



# 8月号 下京シルバーだより

NO. 53

2022年7月吉日  
下京区シルバークラブ  
連合会



日経新聞の「人生百歳時代」のコラムで、三井不動産の菰田社長が書かれていたものを紹介します。会社の役員懇親会に招待された筑波大学大学院久野教授の講演の内容でした。それは『健幸』という言葉、毎日を健やかに生きることが幸せにつながるという意味であえて健康を健幸とし、人生百歳・長生きするなら健康長寿を目指すことが大切であると。世間一般で言えば、年寄り扱いは怒るくせに、心身の億劫さ（おっくうさ）を理由に行動や言動が内向きになりがちな我々にとって、この言葉は大いに触発され、健幸でありたいと心を新たにしました。そのコラムでもう一つ。「90歳を超え

ても筋肉は再生される」という話。3か月前にはテープで引かれた線の上を杖をつきながらよろよろ歩いていた93歳のおばあさんが筋トレを続けた結果、なんと、杖もなしに線の上を小走りしている。いくつになっても筋肉は再生される。年齢を経ても外に出てあちらこちらを歩き回れる「筋力づくり」「体力づくり」は我々の生命線ですね。特に、下半身の筋力・筋肉の維持は重要。ただし、若い頃に比べ関節のすり減り、靭帯や筋肉の柔軟性も低下しているのであまり負荷がかからない



シルバー向けの筋トレがおすすめ。健康体操や歩こう会など、日頃、皆さんをサポートしている筆者にとって、他人のためではなく自分のためにもいつまでもそしていつでもイキイキと毎日を送りたいと思いました。皆さんも頑張り！  
(Y.Tomita)



【お口の健康は全身の健康につながる：柳原栄次】 厚生労働省の調査によると成人の約8割は歯周病あるいはその疑いがあるとされています。口腔内のばい菌を放っておくと全身の健康に影響します（歯周病になると糖尿病や肝臓病のリスクが高まる）また、風邪のウイルスはプラーク（歯垢）に付着する為、風邪をひきやすくなります。毎日きちんと歯を磨いているつもりなのに歯周病になる人は「マウスウォッシュやうがい」を見直してみても。また、「パタカラ体操（パ・タ・カ・ラ）（パパパ・タタタ・カカカ・ラララ）（パタカラ・パタカラ・）を続けて発音をする。そして食事の時はよく噛んで食べる。最後に「お風呂でつい熱唱」も立派な対策の一つです。大きな口を開く事を忘れずに今夜も大好きなあの歌を忘れずに・・・でもご近所迷惑にならない程度にですが！？



## （6月ー7月活動報告）

- 6月10日(金) 市老連『淡路島公園ハイキング（女性委員会）』…参加88名/市老連948名
- 6月14日(火) 『下京シルバー体力測定会』…元安寧小学校体育館 参加113名
- 6月22日(水) 市老連『くいな橋から勸進橋へ鴨川ウォーキング』…参加29名/市老連409名
- 7月 2日(土) 下京区歩こう会『京都御苑散策』…コースを変更して熱中症リスクの軽減を図りました。参加78名

## （9月活動予定）

- 9月 3日(土) 下京区歩こう会『一斉ウォーキング（宝ヶ池）』《参加登録制》  
(出発時間・場所) 10:00 宝ヶ池北公園<地下鉄国際会館駅⑤出口>
- 9月13日(火) 市老連『京都御所から祇園白川ウォーキング』《下京区シルバークラブ担当》  
(集合時間:場所) 9:15 梅屋広場<丸太町通り府庁前>



《水曜日グラウンドゴルフ練習日》 8月練習日は休みです。

【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744

( 学区)