

2019年8月21日 第45期 No. 5-517

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

猛暑の峠は越えたようですが、皆様お元気でしょうか？

### 東北を忘れない旅は26名で

「東北を忘れない旅NO. 7」は26名のお申込をいただきました。福島原発2号機の廃炉がやっと正式に決まりました。これから技術を開発して、40年かかると言われています。

1号機は津波でなく、地震でメルトダウン・・・との文章も、文芸春秋9月号に載りました。

来年の東京オリンピックの日本での聖火は、私達が昼食をとる「Jビレッジ」からスタートするとのこと、大勢の人が集まる地点です。

車に乗って案内をしてくださる、大熊町まちづくり公社からは、車の中でも放射能が高くなる地域を通ることの承諾を求められました。私の名前で、承諾書を送ってあります。

本当の復興がどう進むのか、お話も聞いて来ましょう。お忘れなくご参加ください。

8月26日(月) 7時50分集合 8時出発

我孫子北口 ふれあい広場前

帰着 8月27日(火) 17時

### 9月定例会

日時 9月2日(月) 13:30~16:30

場所 我孫子南近隣センター 8F 調理室

定例勉強会として 6月に緊急入院された栗原洋子さんからお話を伺います。高齢になるといろいろな事が起こります。備えについても。81歳の誕生日に車の免許を返納する予定。これについても話していただきます。

### 10月定例会の予告

日時 10月7日(月) 13:30~16:00

場所 天王台北近隣センター2F 第1会議室

定例勉強会 映画「夜間中学校」を見て考える場所が違いますので、お間違いの無いよう。

### 高齢社会への対応を探る会

年1回の大きなイベントの日程と講師が決まりました。10月ですが予程を入れておいてください。タイトル等は未定。

日時 10月12日(土) 13:30~16:00

会場 けやきプラザ ホール

講師 細井尚人氏 さつき台医療法人・医師  
認知症に詳しい方です。

先着 400名 詳細は9月号で。

### 市民のチカラまつり

先月書きましたがもう一度。

「市民のチカラまつり2019・多世代交流  
~やりたいことのない人も、きっと見つかる  
楽しいイベント」

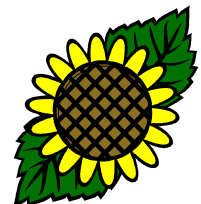
日時 9月14日(土) 10時~16時

9月15日(日) 10時~16時

会場 けやきプラザ2Fホール他

我孫子の市民活動団体が一堂に集まるイベントです。我孫子市消費者の会では、昨年同様「認知症でも安心して暮らせる地域を作ろう」というブースを出します。また、ホールの中央で、オレオレ詐欺にかからない為の寸劇を行ないます。寸劇は2日共13:00から30分。どなたでも出来ますので、ご協力ください。

なお、催し全体の一覧表と、実行委員会と手先の企画のチラシを別途印刷します。細かい字もありますがお読みください。多くの方の参加を期待しています。



## 筋肉について知ろう！

### ①筋肉とは？

筋肉には体を支える、血液を運ぶなどの機能があります。筋肉は役割によって大きく3種類に分けられます。

#### ■骨格筋：腕や脚の筋肉、腹筋、背筋など。

体を支え、動かす役割があります。自分の意思で自由に動かすことができます。

■平滑筋：血管や内臓の壁にある筋肉。血液や尿を運んだり、胃腸を動かす働きをします。自分の意思で自由に動かす事は出来ません。

■心筋 心臓だけにある筋肉。心臓の壁を作っています。最も大事な組織の一つです。自分の意思で自由に動かすことはできません。

### ②筋肉量の増減

20歳ごろまで筋肉量は増え、その後少しずつ減少していきます。70歳代では20歳代の4割程度に減少します。特に30～50歳代の中年期をあまり運動しないで過ごす、筋肉が急激に減少する可能性があります。つまり、30～50歳代の中年期に運動を行なうことで急激な筋肉の衰えを防ぐことができます。(私達には手遅れ？でも子どもさんたちに伝えて！)

筋肉量が減少する理由として、加齢により筋肉を構成する蛋白質の分解が多くなることです。これには生活習慣病も深く関わってきます。適切な食事や運動は筋肉の合成を活発にしますが、運動不足や肥満は蛋白質の分解を進めて筋肉を減らします。また、男女差もあります。

男性は筋肉を合成する男性ホルモンが多いので、女性より筋肉が多くなります。

### ③筋肉量と寿命の関係

最近75～84歳の高齢者の歩く速さと、10年後の生存率を調べた研究で、筋肉の量が多いほど長生きできることがわかってきました。この研究は、歩行速度が遅い(秒速0.4m未満)グループと歩行速度が普通より速い(秒速

1.4m以上)グループに分けて行なわれました。10年後の生存率は、女性では歩くのが遅いグループでは35%だったのに対して速いグループでは92%でした。男性も、歩くのが遅いグループの15%に対し速いグループは50%と3倍以上でした。歩行速度は筋肉量と関係しているため、筋肉量が多いほど長生きできるといえます。今、歩くことが遅い人も運動や適切な食事、疾患の治療によって速く歩くことができるようになれば、生存率を伸ばすことが可能です。

### ④筋肉が減ると…

転倒の危険性が高まるだけでなく、肺炎、感染症、糖尿病などの病気を発症する危険性も高まります。

#### ■免疫機能の低下

筋肉が減ると、細菌感染に対する抵抗力が低下し、肺炎などにかかる人が多いことも報告されています。

#### ■血糖値の上昇

筋肉は血糖値の調節も行なっています。筋肉の量が多いと、糖の調節は問題なく行なわれますが、筋肉が減ると、糖を調節する力が低下し、血糖値の変動が大きくなり、糖尿病になる可能性が高まります。

\*筋肉は直接手で触れたり、歩く速度を知ることによって筋肉量の減少がわかり、健康管理の指標になります。筋肉を減らさないように意識しましょう。(健康と薬 たんぽぽ 第200号から)

## さようなら原発全国集会へ

日時 2019年9月16日(月・祝敬老の日)

場所 代々木公園B地区

私達は我孫子発11時03分の千代田線に乗ります。お弁当・敷物・帽子・飲み物持参

集会後デモに参加します。いらっしゃる方は和田へ。

#### 広島・長崎の市長の平和宣言文を裏面に

我孫子の中学生は今年は長崎へ行きました。

12月1日(土)に報告会があります。