平成 27 年 10 月号　№468

なかま

発　　行
佐倉市立中央公民館
編　　集
なかま編集委員会
〒285-0025
佐倉市鏑木町 198-3
電話（043）485-1801

手書きの温もりを求めて-------　斎藤 たかし
迷い道----------　内田　節
続、カラチの思い出----------　山田　明
指そらし----------　佐藤　天彦

脳活による認知症予防

浦尾　秀雄

私は、佐倉市高齢者福祉課主催の認知症予防の脳活倶楽部に参加した経緯で、脳活による認知症予防に関心を持った。我が国の65歳以上の認知症患者は平成25年で４６２万人で、これに認知症予備群のＭＣＩ（軽度認知障害者）４００万人を加えると８６２万人で、高齢者の４人に１人が認知症とその予備群と言える。認知症の発症は、脳が萎縮するアルツハイマー型、幻視などを伴うレビー小体型、脳出血や脳梗塞などが原因で起こる脳血管障害型等がある。その内、アルツハイマー型は、アミロイド蛋白が10～20年かけて蓄積し認知症がゆっくり進行する。それは全患者の約７割を占める。（注１）

ＭＣＩの段階から毎年約12％の割合で認知症になる。この段階で適切な治療・予防が行えれば、認知症発症のリスクが大幅に減らせる。カナダで行われた研究によると、歩幅を通常より10％程拡げた早足で歩く有酸素運動をする人は、運動しない人に比べて、アルツハイマーになる危険度が半分になっていた。その早歩きの目標は１日に30分、週５日、１日の目標歩数は７～８千歩である。脳活の予防では、①エピソード記憶（いつ、どこで、何をしたかを思い出す）②注意分割機能（例えば料理の献立等、２つ以上のことを同時に行う）③計画力を養うの３つ機能を鍛えることが重要である。（注２）

私は、脳活倶楽部の自主活動を３年間、継続中であり、公共交通を利用した旅を自分達で調査・計画し、年数回、千葉県、東京方面の名所・旧跡の散策や花の鑑賞等を行っている。旅行の計画作りや実施が、我々世代の脳の機能を高め、認知症の予防となる。今年は、そのメンバーで４月初旬に目黒区立天空庭園と目黒川の桜を鑑賞した。天空庭園は、大橋ジャンクションの屋上を利用した日本風庭園で、芝を基調とした季節の草花、芝桜、桜の花が咲き、整然としていた。次に目黒川の両岸の桜を見ながら目黒駅まで約４㌔を歩いた。桜と川面に花絨毯が広がった景色と雰囲気は、素晴らしかった。

（注１）佐倉市主催平成27年度講演会「認知症の予防とその秘訣」講師　袖ヶ浦さつき台病院　細井尚人

（注２）ＮＰＯ認知症予防サポートセンター編集・発行「脳いきいき生活」

（編集委員）

手書きの温もりを求めて

過日南部保健福祉センターにて「ずぼら運動の勧め」と題して講演会があった。近頃パソコン、ワープロ等により作成した印刷物が罷り出ている。催物等の案内も、手書き表示が片隅に引っ込められていく。

しかし手書きには書いた人の温もりが感じられる。文字の上手下手の問題ではなく、印刷物が蔓延る世の中、講師の言葉通り私も「待った」を掛けたい。

或る公共施設で展示替えのため、もともと手書きの張り紙が多かったスペースを、一生懸命印刷物に張り替えて下さった担当者がいた。

その結果、古い資料から内容も一新され綺麗になった。自らの考えで綺麗にして下さった、この努力は大いに認め感謝すると同時に欲を言えば、「折角手書きで書いて下さって申し訳ないが」のひと言が欲しかった。

夢中になる余り、そこまで頭が回らなかったのかも知れないが、文字と共に言葉にも温もりが必要である。

日常のちょっとした言葉や仕草が、会う人々に好感を与えることを私自身も心掛けるようにしたい、と思う今日この頃である。

反面教師という言葉があるが、自分を含めて人は様々、私は両面教師として見習いたい。

…手書きは決して「ずぼら」ではないのである…

（石川　斎藤　たかし）

続、カラチの思い出

カラチについて、我々には珍しい事柄を記します。

気候は真夏。42～43度位になるので、車のボンネットで、玉子焼が出来ると言われたものです。でも、空気が乾燥しているので、木陰に入ると、それ程暑くは感じません。反対に、冬は過ごし易く、夜でも上衣だけで丁度良い位。でも、現地人には寒い様で、厚手のコートを着ていました。貧民街では、低体温死する人も居るとの事、毛穴の開き具合の違いでしょうか。

この国は英国の植民地だった為、ゴルフ場はありますが、日本のゴルフ場とは大違い。

ティーグラウンドは土を固めてあるだけ、ティーを挿せない為、ゴム製の丸い台形の上にボールを乗せ、ティーショット。フェアウエイも、雑草も生えない固く乾燥した地面に、所所、潅木が生えているだけ。従って潅木に当たらなければ、３００ヤード位は飛ばせます。ＯＢゾーンには潅木が茂っており、中には蠍や蛇が居るので、中に入るのは厳禁です。その代り、ボールボーイを雇い（当時１ラウンドで70円位）ボールを取りに行かせたものです。グリーンは、カラチではチョコレートと言います。芝生の代りに、砂に特殊な油を混ぜ撒いてあります（色が茶色なのでチョコレート）。パッティング時、ボールの軌跡が残りますが、それをグラウンドキーパーが、一打毎に綺麗に均し次に備えます。

付録　ストローは、必ず吹いてから使用。中に虫が居るかも知れないから。履物は、一度、逆さにし、中の物を出す事、中に蠍が居るかも知れないから。泣く泣く赴任したカラチでしたが、今では良い体験をしたと思っています。

