

すこやかひがし

44

[発行] 堺市東区老人クラブ連合会 [編集協力] 株博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎06-6797-0212

2018.12

- 日置荘校区老人クラブ連合会
- 八下西校区老人クラブ連合会
- 白鷺校区老人クラブ連合会
- 登美丘東校区老人クラブ連合会
- 登美丘南校区老人クラブ連合会
- 登美丘西校区老人クラブ連合会
- 野田校区老人クラブ連合会



堺市東区老人クラブ連合会 第28回演芸大会



11月11日(日)、第28回演芸大会が大公会館で開催され、総勢37組が民謡・カラオケ・コーラス等を披露しました。恒例となった特別賞には「東初芝コーラス」「鈴木安仁」「村上&渡辺 バックダンサー・ヤンババチーム」「柏木栄子・久賀安二郎・中村博子・福元アヤ子・近藤芳子・久保雅子・中谷慶雄・橋本宜和」の4組の皆さんが輝きました。また、「110歳まで頑張ろう」という趣旨の下、110歳により近い人を表彰する「110歳賞」は、小北源治さん(大正15年生まれ)・西川美代子さん(昭和2年生まれ)に贈られました。(演芸大会の様子は8面に続く)



私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

市 市老連高齢者福祉大会開催



第2部アトラクションで
民謡謡「ふる里は遠い空」を披露した原寺長寿会民謡部



10月4日、堺市老連主催の市老連高齢者福祉大会が開催され、約450人が参加しました。

この大会において、老人クラブ育成功労者表彰(単位クラブ会長・役員、校区の役員を7年以上)で日置荘校区=米坂清一さん、小田島泰雄さん、飯田幹夫さんの3人の皆さんが市老連会長表彰を受けました。また、退任校区会長・区老連女性部会長表彰で白鷺校区=星野牧さんが同じく市老連会長表彰を受けました。

区 4 駅で36人の役員が参加 共同募金・街頭募金

10月1日から1カ月間実施された赤い羽根共同募金で、東区老連も例年通り、北野田・萩原天神・初芝・白鷺の4駅において10月3日に街頭募金活動を実施しました。

この活動で、北野田駅15人、萩原天神駅7人、初芝駅10人、白鷺駅4人の東区老連の各単位会長、役員が参加しました。

市 健康ウォーキング大会

健康ウォーキングが10月31日、金岡公園・陸上競技場で開催され、東区から14人が参加しました。東区の参加者は下記の通りです。今大会では日頃の歩き方を見直し、効果的なウォーキングの仕方を学びました。

- 【日置荘】 藤森金剛
- 【登美丘東】 飯村和夫・松田勝彦・寺田明子・塩谷笑子・吉田瑞枝
- 【八下西】 馬東野民也・寺井和江・佐藤邦子・山岡敦雄・山岡富士子
- 【登美丘南】 木原剛
- 【野田】 本田キクエ・福元アヤコ



市 市老連主催 第17回グラウンドゴルフ決勝大会

9月26日、金岡競技場で開催されました。7区から約270人、東区からは38人の選手が参加しました。参加者名は下記の通り。



八下西・東海林正憲さんが優勝

成績は東区が大健闘し、優勝に八下西校区の東海林正憲さん、3位に日置荘校区の城田祥稔さん、5位に野田校区の松岡進也さん、さらに10位に日置荘校区の佐々木勝廣さん、12位に登美丘南校区の豊島幹生さんが入賞しました。

- 【八下西】 黒田清治・山岡敦雄・亀吉邦夫・細川一男・福永勤・東海林正憲・高落清・福田咲代子・寺井和江・山岡富士子
- 【日置荘】 米田繁夫・東野武久・小田島泰雄・野村和子・安西武・佐々木勝廣・城田祥稔・米原修一・東憲子・荒木洋子
- 【白鷺】 木下功・赤穂美幸・岡トキ子・本田のり子
- 【登美丘南】 木原剛・井上裕史・前田正照・一瀬一義・豊島幹生・金川百合子・金子安夫・太田倫子・山下美明
- 【野田】 松岡進也・太田昇・岸田清次・柴村重洋・森田貞雄

