あおい通信 第58号

第58号平成22年3月1日
リハビリテーション
デイサービス葵・編集委員会
練馬区東大泉3－17－5
カトウビル3F
電話　03－3978－0919

世評・時評

加齢に伴う目の病気の中には高血圧や糖尿病などの生活習慣病が引き金になるものも多い。

慶應義塾大学医学部眼科教授でアンチエイジング（抗加齢）医学の第一人者である坪田一男さんは「生活習慣病を改善し、体全体の若さと健康を保つことが目の老化防止にも繋がると考えられる」と話す。坪田さんが提唱する生活習慣の改善ポイントは「運動」「カロリー制限」「ごきげん」の三つだ。

運動は成長ホルモンの分泌を促し、生活習慣病の元になる肥満を防ぐ。目に対する効果としても、日常的にランニングをする人は白内障と加齢黄斑変性にかかり難いとの報告がある。ストレッチ、ジョギングなどの有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動（片足立ち）の四種を習慣化したい。

カロリー制限は、肥満を防ぐだけでなく長寿に関わる遺伝子を活性化させることが分かってきた。「腹八文目を心掛け炭水化物や脂質を減らして、緑黄色野菜や果物を多く取ることが望ましい」と坪田さん。

「ごきげん」はストレスを貯めず、リラックスして笑顔で過ごすこと。ストレスは免疫力を低下させ老化を助長する。ごきげんの為には睡眠も大切だ。食事は睡眠の三時間前には終える。起きた時にスッキリ感が無ければ、睡眠は無呼吸症候群の疑いもあるので専門医に相談を。目の衰えを感じ始めたら全身のアンチエイジングに取り組むチャンスと前向きに考えよう。（なあさん）

写真・文　七海邦夫

参拝客で賑わう根津神社

東京江戸散歩　その拾八 - 谷根千 ②

富士見坂を降りて元の道を進むと、間もなく竹の箸や根付が軒先に並ぶ竹工芸翠屋が見えてくる。網目の美しい竹バッグや花かごの他七福神ストラップもある。直ぐそばに後藤の飴がある。谷中銀座の日暮里側の入り口に位置する店で、外観の壁面にかかれた後藤の飴の切り文字が目に入る。元祖ニッキ飴やあんず飴など全三十六種類の中から季節のものが登場する。

夕焼けだんだんと名付けられた階段をとんとんと上り、昔ながらの良さが残る町情緒を味わう。

後藤の飴

谷中銀座は八十もの寺社が点在する寺町。どの路地にも寺社が並び町全体が落ち着いた雰囲気を醸し出している。寺町の路地を行くと左手に見える黒い建物が台東区立朝倉彫塑館。日本彫塑界の重鎮朝倉文夫のアトリエ兼住居だったところ。

朝倉彫塑館（工事中）

上野の山の高台にありながら豊かな湧水に恵まれていて五の大石を組み合わせた「五典の中庭」と呼ぶ池泉庭園や屋上庭園がある。作品では「墓守」「九代目団十郎」「松井須磨子」「時の流れ」「吊るされた猫」などの作品が有名で展示されているが、早稲田大学構内に立つ大隈重信像と同じ立像がここにあることは以外と知られていない。（但し現在工事中で閉館中である）

道を挟んで斜め前に薬膳カレーじねんじょ谷中店がある。二〇〇メートルほど行った右手の路地を曲がると観音寺の築地塀が残る。江戸時代末ごろ建てられたという高さ二米厚さ数十センチの堂々たる塀が全長三七、六メートルに亘って延びている。築地塀を後にして南下する。この当りは特に何があると言うわけではないが戦災を免れた家も多く、昭和の匂いが色濃く残っている。

言問い通りに入り根津商店街を抜け根津神社へ。日本武尊が千駄木で創建したと伝えられる神社で、江戸時代の宝永三年（一八〇六）に五代将軍綱吉が権現造りの豪壮な社殿を造らせたらせた真っ赤な唐門と共に国の重要文化財に指定されている。

根津神社の唐門

神社を後に根津方面へ戻るように参道を東に歩く。不忍通りにぶつかるがそのまま道を渡り、へび道と呼ばれる細い路地を歩く。この辺りは古い家屋が多い地区、三崎坂を左へ曲がると団子坂近くの森鴎外住宅跡へ。鴎外が大正十一年（一九二二）に亡くなるまで三十年間住んだ住居跡で、現在は文京区立本郷図書館鴎外記念館になって居る。館内には鴎外の遺品や自筆原稿を無料で展示している。（現在改装中でが日曜だけ庭園を開放）（続く）

あおい「俳壇」

春愁や　泉　貞子
浄瑠璃寺の　夕の鐘

パン種の　今井　良子
膨る勢い春隣り

淡雪の　山村　匡子
溶けて竹やぶ　鮮やかに

歳ふりて　古木かな
鬱通わぬ

◆編集委員会より
お願いです
「あおい通信」は、皆様からの原稿を募集しています。担当飯島迄お申し出ください。

利用者さんの紹介コーナー

野田　佐貴子

今年も、元気で体を動かす様に気をつけます。薬をお休みしないで、出席させていただきます。

高橋　カツ

八十六歳を迎え、しみじみこの世に生まれ育った自分の使命を感じます。師と親と周囲の方々の思いに報いたいという一念です。

石渡　壽子

一昨年夏から皆様のお仲間に入れて頂き楽しく過ごしています。薬のスタッフは大変若い人が多く、気配りがよくて感謝しています。私も残りの人生を大いに楽しく過ごしたいとおもいます。

