、福祉の専門家とそのOB）、そしてもうひとつは実際にシニアネットの中で勉強会や、このようなメール談義を企画運営していただく部員、こちらはどなたでも登録できます。一緒に健康づくりの片棒を担っていきませんか。

**表紙写真**は保健福祉医療部の定例学習会の様子

各自ダウンロード後は、プリンターで印刷の上切り取って（A4を半分に折って冊子にしてください）。

超安上がりの冊子誕生です。（PDF編集 長谷川）

\* 写真は2006年10月3日の風景・・・我那覇先生の「口腔機能の向上でいつまでも若々しく」こんな公開学習会を継続しています。  
ぜひ学習会にご参加ください

企画・編集

熊本シニアネット保健福祉医療部

2007年4月25日

発行

