

発 行 者
藤崎町老人クラブ連合会
広報委員会
藤崎老人福祉センター内
電話 七五―三三三―

(三) 社会参加
趣味・文化・芸能などのサークル活動・地域活動などに積極的に参加して外出の機会を多くする。人との交流が多い人は健康度が高い。

フレイル予防で健康寿命を伸ばそう!!

今シーズンは早期に降雪があり、その後に寒気団が何回か到来しました。そのためか、高齢者の方々の転倒事故が多くなり、打撲や骨折で入院する人が増加したとの噂が聞こえてきます。高齢者にとって転倒事故は、重傷の場合には寝たきりになったり、完全に回復しないなど、日常生活に重大な影響を与えます。最悪の場合は介護が必要になる場合もあるかも知れませんが、転倒は筋肉が減少しておこるのが多いと言われています。

今年度全国老人クラブ連合会より「フレイル予防で健康寿命をのばそう」の改訂版が発行されました。この内容の一部を皆さんに紹介します。是非健康寿命をのばして頂きたいと思います。

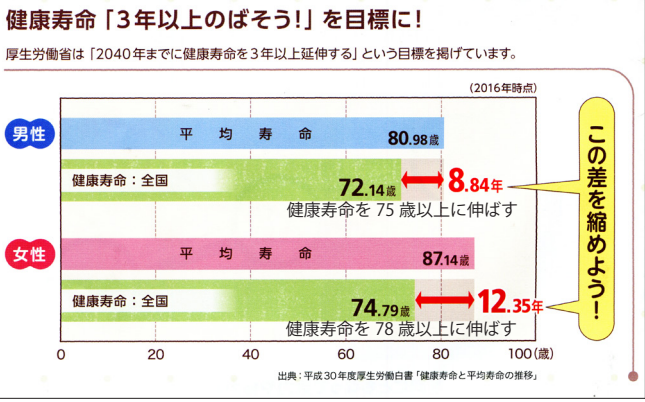
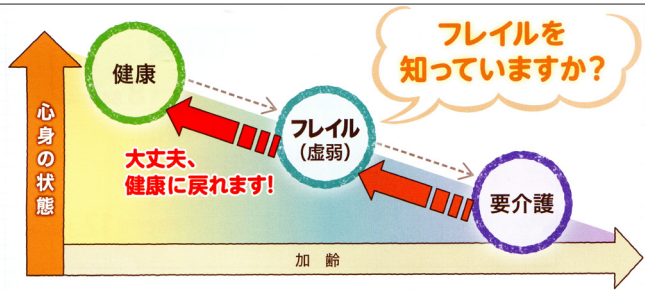
一、フレイルとは

加齢にともなう体力や体力が徐々に落ち、**要介護状態**になる前の「**虚弱**」な段階が「**フレイル**」です。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで**健康な状態**に戻ることが出来ます。

二、フレイル予防「三つの柱」

(一) **運動** 毎日、自分に出来る運動をする。
踏み台昇降・階段の上り下りや力カトの上下運動を心掛ける。

(二) **栄養** 毎日バランスのとれた食事を心掛ける。
特にタンパク質は必ず摂るようにして下さい。



チェック1 サルコペニア度

◆指輪っかテスト

1 親指と人差指で輪っかを作ります。

2 利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

結果判別

ふくらはぎの方が太くて囲めない

ふくらはぎがちょうど囲める

注意! 指の輪っかよりふくらはぎが細い

筋肉量は足りています (Green box)
サルコペニアの可能性あります (Red box)

フレイル予防の『3つの柱』

【運動】

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

【栄養】

～食事と口の健康～

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科健診をする

【社会参加】

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

参考:「組織活動は健康長寿の秘訣」全国老人クラブ連合会発行

パンフレットはHPで見ることができます。

3 月 行 事 予 定 表			
日	曜	行 事	時刻
1	月		
2	火	役員会	10:00
		日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
3	水		
4	木	囲碁・将棋部	12:30
5	金	ふじ健大 OB 会	9:00
6	土		
7	日		
8	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
9	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
10	水	茶道部	13:00
11	木	囲碁・将棋部	12:30
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	芸能部	12:00
16	火	囲碁・将棋部	12:30
17	水		
18	木		
19	金		
20	土	春分の日	
21	日		
22	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
		広報委員会	13:30
23	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
24	水	茶道部	13:00
25	木		
26	金		
27	土		
28	日		
29	月	芸能部	12:00
30	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
31	水	【白寿】配布日	10時以降

チェック2 フレイル度 (イレブンチェック)

設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。
「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

		青マル	赤マル
栄 養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜 (肉か魚) を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
オーラルフレイル (口腔)	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運 動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
社会参加 (社会性・心)	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

フレイル度のチェック表 (記入してみて下さい)			
右側の○の個数	判定基準	私の個数	
1〜5個	まだ大丈夫		
6個	要注意		
6より多い数	1個増える毎にリスク2倍		

このフレイル予防に関する資料は、「全国老人クラブ連合会」(『全老連』) 発行の『フレイル予防で健康寿命をのばそう!!』を引用し作成したものです。
詳しい事は町老連に残部がありますので、必要な方は申し出て下さい。