行事報告

東区老人クラブ連合会の皆さまには、ますますご健勝のごことお慶び申し上げます。また、平素は区政各般にわたり格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

見守りなどの地域貢献に積極的に取り組んでいただいていることに、心から敬意を表するとともに、感謝申し上げます。

東区では、区民の皆さまが住みよく魅力あるまちにするための取組として、安全で安心して暮らせるまちづくりを進めることが必要であると考えております。

生、また、七月上旬の西日本を中心とした豪雨や九月四日に上陸した台風21号による暴風雨で大規模災害が発生しました。また、今夏は全国的に猛暑が続ぎ、八月には堺市でも観測史上最高気温となる三九・七度を記録しました。

今年も師走に入り、年末年始は犯罪が増える時期です。特に近年は、オレオレ詐欺や架空・還付金請求等による特殊詐欺が横行しています。平成二十九年中に堺市では、百四十九件、約三億八千三百万円の詐欺被害がありました。そのうち、東区内の被害は十七件です。

東区では、本年三月、黒山警察署と美原区、大阪狭山市とともに黒山治安対策連絡協議会を設置し、特殊詐欺をはじめとした犯罪や、交通事故防止などについて、さらに連携を強化し、対策を行っております。

皆さまには、詐欺被害から身を守るためには、「公的な機関が、電話で還付金の連絡はしない」ということを認識いただくことも「オレオレ詐欺にあわないために、家族で合言葉を決めておく」、「架空請求



安全で安心なまちづくりを

東区長 深田 仁志

今年、六月十八日に大阪北部を震源とする地震や九月六日には北海道での地震が発

の取組を審議していただいております。東区ではその内容を反映した事業をはじめ、様々な防災・減災の取組を行っています。

東区では、本年三月、黒山警察署と美原区、大阪狭山市とともに黒山治安対策連絡協議会を設置し、特殊詐欺をはじめとした犯罪

に対しては、身に覚えのないメールや郵便は無視するなどの対応策を知っておき、不審に感じたら必ず家族や警察に相談することをお願いいたします。「私は詐欺には遭わない」と思っている被害を受けることもありますので、お気を付けてください。

最後にりましたが、東区老人クラブ連合会の益々のご発展と、皆さまのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

区老連 市老連 全老連

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています



**区 健康ウォークで
馬見丘陵公園と平城宮跡歴史公園へ**

5月8日、東区老連の6校区、125人が3台のバスで第5回健康ウォークを実施しました。途中から小雨のあいにくの天気でしたが、それでも和気あいの楽しい1日でした。
馬見丘陵公園ではいっぱいの緑を満喫、平城宮跡歴史公園では1300年の昔に思いをはせ、その歴史の重みに感銘しました。
各校区の参加者は日置荘=50、野田=27、八下西=23、登美丘南=11、登美丘東=8、白鷺=6の125人でした。



区 神戸港遊覧などを楽しむ

恒例の秋の日帰りバス旅行を快晴に恵まれた9月19日に実施しました。今回は神戸の町並みを望む神戸港遊覧と舞子海上プロムナード(展望台)を中心としたもので、それ以外に白鶴酒造資料館の見学や佃煮店での買い物を楽しみました。
45分の神戸港遊覧ではきれいな神戸の湾岸のビル並みや大型フェリー・サンフラワーを眼前に、建造中の潜水艦をすぐ近くに、明石海峡大橋を遠くに、と次々に変わるパノラマを堪能しました。
舞子海上プロムナードでは、巨大な明石海峡大橋の本州側の起点に開設されたもので、資料館で橋の歴史を学び、8階展望ラウンジ(約300㎡)から明石海峡を眺望しました。
参加者は日置荘=56、野田=46、八下西=31、登美丘南21、登美丘東=10、白鷺=8、登美丘西(なのはな会)=7で合計179人でした。



