

健康で生きがいのある人生を送るには

健康な状態とは、どんな状態か考えたことがありますか？ 世界保健機関（WHO）が「健康とは、病気でないとか、弱っていないということだけでなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」と定義しています。なかなか難しいことですが、健康で生きがいのある人生を送るために、皆さんどんなことをしているかお聞きしました。

自分の身体の状態を把握しよう

吉田 信一郎さん（関沢2）

今、健康に生活しているであろうか？

雑誌で気になる記事を見つけたので参考になればチェックをしてみたいかでしょうか。

肝臓の脂肪は万病のもと

1 生活習慣をチェック

- 食事時間が、10分以内のことがよくある
- 毎日フルーツを食べる
- 週3回以上、昼食に麺類を食べる
- 収縮期血圧が130mmHg以上だ
- 口の中が乾いていると感じることがある
- 夜、寝つきが悪いことがある
- 食事はご飯から箸をつける
- 習慣にしている運動はない
- お腹が出てきたと感じる
- 筋力が衰えたと感じることがある

1つでもチェックが付いたら肥満になりやすい人

2 肥満度（BMI）を計算する

体重kg ÷ (身長m × 身長m) = BMI

18.5未満	18.5～
やせ	普通

25～	30～	35～	40～
肥満度1	肥満度2	肥満度3	肥満度4

3 肝機能障害数値

健康診断他検査を受けた時は、まずチェックするγ-GTP 肝臓だけでなく、腎臓や膵臓が傷つくと上る

基準値 0～50U/L以内

ALT/AST 肝細胞が炎症をおこすと上る
基準値 10～30U/L以内

4 ぽっこりお腹を解消すると血圧も血糖値も下がります。

5 食事を正しく、運動を継続し、仲間と談笑しながら頑張ってください。

出典「毎日が発見2020 1月号」参照

時間を作ってジムへ

中澤 佳珠代さん（上沢3）

今から10年ほど前、一念発起、筋肉をつけるジムに通い始めました。仕事しながら、子育てしながらも体力をつけたいと思いましたが、それもなかなかできませんでした。ウォーキングも性に合わず、結局、時間にせかされ自転車や車の生活。

このままでは歩けなくなってしまうかもと不安にかられ、できる条件の中でトレーニングジムに通い始めました。一日の中で自分の行ける時間にできるのは、続けやすい一番のポイントです。

ついつい怠け心が湧いてくると、昔、先輩ママ友から「時間は作るものよ！」と言われたことを今も毎日思い出します。重くなった体も頭もリセットし、すっきりするのです。少しでも元気年齢を伸ばせていけたらと楽しみながら続けています。



イラスト/萩原編集委員

気の合う仲間とテニスを

角田 裕子さん（関沢3）

「体の健康」のほかに「心の健康」というのがあります。「病は気から」と言われるように心が元気でないと病気になると思います。その原因の多くは「ストレス」ではないでしょうか。

私はストレス解消法の一つとして学生時代から続けているテニスで汗を流すようにしています。気の合う仲間たちとワイワイ言いながらボールを追いかけて打ち合うのはとても楽しいです。汗と一緒に心に溜まったモヤモヤが流れ出てコートを出るときは頭の中がすっきりし体の疲れも心地よく感じます。

この時間がいつまでも続けていけるように「快眠・快食・快便」を心がけて規則正しい生活を送る事をとても大切にしています。



挑戦する気持ちいつまでも

萩原 弘さん（鶴馬）

私はあと3か月で90歳。現在は元気に過ごしています。

今日は私事を書いてみます。

若いうちから人生設計のひとつとして「自分なりにできる目標」を立てようと思っていました。ある時、業者仲間の宴会中「あなたの手拍子合っていないよ」と指摘されました。リタイアしてから「そうだ、オレはリズム音痴だったんだっけ」とそのことを思い出し、カラオケなどに一回も行ったことがないのに、「今からそういう勉強してもできるようになるのかしら」と心配になったが、思い切ってドラム教室に入ることにしました。72歳でした。

それから10年間勉強。いまだにヨチヨチですが音楽がとても楽しく、これを長く続けようと頑張っています。高齢の部に入りましたが、これからも挑戦する気持ちは持ち続けたいと思っています。



75歳のころ

自分の健康管理について

川上 喜久治さん（関沢2）

人生百年時代と言われているが、米寿を迎えたわが身を振り返ると、70代と80代では心身ともに全く異なっている。

70代は60代の延長のような感覚で趣味や交際にも積極的であった気がする。家内とスポーツクラブに週3回通い、当時は懸垂など15回以上できた。73歳で屋久島登山、74歳で難なく富士山にも登頂できた。また、旅行好きでクルーズも体験した。

65歳から健康診断結果を自分の健康データとして一冊のファイルに保存しているが、75歳の結果表を見ると脂質LDLコレステロールと中性脂肪値がやや高かったが医師から再検査の指示はなかった。

88歳の現状はどうか。治療中ではあるが、中性脂肪が以前と変わらず基準値より高値で更なる処方続けている。

毎日の検温と血圧測定では、この1週間の平均値は体温=36.0℃、血圧=朝129/66mmHg 夜117/62mmHg で通常と大差はない。BMI（肥満度）=20.94。去年の一日ドックで、腎盂軽度拡張を指摘され経過観察となっている。

食生活も軽視できない。朝食を第一に、毎朝ハムエッグと野菜たっぷりなサラダ・チーズトーストの食パン1枚・ジャムかフルーツ入りヨーグルト・飲み物は牛乳かコーヒーを頂き、休日には家族揃って会食する。食後の食器洗いは私の仕事だ。

老いは足から来るのか、3年ほど前から腰部脊柱管狭窄症を患い、コロナ禍の最中であって心身とも不安定な日々。下半身が重くなるスクワット・レッグレイズを10回目安に軽く運動し気分転換に散歩に出る。何としても、フレイル、認知症は避けたいとグラウンドゴルフクラブに入会した。毎月7、8回ある活動日に全5ゲーム（約3,000歩）プレイすると腰・脚痛やしびれの辛さが和らぐような気分になれる。

運転免許証はない。自転車はルールが厳しくなったが、買物など生活の一部で手放せない。自分のためにもヘルメットを着用して安全運転を厳守したい。

高齢化に伴い、事物に対し好奇心が薄れ、取り組む物事にも意欲を失いがちだ。でも楽しく健やかに年齢を重ねることで生き方上手になれるのかも知れない。