先輩に学ぶ
旧藤崎町老連文集「白寿」から
第一号 昭和 57 年度 (九)

ゲートボール

木挽町 新谷清三郎

ゲートボールが創案されて一般に普及して十年以上になったと伺っています。

しかし藤崎町で練習を始めてからはまだまだ日が浅く三年くらい前からようやく熱が入って来たような状況です。それも、東奥信用金庫の各支店の老人年金友の会の対抗としてゲートボール大会を取り上げ、藤崎支店でも選手を出場させるため講師を派遣したり、町の体育指導員の講習などが始まりのようです。

春秋、山菜採りなどに出かけた際、各町村でゲートボールを練習している状況を見かけましたが、小生にはほとんど興味もなにもありませんでした。どんな規定のもとに行われるものかと、一度公民館前のテニスコートで指導しているところを見学に行ったことが、ゲートボールのやみつきになったきっかけです。もう三年目になりますが、昨年四月末、弘前さくら祭りに中弘南黒の対抗試合への出場となったり、急速に藤崎町にも普及することになりました。

ゴルフをやった小生には何となく物足りなさを感じましたが、皆と一緒に奇声を発したり、打撃のしぐさに腹をかかえて笑いつたりする間に、だんだんに引かれ、昨年の夏には炎天下でも毎日陽焼けを苦にせず、喜んで練習したものでした。

しかし、十人で行われる競技ですが、なかなかに参加する人数が不足で、六・七人よりなくても休まず、何とか誘い合って続けたものです。それから夏の町内対抗の大会や、町村対抗の郡下の試合、県の大大会に出場するに及んで、藤崎町では各町内にチームができてきました。けれども、ルールもよく理解されず、ただ一緒に楽しく健康で明るく、コミュニケーションが計られるだけでよいことではないかと続けてきました。

冬期間は中止するよりないものと考えていましたが、町民体育館や中学校の体育館を使わせていただけのことで、雪降りや寒さもさほど気にかける練習が続いています。室内での競技は、ボールをバックに替えての練習で、ルールの習得にはピッタリ、参加者も十チームになり、その盛況さに驚いています。

ゲートボールは、その精神に打ち出していることは「健康作り」と「礼儀」と競技の終わった後の「あとかたづけ」にあると思われまます。そして、今参加している方はよくその点を理解してくださっています。ゲートボールを通じて、この精神を活かし続けていきたいものであります。

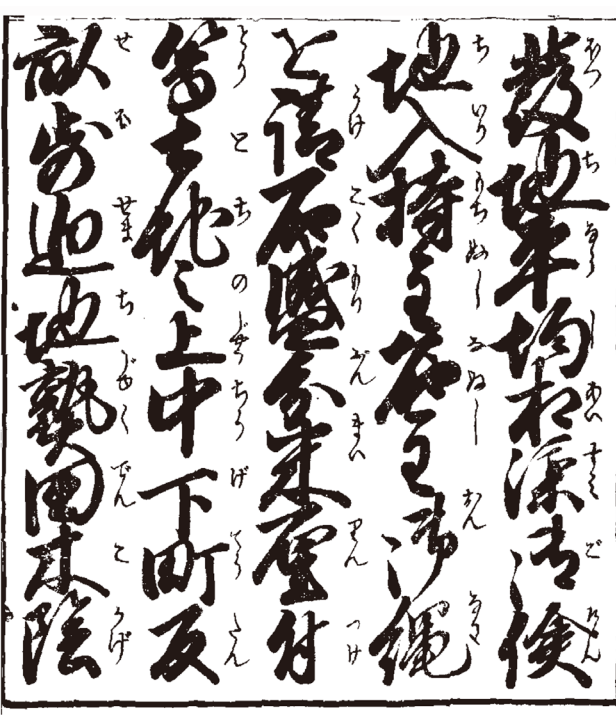
(筆者 老人クラブ連合会 体育部長)

古文書に学ぶ (4)

【百姓往来絵抄】江戸書林版 ④

先回では、道具や施設について①破損したものは修理を加えること。②毎日、田畑を見廻り気がついたところは指図し改善することが肝要であること。③新田開発すること。などが述べられています。

第四回目は先回の後半からの続きで、百姓農民の心得について解説していきます。



漢字文

新田開 (先回より続く)
發地平均相濟御檢
地入持主名主御繩
を請石盛分米厘付
等土地之上中下町反
畝歩迫地熟田木陰

読み下し文

新田開發
地平均が濟み 御檢地に
入り 持主 名主の御繩
を請 石盛 分米 厘付
等 土地之上中下町反
畝歩 迫地 熟田 木陰

◆主な句の説明

検地 検地は全国で行われたのは太閤検地が最初で、各大名領地の石高は検地によつて、米のおよその生産額が確定した。

弘前藩では、武田源左衛門が主導した貞享の検地が知られており、それに伴う税法は財津久右衛門によつて確立されたといわれる。

新田開発

各大名は、貨幣経済が進み、物価の高騰で苦しみ、収入増を計るため新田開発に努力した。しかし、灌漑設備が進まず、新田開発は容易ではなかったが、弘前藩では岩木川下流の湿地帯を干拓し、藩の収入を表す石高が、当初は四万五千石であったが、後に十萬石となり、二倍以上の収穫があったようである。