全 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会開催



近畿2府4県・4政令指定都市で構成する近畿老連のリーダー研修会が、6月14・15日奈良県橿原市で開催されました。
1日目の4分科会に分かれての分科会で、東区老連会長の藤森金嗣さんが「多世代や地域団体との交流による地域づくり」のテーマで事例発表を行いました。近畿地区ではまだ全般的に普及していない「ディスコン」を通しての地域交流について堺市・東区を事例に基づいての発表を行いました。

市 市老連単位クラブ会長研修会兼会員増強運動推進本部大会

7月27日、総合福祉会館において開催され、29年度会員増強運動結果報告、優秀クラブ・校区等の表彰、「高齢者の社会参加と生きがいづくりについて」の講演がありました。
「5人以上会員を増員した単位クラブ」で日置荘校区・西町東部町会の4クラブ、登美丘東校区・鳳泉会、登美丘南校区・タワーズ倶楽部、野田校区・北野田すみれ会が表彰されました。



市 健康づくり料理講習

大阪ガスッキングスクール堺で開かれ、7区から各3人が参加しました。
(女子) 6月 4日
【八下西】大岡幸子・渡部富子
【白鷺】原田文子
(男子) 9月12日
【日置荘】佐々木勝廣・中尾實米田繁夫

市 第42回高齢者作品展を開催

堺老連主催の第42回堺市高齢者作品展が7月6日~10日まで、堺市立東文化会館で開催されました。
7区・56校区から337点の作品が出品され(前年は303点)1033人が来場し、力作ぞろいの多くの作品を鑑賞しました。(堺市以外の来場者38人)。337点のうち東区は77点、来場者1033人のうち東区は380人で、地元という事情はありますが、いずれもトップでした。(東区の出品者は下記のとおり)
【日置荘】飯田信子・島勝代・三浦恵津子・森田孝枝・小塩美穂子・宮野みち子・溝口勝・荒木洋子・野田綱香・村上正美・米田マサ子・安西久子・米田世津子・中野益子・兼田福代・太田紀子・北小路旦子・南悠喜子・瓜生富貴子・河内幾代・中野俊英・井上幹雄・大房和雄
【八下西】有馬幸江・中野節子・大岡幸子・藤原俊雄・市村京子・吉田勉・服部一男・松本清子
【白鷺】立花敏子・高井ひでこ・寺崎美紀・橋詰文江・神戸喜久子・川端清子・佐藤冨子・谷隆子・小更アイ子・星野收・猪野朋子
【登美丘西】高橋通輔・松尾美智子
【登美丘東】楠本スマ子・梅井孝子・永野間さくの・寺田明子・川本光子・塩谷美子
【登美丘南】阪下陽子・田村順子・端崎滋子・松原孝子・峯村裕子・山中トミ子・吉川弘子・湯川栄・橋本賢子・荻田彦次・近藤一代
【野田】市原芳和・村上貴仔美・安藤ジュン子・岡井信恵・森田小夜子・北林進・川元トク・松尾美智恵



市 シニア向け体力測定

6月19日・11月13日
金岡体育館
【八下西】木村正子
山岡富士子

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

今年の第100回記念高校野球大会は異常な猛暑の中で開催されました。熱中症対策をしながら高校球児はすばらしい試合をして多くの感動を与えてくれました。

高校野球の現状を表すような決勝戦は、北大阪代表の大阪桐蔭と秋田県代表の金足農業の対戦となり、桐蔭は全国から優秀な選手を集め複数の投手を擁し最高水準のパフォーマンスが出来る球児たちのチーム、対する金足農は全員地元出身球

児、唯一今大会屈指の投手を擁す雑草軍団といわれるチーム。全力プレーの試合結果は桐蔭13ー2金足農で桐蔭は史上初の二度目の春夏連覇を達成、金足農は公立農業高校として初めての決勝戦を戦い地元秋田だけでなく東北全体を励ました。全国に感動を与えてくれました。