小林　辰男

薬にお世話になって半年が過ぎます。これからも皆さんと楽しく美しく過ごしたいと願っております。よろしくネ。

本橋　浜吉

薬に通所して七か月になります。皆さまよろしくお願いします。

濱田　笑子

早起きして散歩していると寒空に白梅が凛と咲いています。そこにウグイスが鳴いています。薬の社長さん、職員が至れり尽くせりで喜んで通所しています。よろしくお願いします。

西尾　孝子

リハビリをがんばります。よろしくお願いいたします。

ウォーキングは「全身運動」

サンポニアン横山

ウォーキングは足を使うだけ…と思っている方が多いかも知れませんが、腹筋や背筋など全身の筋肉を全て動員しています。

歩くという動作をするときには、特に肩甲骨と股関節が大きく関係しています。肩甲骨が滑らかに動かないと、脚（足）を上手に振り出す（踏み出す）ことは出来ません。

ウォーキングによって体中の血流が活発になり毛細血管がシッカリと発達することで、細胞に酸素や栄養分を送ることができるからです。

但し、ダラダラ歩きはいけません。

ところで、近年は高層ビルが増えたせいか、空そのものの存在を忘れがちですが、ウォーキングの途中で、時折、空を見上げ深呼吸することは心身に効果的でしょう。

あの坂本竜馬だって、幼少の頃から故郷の桂浜で空と海を眺めていたから大きな思想を持てたのではないでしょうか？

薬の皆さん、歩こう会やミステリーツアーなどに積極的に参加して歩こうではありませんか・・・。それが、サンポニアン横山の提案です。

落語　寿

絹田　治夫

前回の落語の『寿限無、寿限無、……長久命の長助』の噺は咄家さんが前座時代に最初に覚える話だと聞いています。以下は落語百選コレクションと言う雑誌を参考にしたものです。

噺の中に出て来る言葉で、『寿限無』は佛教の経文「寿量品」じゅりょうぼんの内に登場する永遠の命を表す「無量寿」むりょうじゅと云う言葉に由来しています。次の「五劫の擦り切れ」に含まれる「劫」とは、天女が衣の袖で巨大な岩を撫で、その岩が擦り切れるまでにかかる時間を表す単位のこと。五劫はその行為を五回繰り返すという事で、つまり永遠に思えるほどの長い時間を意味しています。

又「海砂利水魚」は海底の砂利や水中に生息する魚など、数に限りがないものの例。「雲行末、雲来末、水行末」は雲や風、水の行先のことで、巡り巡って果てしがないと言う事を表しています。

「食う寝るところに住むところ」は文字通り人が生きていく上で欠かせないものを指し、続く「ヤブラコウジのブラコウジ」とは、藪柑子（やぶこうじ）と言う霜に強い丈夫な植物のことで、正月用の飾りにも使われる縁起物です。

その次の「パイポ」は架空の話に出てくる国名で、「シューリンガン」、「グーリンダイ」、「ポンポコピー」、「ポンポコナー」はその国の王、いずれも長命だったとされています。最後の「長久命の長助」は長く久しい命を持ち、親を長きに亘り助けるという意味。これらの言葉は演者によって多少変わることもありますが、いずれも長寿につながるめでたい意味をもっていることは共通しています。

寿限無の絵本

私も、前座噺なのに『寿限無』の奥の深さに今更ながら驚いています、おしまい…。

夢いろ夢の話

山村　匡子

幼い頃、叔父のお年玉はいつも本だった。小三のお正月、私は装丁の美しさと幻想的な挿絵で『こどものための旧約聖書』を、弟は『たふとひたふとひこじきのごほん』か『みよのまき』という長い題名の和とじ、全篇ひらがなの本を本屋で選んだ。

旧約聖書の神様は、最初に闇に向って「光あれ」と命じ、それから六日間休まず働いて全てのもの、人間の祖アダムとイヴも創造し、七日目に休む。

しかし大変厳しい神で、イヴが言いつけに背き知恵の林檎を食べて二人は楽園から追放され、お陰で人間は汗して働かざるを得なくなり、二人の長子カインは弟アベル殺しで人類最初（？）の殺人者となる。

それ以降人間が悪を犯す度に神は罰を下すが、アブラハムにカナンの地に行きイスラエルの民の国を建てるように命ずる。今の中東の問題の元になるが、子供には神らしい神に思えた。

弟の『たふとひたふとひこじきのごほん』を私は神様の乞食の話だと思って読んだが、最後まで乞食は現れず、それが『古事記の御本　神代の巻』と知ったのは、小五で日本史を習った時だった。

イザナギとイザナミが日本の国を創った経緯は省くが、この二柱の神は人間と同じ様に夫婦の契りを結び、次々と国や神を産み、イザナミは火の神を産んで大火傷をして死ぬ。黄泉の国まで妻を追いかけたイザナギは、変り果てた妻の姿を見て逃げ出し、穢れを祓うために禊をするが、其の時イザナギの目と鼻からアマテラスとツキヨミ、スサノオが産れる。子供心にも、そんな方法で簡単に子供が作れるなら、イザナミは死なずに済んだろうにと思ったものだ。

この二つの神話は各々の民族の歴史を反映しているが、人間は過ちや罪を犯す存在だと分る。そこに戒律やいかに生きるべきかの哲学を持つ宗教の存在理由があるのだと思うが、宗教が紛争の原因になる今日、日本の人間的な神様の方が良いと思う。ただ、若者の間に共通の価値観や倫理観がないのが残念だし、国母選手の服装問題も大人がＴＰＯを教えていたら、起こらなかったと思う。

薬友の会　広報コーナー

二月のイベント紹介

《麻雀大会》十七日（水）「現代」にて、十二名参加で行いました。優勝は矢野さん。六度目の挑戦で念願の初優勝！おめでとうございます。

《カラオケ》十九日（金）「愛海」にて十三名の参加でした。