名主

江戸時代、郡代、代官の支配を受け、民政を司つた役人で名主、庄屋、肝煎などの名称であった。弘前藩 常盤組の文書では「庄屋」である。

測量のこと。

御縄

田畑の石高の算定基準。検地のとき田畑の肥瘦

や水利などを勘案し、田畑の上中下などの等級

に分け、反当たりの収量を設定した。

年貢としておさめるべき米。斗代に面積をかけた

て算出した。

年貢を徴収する際に、石高に租率を乗じて額を

割り出すこと。

厘付

上々田、上田、中田、下田、下々田の五段

土地の等級

階と屋敷地に分け、石盛を設定した。これ

には村位によつても石盛が違った。

弘前藩の村位・田畑位・石盛は次表の通りである。

村位	田畑位	石盛	村位	田畑位	石盛
上	上	一石	中	中	一石
中	中	一石	下	下	一石
下	下	一石	下々	下々	一石
上	上	一石	中	中	一石
中	中	一石	下	下	一石
下	下	一石	下々	下々	一石
上	上	一石	中	中	一石
中	中	一石	下	下	一石
下	下	一石	下々	下々	一石
上	上	一石	中	中	一石
中	中	一石	下	下	一石
下	下	一石	下々	下々	一石

注 斗代田畑以下の悪田畑については省略した。

森田 稔著「近世青森県 農民の生活史」より

面積の単位

面積は町・反・畝・歩を用いた。およその面積は下表の通りである。

面積換算表	町	反	畝	歩
3000 歩	300 歩	30 歩	1 歩	
9917.0m ²	991.70m ²	99.17m ²	3.306m ²	
約 1 ha	約 10a	約 1a	3.3m ²	

木陰

熟田

迫地

検見

租税賦課の基準

で割り当てられる)の三種類から成っている。年貢は、田畑や屋敷の石盛に対して賦課される地租で、多くの藩では、当時の全租税収入の大半を占めていた。

税率のことは当時一般に「免」といっていたが、弘前藩では「物成」と言う言葉を用い、「平均免五つ四歩」(五割四歩)とか「六つ成」(六割)と言うふうに使っている。

また、畑は「五つ成」(五割)の租率で、どんなに豊年であっても定積を超えて徴収することはなかったという。

したがって豊年の時には農民の手元に残る米は多くなつたが、凶作のときは少なくなり、食料不足に陥つた。

後に、この経験を活かし、藩による備蓄米の制度が出来、凶作や水害などで収穫が落ちたときは、農民の方から肝煎や代官に検見を願い出て、減免して貰う制度が出来た。

「近世青森県 農民の生活史」より

◆ 歯なしの話 108 ◆

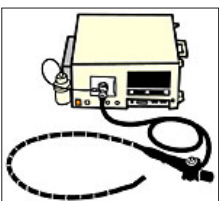
大腸癌の検査など

佐藤 透

今まさに大腸癌の検査のために病院に來ている。大腸から大便を排出するための作業をしている最中である。

経口の薬と水を多量に飲み、排便をして腸を空にする作業である。疼痛などは無いのだが、美味でないというか飽きる味なのが苦痛である。大体が薬と水とで数リットル飲んで排便を終えるのであるが、前日と当日は食事を制限することとなる。前日はそんなにひどく制限を言われないが、経験的には食事の量を少なくした方が当日は楽である。大便の切れが早いように思う。

以前に、この手の検査について述べた事があるかも知れないが、繰り返した述べてみたいと思う。大腸には痛



点がないらしくカメラ挿入時に痛みはないのである。ただカメラ(直径5mm程)が進むときに圧迫感があるのがある。痛いというより時に少し短い時間に圧痛を感じる

ことがあるが、我慢できない程ではないのである。時間的には20、30分程度である。

一方、胃カメラであるが、私はこちらの方が苦手である。喉に鎮静の薬を塗るのだがゲージしてしまう。全く苦手である。ただ胃カメラの良いところは検査時間が短いことである。多分10分程で終了している様に感じている。更に、喉が駄目な人には鼻から(喉より細いチューブ)の方法もあるそうである。そのうちこちらを試してみたいと思っている。そして更に頼もしいのは、年々検査が簡単になり、例えば血液でわかる癌検査も少しずつであるが以前より数が増している。

このことは患者の体の負担も軽減出来るという意味では有難い事である。

◆◆短歌◆◆

香りよき紅茶と好きなエッセーと

春の窓辺の陽ざしの中で

数か月先のあなたに何起こる

境界の映す動画でわかる

もう我は若さが足りぬと呟けば

やる気足りぬとヘルパー睨む

今朝もまた新聞テレビラジオまで

コロナで埋まる感染拡大

清水稼志男

福井 重行

浅利 茂雄

藤村みち女