若者の全力プレーはすばらしい。一方うそつき政治家官僚、スポーツ団体指導者のパフォーマンス、セクハラのなんと醜いことか！ 昨

からのあまりにも庶民の常識を逸脱した人格欠落の人たちの事件に苛立ってしまいました。話を戻します。球児たちのすばらしい成績を表彰する優勝楯、優勝メダルを制作するのは彫刻家の仕事です。私が高校野球の仕事に出会ったのは一九八〇年初めの春の選抜高校野球大会優勝楯の制作に始まり、高校野球の功労者に贈るトロフィー「青春群像」の制作と続き

一九八四年頃に高校野球連盟は第65回記念大会事業として「白球の森記念モニュメント」(西宮市鳴尾浜臨海公園)の計画がありました。その頃、作者は堺

大仙公園平和モニュメントの制作を先行していました。どこでどの様に繋がったのか？ 高校野球のモニュメントも制作することになりました。後日、高野連事務局の方の話により「青春」の「一ページの戦いをす

また一九八八年(大正七年)当時日本にあった唯一の近代的なグラウンドで、第1回全国高校ラグビー大会もこのグラウンドで開催されたのです。高校ラグビーといえば東大阪花園ラグビー場と知られているのに、「どうして阪急豊中駅前ラグビーのモニュメントがあるの?」と不思議がられています。

「第70回高校野球記念事業、高校野球発祥の地豊中グラウンド跡地メモリアルパーク」そして「全国高校ラグビー大会第80周年記念モニュメント」……豊中

に行かれる機会がありまして見ただけは光栄です。(東初芝春秋会)

また一九八八年(大正七年)当時日本にあった唯一の近代的なグラウンドで、第1回全国高校ラグビー大会もこのグラウンドで開催されたのです。高校ラグビーといえば東大阪花園ラグビー場と知られているのに、「どうして阪急豊中駅前ラグビーのモニュメントがあるの?」と不思議がられています。

「第70回高校野球記念事業、高校野球発祥の地豊中グラウンド跡地メモリアルパーク」そして「全国高校ラグビー大会第80周年記念モニュメント」……豊中

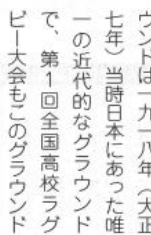
に行かれる機会がありまして見ただけは光栄です。(東初芝春秋会)



夏の高校野球と私
日置荘校区 彫刻家 田村 務



優勝 校会 高等学校 全国 野球選手権大会



優勝 校会 高等学校 全国 野球選手権大会

校区活動だより
全国一斉「社会奉仕の日」実施報告

登美丘南校区 実施日：9月14日
実施場所：西公園



八下西校区 実施日：9月16日
実施場所：南八下西公園



野田校区 実施日：9月16日
参加人数：6人



私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

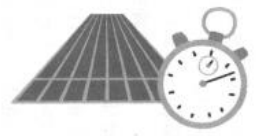
爺放談⑥

日置荘校区 藤森 金剛

観測史上その例をみない猛暑、酷暑、そして「生命に危険な高温」の今夏だった。さらに、台風、地震、大雨と日本列島は自然災害に見舞われ大変だった◆これらの影響は日本国民すべてに平等ではない。老人の経済格差がますます拡大するなか、私たち(日本貧乏老人党)にとっては余計にダメージが大きい。すべての高齢者にとって、年金・介護・医療など社会保障で近

い将来が非常に不安である。老後に不安のない社会、老人クラブや地域社会の諸行事に高齢者が積極的に参加できるような社会であってほしい。健康寿命が延びるだけでは老後の不安は解消されない◆今年のアジア大会が開催された。オリンピックほどの熱気を感じられなかったのは残念だが、そのいくつかの競技種目のなかで最も感動したのは男子四〇〇リレーだった。

