

老いを愉しく 第十一回

元ときわ会病院長 永山 隆造

△愉しく幸せに暮らす鍵 その五▽

前回は五大栄養素の内の「糖質」について書きました。今回はタンパク質についてです。

タンパク質は「蛋白質」とも書きます。蛋白質の卵のこと、蛋白は卵の白身のことです。筋肉は蛋白質であることを知っている人は多いと思いまが、爪・毛・皮膚・肺や胃や腸や膀胱などの内は蛋白質です。そのほか精子や卵子、人の活動を助けるホルモン・遺伝子・鼻水や痰や唾液などの粘液の主成分も蛋白質です。このように蛋白質は人体を作る主要な成分なのです。同じ蛋白質が爪になつたり、筋肉になつたり、眼球になつたりするはどうしてでしょうか?

蛋白質の中身はアミノ酸という物質で、人体の蛋白質は約二十種類のアミノ酸で作られています。これら二十種類のアミノ酸が肝臓の働きなどで、幾つかずつ組み合って異なる蛋白質のグルーピングを作ります。こうして出来た蛋白質のグルーピングが脳や神経や筋肉や内臓や爪や眼球などに変化するのです。同じ筋肉でも骨に付いている筋肉と腸を動かす筋肉と心臓を動かす筋肉は異なります。焼鳥の胸肉・ハツ(=心臓)・ホルモン(腸)の味はそれぞれ異なるのは蛋白質の中身が異なるからです。蛋白質には植物に含まれる植物性蛋白質と肉類に含まれる動物性蛋白質の二種類があります。

最近読んだ本に「人間の臓器は4週間～5週間で新しくなる」と書いてありました。全身の皮膚は垢となって新しい皮膚に変わり、毛や爪も切っては生えて来ます。同じように内臓も新しくなるのでそのためには蛋白質が必要です。

お年寄りが「漬物と筋子か塩鮭あればなんもいらぬ」と言うのを聞きますが、それでは蛋白質が不足して体が痩せ衰えてしまいます。蛋白質を十分に摂り、健康で愉しく暮らします。

寒さを忘れさせたひとつとき

西豊田豊寿会

「料理と遊びを楽しむ会」は1月20日10時より藤崎町老人福祉センターで開催した。

「いっただきまーす!」「今年もご馳走さまでした!」今年度最後の西豊田豊寿会の事業「男の料理と遊びを楽しむ会」が、大雪がチヨットだけ一休みをしてくれた1月20日(火)午前十時から開催されました。前日から男性方は福祉センターの包丁の手入れをして、当日は朝早くから買い出しにと準備に追われ、本当にご苦労様でした。

男性七人女性十一人の参加者で、女性たちは食事の出来るまでの一時間半を用意したゲームで楽しみました。

「お正月料理ビンゴ」や午年にちなんだクイズ、ザルでキヤンディイを受け取るゲームなど、趣向を凝らした遊びに興じ笑い声が絶えませんでした。男性陣は手馴れた様子で、当日のメニューに従つてカレー・赤や黄色のパプリカをあしらったサラダや卵などを仕上げていきました。エプロン姿も甲斐甲斐しく今年最後の豊寿会の事業も無事終了しました。

来年度、また地域のつながりを大切に活動してゆきましょう。



お料理担当の男性達



定番のカレーライス



素晴らしい盛り付け



午年お正月ビンゴゲーム



◇歯なしの話 154 ◇

常盤にとつて、藤崎にとつて残念な方を先日失つた。長らく癌治療をしており、数人の飲み仲間にケ



棟方志功特別展
鷲の図は特に
印象に残った
逸品だつた

豊寿会の皆様ありがとうございます。!!。

本当に心地よいシニアクラブに成長したなあと役員の方々に感謝しています。

ツを叩かれながら合間をみて、飲み会に参加してくれていた前会長館山新一さんである。

私事だか自分の医院の始末をするのに忙しく、マメに常盤に顔を出していくなかつたから、元従業員先日の我々の集まりでは何事もなく、さわやかな顔で付き合いしてくれた。流石に酒には手を出していなかつたが、皆様ご存知の様に優しげな語り口と笑顔で最後まで残っていた。そしたら上記の従業員からの電話である。仕事を辞めて自宅の弘前に引きこもつておらず「お悔やみ欄」を見過ごすことがあつて、今日から購読することにした!!)。

それにして実に惜しいのは、皆様ご存知の様に銀行員である前歴もさることながら、その持つている能力を充分に發揮して、常盤でも藤崎でも時には青森県でも、教育行政と社会福祉関係で本当によく活躍してくれていた。そのどれもが見事にこなされてくれていた。残念なのは年齢がいささか若かつた(若過ぎた)。我々も良く皆と飲みながら語っているのは少なくとも八十半^{なつかば}九歳位まで生きたいものだとの内容である。

しかしして人間それ位の年齢になると、もう少しと言う欲が出るものらしいが、それでも今どきは八十歳前は若いのである。館山さんは残念である。多分、皆にそのように思われた人物であると感じる。まだもう少しある能力を使って欲しかった。合掌

△△川柳 常盤地区

挨拶のあとは 肩・腰・怪我のこと

高木あつ子

ちびタクト爺が歌つた鳩ぱっぽ

石澤ゆきこ

おはようの前に声がけ 生ぎでらが

大原タエ子

ホット茶を飲んでトイレに冷える夜

鈴木 てつ