（鏑木町　山田　明）

迷い道

市民カレッジに入学して1年5ヵ月が過ぎようとしている。自分は何の為に、何が知りたくて、それとも何かを求めてカレッジに入学したのだろうか。迷い道に入ってしまったようだ。Mさんは時間歩数を計測し皆を導いてくれた、Iさんは脚本演出で皆を輝かせてくれている、Oさんは企画行動力で皆を引っ張って行ってくれている。自分は何をやっているのだろう。迷い道に紛れ込んでしまった。先が見えない見つからない、自分の歩いて行こうとしている道が、わからない、何んて事だ。現役時代20数名の見習いに日々仕事を教えて来ました。そんな中で見習いが指導している事を理解出来ない。そんな時、いや自分が教える事を理解していないから教えられないのだと、もう一度一から学び直し再び指導、そんな事の繰り返し。ある時、五木寛之の『親鸞』の「人に語る事は自分に問いかける事なのだ、人に語る事は教える事ではない、それは人に尋ねる事なのだ」を読んだ時、雷に撃たれたような衝撃を受けた事を思い出す。今、迷い道に迷い込みもがき苦しみ、考えてみても見つからない。自分はいったい何処に行きたいのだろうか、何を目的に進もうとしているのだろうか、見つからない捜せない道、迷い道、あの時のように基本に戻る、目的の基本って何、紛れ込んでしまった迷い道、4年間で抜け出せるのだろうか、気長にあせらずゆっくり進むしかないのかな、でも時間がない、どうしよう長く真っ暗闇のトンネル、何時抜け出せるのだろう、どうしようもない見つからない道、迷い道

（大蛇町　内田　節）

指そらし

子供の指　子供の指は手の甲側に反っている。見た目にも若々しい。女性の細い指が美しく反っていると、それを見ただけでも心がときめくものなり。

老人の指　老人になると反りにくくなる。指は手の平を囲むようになる。いかにも年老いた指とみえる。指を反らす運動をしないためなり。指が反らないと握力が弱くなる。自分では握ったつもりでも握れていないため、物を落としやすくなる。財布を落とす、茶碗を落とすなども起こる。拾えば済むときは損害は少ない。が、物を壊したり、拾えないところに落とすと大損す。パソコンやネットの文字盤が打ちにくい。

指反らし　指が反っていることは健康な証拠。若さを保ちたい人、恋をしたい人、握力を保ちたい人、指反らしをすべし。これを運動としてやる人稀なり。指反らし運動は簡単なり。手の指の先を当てて反らすだけでよい。1日1分間ほどすれば足りるなり。親指と人指、中の3本の指、小指と分けてやればより深く曲げることができる。指反らしも目標・きっかけがないとできない。指反らしができず、損した、失敗したときが運動の契機（チャンス）となるらむ。暇なとき、テレビ画を見ているとき、寝床の中で、物を考えているとき、電車の中でやるとよい。友人に自慢するもよし。若さ自慢も動機となるらむ。思い思いの自慢・目標を描いてやるべし。

（宮前　佐藤　天彦）

１０月の黒板

『なかま』の原稿を募集しています！

『なかま』の２ページと３ページは佐倉市民の皆さんから投稿いただいた記事を掲載しております。

『なかま』の原稿は、自由テーマを原則としています。**「出会いと別れ」、「旅の思い出」、「祭り」、「私のふるさと」、「私の健康法」**など何でも構いません。また、日常での出来事で発見したこと、気付いたこと、経験や感想などもご随意にお書きください。

原稿の字数は、650 字（13 字×50 行）以内です。また、掲載するにあたり常用漢字への変更や、句読点等修正させていただくことがあります。

問い合わせ先
佐倉市立中央公民館　TEL: 043-485-1801　FAX: 043-485-1803
〒285-0025 佐倉市鏑木町 198-3
E-mail: chuo-public@city.sakura.lg.jp
URL: http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/16-1-0-0-0_1.html

『なかま』は佐倉市民カレッジの学生と卒業生で構成される編集委員が編集し、市民カレッジ情報コースの卒業生が文字入力を行っています。

さくら道

先日、「ムハンマドの研究」という題名の記事が新聞に載っていましたが、イスラム教の預言者の名前はマホメットだと学校で習ったが、中東に赴任してみると、みな、ムハンマドと発音しているのに気付いたと筆者の体験談が書かれていました。

明治９年に、そのムハンマドをわが国へ紹介した草分け的書物とされている『馬哈默（マホメット）伝』が刊行されていますが、英国の書物を翻訳したもので翻訳者の名前に佐倉にゆかりのある人が出ていました。

明治時代、駐英大使や外務大臣などを務め、伯爵に叙せられた林董（ただす）です。董は順天堂創立者の佐藤泰然の五男ですが、抜群の語学力を駆使し口訳で翻訳しています。この他、弥児（ミル）経済論、ベンサム刑法論綱、リーバー自治論なども翻訳刊行しています。

（金井　義彰）

あとがき

10月は旧暦で神無月と言いますが、美しい言葉です。『徒然草』に「神無月のころ」と始まる話があります。その中で作者の吉田兼好が神無月のころ、山里を訪ねて趣のある風雅な住居に感心していましたが、その庭のみかんを盗まれないように木の回りを厳重に囲っているのを見て、その見苦しさに興ざめし「この木なからましかばとおぼえしか」（この木がなかったらいいのに）とがっかりしている記述があります。

高校の古文の教科書で初めて読んだとき「神無月のころ」と「この木なからましかばとおぼえしか」という表現が非常に印象に残り、その後10月になるといつも思い出します。

旧暦の10月1日は今年の新暦では11月12日ですから、昔の「神無月のころ」は結構寒さも厳しかったようです。

（金親　邦行）