ブッチギリの金メダルだった。水泳で六冠の池江璃花子選手とならんで、まさに快哉を叫んだ◆二年前のリオ五輪での四〇〇リレーの銀メダルにつづいて本当にうれしかった。ところで、陸上競技の単距離競技の記録は小数点以下二位まで表示されるらしい。山県亮太選手が一〇〇リレーで銅メダルをとった記録が九・九九七秒二位が九・九九五秒だったらしい。タイム掲示は同じ一〇・〇〇秒だったのに、どうして山県選手が三



位?はこういう理由だった。まさに二cm差◆競技において「ゴール」とは身体の中の部分でゴールラインを通過した時点なのか? テレビのある番組で知った。(顔、腕(手)、脚(足)以外の胴体部分)が正解らしい。だから、足の指先がゴールラインを踏んでいたり、腕を伸ばして手の指先がテープを越えていたり、さらに鼻先がテープを越えていてもダメらしい。競馬のように(鼻の差)はないらしい。

屋久島へ

白鷺校区 綿沢 由子

念願だった屋久島へ娘と行ってきました。今は伊丹空港からプロペラ機で二時間ほどで行けます。三百八十六日雨が降るといわれる島なのですが、私たちが行った三日間の日程では一度も傘を使わなかったです。ガイドさんの話では奇跡に近いと言われました。初日は五十分ほど歩いてヤクスギランドを散策。心地良い風と緑の精で元気をもらいました。

い、としか言いようがなく、歴史を感じました。一日目は白谷雲水峡。神秘的な森をゆつくりミニハイキング。これが道?という所を歩いたり、結構きつい上り坂下り坂があり、歩けるか心配しましたが、皆さんの協力を得て、無事完歩できました。後は、バスで大川の滝。巨大な二枚岩を流れ落ちる雄大な滝を見て、中間カジュマル、世界遺産登録地内を少し散策。いなが浜(日本一海亀が上

陸する浜)を回りました。バスの中から小ぶりのかわいいたくサル・ヤクシカを見かけました。三日目は益教神社。千尋の滝へ。巨大な一枚岩を流れ落ちる雄大な滝を見て感動しました。屋久島は水と



緑に恵まれた自然豊かな島で、特に滝は水流の豊かさに圧倒されました。島にはコンビニ・自販機もなく、ゴミ一つ落ちていない、きれいな島でした。身も心も森、滝、川の精をいっぱいもらって帰ってきました。

シニアとボウリング

登美丘南校区 豊島 幹生

近年、ボウリングブームが特にシニアに再燃しています。私がボウリングに出合ったのは高校生の時です。友達と一緒に三国ヶ丘駅前のサンコーレーンが最初です。一九五〇年代末はまさにそんなに広く知られていませんでしたが、一九六〇年代に入って、ミニスカの美人ボウラー須田開代子、中山律子、石井利枝らがテレビに登場すると大人気になり安価でお手軽スポーツとして拍車がかかりました(北野田のタイエーの敷地も以前は、ボウリング場でした。が、そのブームも一九七〇年代のオイルショックにより急降下しました。私は、それ以来ロックミュージックに興味が変わり長い間休眠していましたが、会社の同僚に誘われて再開し、長い沈黙から目覚め、今日まで続いています(ロックも)。

今では、ラウンドワン堺中央環状店で火曜日にリーグ戦として参加しています。ハンデ戦のポイント制で巧拙にはあまり関係なく順位を決め出資金を分配しています。マイボール、シューズをそろえて楽しくプレーしているのが長続きの要因でしょう。

ラウンドワンでは、平日の午前中には当時のブーム時代の六十〜八十代の男女が腕を奮っています(週二・三回は控られています)のことで。皆さんは友人・知人と楽しそうにされています。ボウリング場でのふれあい広場のような状況です。今はスコアシートをコンピューターが計算してくれますし、投球に集中していればよいのでリラックサしてゲームに集中できます。

台会の活動を応援しています



四国青春18きつぷの旅

登美丘南校区 黒川 良夫

タワース倶楽部の男女六人で七月二十二日からJR普通列車で今治への一泊の旅をしました。瀬戸

大橋を渡り、西条市で足水に漬かり、丸亀でうどんを食べる予定です。瀬戸大橋からの眺めは抜群で、目線が高いのでずっと外を見ている見飽きることなく、自動車では味わえない列車ならではのものです。伊予西条駅から徒歩約十

分のところに、打ち抜きといわれる「足湯」ならぬ「足水」を訪ねました。石鎚山系の伏流水が湧き出しているところで、飲料水としても地元の方は重宝されています。足を漬けるとあまりの冷たさに十秒ほど足を上げる始末。猛暑の毎日にクールになる瞬間でした。泊まるところは休暇村瀬戸内東予。海に近い高い岡の上に建ち、ロケーションも最高。夕食は窓に近い席で、眼下に広がる陸地や

島々、それに波もなく穏やかな内湾を見渡せ、切り取った静止画のようでした。帰途は丸亀で降りておしいうどんを、最後に神戸元町でラーメンの予定でしたが、そう簡単にはいきませんでした。先日の西日本豪雨の影響で不通になっており、この間、代替バスに乗車です。帰路も観音寺駅には予定どおり到着。代替バスは一駅だけかと思いきや多度津

しさを県内外の人たちに強烈にアピールしていたのが印象的でした。そして、本大会の主役である高齢者が笑顔いっぱい楽しんで、世代を超え、地域を超え、絆を強く結び合い、健康長寿の素晴らしさを実感させられた大会でもありました。

べてよし。楽しい旅をすることができました。JR往復乗車距離約七百キロの旅でした。

第三十回全国健康福祉祭秋田大会「ねんりんピック秋田2017」が、平成二十九年九月九日秋田県中央公園県営陸上競技場で総合開会式が行われ、四日間にわたる高齢者のスポーツ・文化の祭典が開催され

健康・生きがい講座 37

スポーツ・文化の祭典「ねんりんピック」に思う

健康生きがいづくりアドバイザー 橋本 宜和 (YHライフデザイン研究所)



た。全国四十七都道府県と二十政令指定都市の選手団、約一万余名が集い総合開会式があった。終了後は各市町村の会場に分かれて競技が行われた。私は、堺市選手団百二十名の団長として参加して感じたことを紹介しよう。

〇生きがいと

健康づくりの祭典

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、六十歳以上の高齢者を中心にスポーツ競技や美術展、音楽文化祭などのイベントや、健康福祉機器展、子どもフェスティバルなど、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができる健康と福祉の総合的な祭典です。ねんりんピックは、健康および福祉に関し積極的



子どもたちと堺市旗を先頭に行進する堺市選手団

かつ総合的な普及啓発活動を通じて、高齢者を中心とする国民の健康づくり、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれ合いと活力ある長寿社会づくりに寄与することを目的として、一九八八年から毎年開催されています。

〇超高齢社会の秋田に大拍手

秋田県は、六十五歳以上の高齢化率が34.7%と全国一位である。過疎地の村では総人口の二人に一人が高齢者となっているところもあると聞いた。そんな秋田県選手団は最後に六百八十五人の大選手団で登場し、旗手を先頭にはつらつと元気いっぱい行進する姿に、大きな拍手と声援が送られていました。高齢化率全国一位の秋田県人が、ねんりんピックで、生きがいと元気に過ごすお年寄りの姿を通して、社会参加の素晴らしさを県内外の人たちに強

烈にアピールしていたのが印象的でした。そして、本大会の主役である高齢者が笑顔いっぱい楽しんで、世代を超え、地域を超え、絆を強く結び合い、健康長寿の素晴らしさを実感させられた大会でもありました。

〇地域共生社会をめざした 富山大会

今年、「ねんりんピック富山2018」一夢つなぐ長寿のかがやき富山からのテーマのもと、十一月三日から開催されました。富山県では「健康寿命日本一」を目指し、全ての人が地域社会において、共に支え合い、年齢や障害の有無にかかわらず、自分らしい生活が継続できる富山型「地域共生社会」を創る交流とふれ合いが広がる



大会。又、富山県は新幹線の開業で全国から注目されており、県民全体が「おもてなしの心」で対応し、富山にまた来たいと思われるような「温かみ」のある大会にしたいと目標を掲げています。今年も多くの人たちと交流できることを楽しみにしています。

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員文芸

俳句

◎白鷺校区 白鷺句会

悠々にあらねど自適涼しかり 立花 敏子
 秋めくや旅心を誘ふ駅ホスター 小更アイ子
 描きかけの絵にとんぼ来る ティタイム 上阪 早苗
 かぐや姫帰り行くよな月明り 岡本 光子
 ビデオ見て手話の復習長き夜 寺崎 美紀

栗の皮た、く金づら思い出す 野田校区 田中 重夫
 炊き上げる時の甘き香栗御飯 野田校区 北井 道子
 庭の栗靴でふみ込み僅かな数 野田校区 西井 照子
 おふくろの里を想いて栗ごはん 野田校区 橋本 宜和
 焼いもやはくほくほおぼる寒い道 野田校区 土岐 久美
 淡お茶で疲れをいやす粟饅頭 野田校区 中島 明雄
 疎開つ子青い栗の笑めずらしく 野田校区 津田喜久代

新で炊く銀杏粥のおとき受く 日置荘校区 小北 三沙

川柳

夢の中遠いふるさと彼岸花 登美丘南校区 木本 幸恵
 厚い雲倒れし木々にみみず鳴く 登美丘南校区 大黒かよ子
 秋の雨北の大地の山崩れ 登美丘南校区 木原 木坊

俄雨の相合傘にはいパチリ 登美丘南校区 金川百合子
 置き石をまとも取られる初段の碁 登美丘南校区 壺田 昌宏
 八十の翁げげとつこみ使い分け 登美丘南校区 坂上 淳司
 妻の掌でころころころと生きている 登美丘南校区 坂上 淳司

短歌

余命なお見たい行きたいたんどある 日置荘校区 井本 敏雄
 いい出合い人生バラの花が咲き 野田校区 橋本 宜和

三選はいとめでたけれどと言えど 登美丘南校区 木本 順一
 お前ではなし内田百閒 日置荘校区 土井鐵二郎
 窓の外はぐれ小鳩が飛び立ちぬ 日置荘校区 土井鐵二郎
 雨宿りせよと云うも及ばず 日置荘校区 土井鐵二郎

高齢者と歯科



歯科医師 以倉 完悦

今年自然の力を感じさせられることが多い年でした。

私は東区の石原町出身です。父は内科医で今でいう産業医の先駆けでしたが、「肥満は万病の元である」と常々申しておりました。

それでは歯科での「万病の元」とは何でしょうか。

◇健康寿命を延ばそう

超高齢社会を迎えたことにより「平均寿命」はもとより、「健康寿命」を延ばすことが課題となっています。

健康寿命を延ばすためには「食物をしっかりかみ、口から食べて栄養を摂る」ことが大切です。

◇8020運動 (ハチマルニイマル運動)について

1989年から始まった取り組みで、80歳で20本の歯を残そうというものです。

当時は80歳の高齢者の残存歯は6本程度で、20本以上の歯が残っている人は7%くらいでした。

年々達成率が向上し、政府目標では2020年までに50%達成でしたが、2016年に達成率51.2%が実現しました。

しかしスウェーデンでは80%と報告されており日本はまだまだとの指摘もあります。

◇口腔(こうくう)とは

歯や歯肉、舌などがある口腔は「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」など、生命の維持や人間的らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割をになっています。

◇食べる

食べ物をどのように食べるかを脳で判断して、適量を口まで運ぶことを「摂食(せっしょく)」、食べ物をかみくだくことを「咀嚼(そしゃく)」、食べ物を飲みこむことを「嚥下(えんげ)」といいます。食べ物はこのような一連の運動で胃に送りこまれます。

◇話す

人はことばによって、自分の気持ちなどを相手に伝えています。ことばを話すときは、食べるとき以上に唇や舌、あご、頬の複雑な運動が必要になり、歯ならびや入れ歯の状態などによっても発音の聞きとりやすさが左右されます。

◇笑う

笑ったり、怒ったり、悲しんだり、泣いたりという感情は、人の顔にはっきりとあらわれます。

笑うことで免疫力が高くなるという研究結果もあります。表情は顔を構成するいろいろな筋肉(表情筋)のなせる技です。特に口のまわりの筋肉が大きな役割を果たします。生き生きとした

表情を出すには筋力を維持することが必要で、普段からいろいろな人と会話をするなど周りとの付き合いをすることで、自然と筋肉は鍛えられます。

しっかりかんで食べるには、お口の健康が第一です。かむ力を維持していると、食物の栄養の吸収によいだけでなく、脳が活性化したり、体力が高まったりします。からだに活力があふれ、気持ちも元気になることで生活に積極性があたり、表情も豊かになります。

◇歯を失う原因

う蝕(ムシ歯)、歯周病、歯根破折、事故による外傷などがあります。日本では二大疾患のムシ歯と歯周病の占める割合が70%以上です。歯の表面に貼りついている歯垢(しこう、プラークとも呼びます)は細菌のかたまりで、ムシ歯も歯周病も細菌による感染症です。特に歯周病は中高年の80%がかかっているとされています。

歯垢(プラーク)が歯科における万病の元といえるでしょう。

◇歯周病

歯周病は心臓病、高血圧症、糖尿病といった生活習慣病と同じく初期の段階では自覚症状のないサイレントディーズ(静かな病気)です。気が付いた時にはかなり進行していることが多いのです。

成人の80%が歯周病にかかっているのに、自分が歯周病にかかっていると自覚している人、自分の歯周病がどのくらいのレベルなのかをわかっている人は意外に少ないようです。

歯周病は単なる口の病気ではありません。最近の研究により歯周病と全身の健康との関係が分かっています。特に糖尿病の人は歯周病のことが多く、また歯周病が治りにくいとの報告があります。

◇歯を残す

歯を残すことは大切ですが、ただ残っていればよいのではなく健康な歯が残っているのであれば逆効果になることも多いのです。ムシ歯や歯周病の歯は細菌に感染しています。そういう歯を残す場合はどこまで無理が効くか、まだ大丈夫かを確かめながら維持管理することが必要です。

歯を残すことが望ましいのはもちろんですが、状態によっては保存が不可能なこともあります。また1本の歯だけを見れば保存できそうでも全体のバランスを考え、あえて抜歯することが良い結果を生むこともあります。

何よりもそのような難しい決断を迫られることのないように、早くからムシ歯と歯周病の予防に取り組むことが大切です。

●ご協賛いただいた方々への御礼●

このたび本紙の発行にあたりご協力いただいた方々に厚く御礼申し上げます。本紙は今後も会員の生きがい・健康・教養を高めるよう内容の充実にも努めますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市東区老人クラブ連合会

か思い知らされました。テレビが映り、被害状況の大きさに驚きました。閑空のタンカーの映像はショックでした。これも地球温暖化の影響でしょうか。不安倍増より所得倍増を願う今日この頃です。(馬末野民也)

編集後記

台風21号の通過前から、まる一日間停電になり、電気のない生活を体験しました。おまけにスマホも電池がなくなり、台風状況が全く分からずに雨戸を鳴らす風の音に不安が増えられました。

LEDの懐中電灯は「三本買っていましたが、立てたり横にしたり、光がまぶしく、こんなときのためにカンテラ式のものを買って持っていたが、何せ壊れは通り抜けても被害のない時はかりでしたので、どこに置いたか行方不明になり、夜食は仏壇の小さな口ウソクで済ませました。日頃から準備がいかにか大切に思い知らされました。

堺市東区老人クラブ連合会 第28回演芸大会



私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています