

モニター通信 No.6

皆さんから寄せられた「モニター通信2月分」を紹介します。

「健康術について」

～テレビなどマスコミでいろいろな健康法について紹介されています。

あなたはどのような健康術を実践していますか～

モニターから No. 1

普段、朝のニュース以外にテレビを見る事がほとんどないので、マスコミでどのような健康法が紹介されているのかわからないのですが、自分なりに気をつけているのは、なるべく昔ながらの和食を摂るようにすることと、加工食品や添加物の入っているものを避けるということです。毎日昆布と鰹節で取った出汁に野菜をたっぷり入れてお味噌汁を作るようにしています。忙しい日はその他のおかずは手抜きになってしまう事もありますが、このお味噌汁さえあれば、なんとかバランスが取れるのではないかと考えています。

本当はプラス運動があればもっと良いと思うのですが、そちらの方は日々の忙しさを言い訳にして、なかなか実行できないでいます。

モニターから No. 2

私の健康術は、毎朝5～6時に乙戸沼公園のジョギングコースをジョギングまたはウォーキングすることにしてしています。今年の冬は特に厳寒の日が多かったので、中止した日がありましたが、自宅より2～3kmの距離に位置する当コースは、路面がカラー舗装されており、快適に運動することが出来て健康管理に最適と思っています。会社をリタイヤしてから10年以上経っていますが、その間腰痛がほとんど無く、自分でも生活にメリハリが感じられます。ただ、そのジョギングコースに街路灯があっても早朝の時間には無点灯で、冬場は足元が見えなくやや危険性も感じられますが、時間を少し遅くすれば解消されるので安心です。

いずれにせよ、自分も含めて高齢者は寝たきりにならないためにも、1日でも長く健康寿命の長期化に努めなければならないとの考えにより、自分なりに毎日頑張って実施している所です。

モニターから No. 3

週2回、土浦市のスポーツ講座を受けています。ピラティスとダンスです。ピラティスは体のストレッチです。(インストラクターは神経の調整と言っています) ダンスは手・足・頭・体が別々の動きをします。振り付けも短期間で覚えます。体だけではなく、脳のトレーニングにもなります。あとは1日2回、犬の散歩をしています。

モニターから No. 4

還暦を迎える年となりましたが、これまで大きな病気をしたことはありません。若い時は健康で当たり前とと思っていましたが、今は健康でいるためには気を付けなければならないことがいく

つもあると思っています。その中で実行していることは、先ずバランスのとれた食生活を行うことです。魚や野菜、大豆製品をしっかり摂り、塩分やカロリー、動物性脂肪は控えめにしています。加えて運動も大切なので、週に一回ジムで体を動かす講座に通い、また家の中で行うストレッチも欠かしません。そして病気は予防・早期発見することが大切なので、土浦市の補助で受けられる健康診断を毎年受けています。

食事に気を配り運動を行っているつもりでも、健康診断を受けたり体組成計で測ってみれば、コレステロールが高かったり筋肉量が少ないと指摘されます。もっと頑張らないといけないのかと思うと、ちょっと負担に感じます。

モニターから No. 5

最近における高齢化社会では認知症に関わるニュースが毎日のように伝えられていますが、同年代として一番困るのは高齢者の自動車運転による交通事故です。事故原因を見ますと、認知症による運転操作ミスが主です。土浦市内を主として生活するには、市内の過疎化と交通機関の大幅な減少によりマイカーが必需品です。ですから絶対に認知症にならないことが第一と考えています。認知症予防には、健康な体とボケない頭を維持することだと思います。このことは誰もが分かっていることと思いますが、健康な体は先ず体を動かし有酸素運動を毎日続けることで、足腰を強化して体全体を生き生きさせることに励むことが必要だと思います。

私は毎日スポーツクラブに通って歩行・ランニング・ストレッチ・エアロビクスなどを行って、何とか健康な体を維持しようと励んでいます。ここでは、老若男女と会話ができて楽しいです。若かりし時代では経験出来なかった運動を楽しんでいます。また、家庭の中では、何かと手の空くことが多いので、考えることを実践しようと思い、脳トレの本で頭の体操を始めましたが、ふと新聞広告の「速読・通信講座」が目に入り、最後の勉強と思って受講しました。始めたばかりですが、文字を早く読み・覚えることで、脳をその気にさせる勉強を毎日強いられています。

自身の高齢化に向かって人に迷惑をかけないことを第一として、体と頭の体操を全うすることを肝に命じて人生を楽しんでいこうと思います。

モニターから No. 6

出来れば死ぬ順番を尊重し、年長者から先に死んでいくこと。春夏秋冬の季節の移り変わりの中で、一日一日の生活を規則正しく健やかに過ごしていくこと、それが私の健康管理の基本です。「キミは、看取ってくれるのだろうか?」「いいえ、イヤです。私の方が先に逝きます。」等と笑い合います。どんな関係になろうと「人間生涯一人ぼっち」は皆よく知っていることです。どちらが看取り、看取られることになろうと、健康でなければ何もしてあげられません。一人一人違う人間の身体の方法は、自分の身体と相談しながら作り出すもの。一人一人置かれている境遇が違う人間の健康法は、自分の与えられた境遇の中で工夫し作り出すもの。

私の健康法は、直ぐに死ぬこともあることを毎日忘れず、この世で出会った人間関係（孫その他）や自然との関係（畑仕事）等を楽しみ、精を出して動くことです。

モニターから No. 7

将来寝たきりになりたくないなので、食べ物もバランス良く摂取するように心掛け、最近たんぱく質が不足しがちなのが分かったので、良い筋肉をつくるためにプロテインなどサプリメントを

毎日少しずつ摂っています。それに加えて週に2回ほどジムに通い、筋トレにはげんでいます。
出来るだけ健康寿命を長くしたいと考えているので、これからもストレスにならない程度に続けていきたいと思います。

モニターから No. 8

世の中には、あふれるほど様々な健康術の情報が流れているけれども、一番は肥満を避け、適正体重を維持することこそが健康の第一歩だといえる。太っている状態でいきなりあれこれ運動を始めれば、ひざや腰に負担がかかって痛めてしまうし、継続できなくなってしまう。まずは、普段の食生活を見直し、バランスの取れた食事で規則正しい生活習慣にすること、それに運動をプラスする形でよいと思う。何か特別なことをしなくても健康は保っていけるのではないだろうかと思う。

モニターから No. 9

健康については報道番組等で数多くの情報が流れており、惑わされることも多々あることと思います。あれもこれもとと言うと体がおかしくなります。自分に最適な方法を選ぶのが大切だと思います。私も去年は病気入院をさせられ、健康のありがたさを十分に味わいました。毎年「人間ドック」に行き健康管理をしていたつもりですが、病に襲われ苦痛を受けました。幸い大事に至らず済みましたが、今でも定期的に通院し見守っています。

確かに自分の体ですから、自分で守るのが第一と思います。病院での確に病状を話すことが重要です。ついつい言うべきことが足りないために、思わぬ結果になり後悔することがあります。いずれにせよ「転ばぬ先の杖」ではないですが、普段の食生活を第一に、適度な運動をすることを心掛けています。

モニターから No. 10

朝のNHKのテレビ体操とラジオ体操をして、ほかは暇を見つけてなるべく歩く。以前はジムに通っていましたが、休むともったいないと思い「行かなければ！！」と思うのがストレスになるのでやめました。マイペースで歩くのが一番性に合っています。あとはスポーツクラブのプログラムを見て参加するようにしています。年金生活者なので、なるべく費用を安くして健康に過ごしたいと思っています。朝、音読も兼ねてご先祖様に「般若波羅蜜多心経」をあげています。心が落ち着くような気がしています。

モニターから No. 11

私の健康術は、食事と運動です。両親ともに糖尿病で、私もⅡ型の糖尿病です。若い頃は人間ドックで血糖値が高いと指摘されても、あまり気にせずにご過ごしていました。退職直前の人間ドックから専門的な指導を受け、食事に気を付け、運動を意識してする様になっています。

食事は野菜をたくさん摂るようにし、最初に野菜、次に魚や肉、最後にご飯等の炭水化物を食べる。間食はなし。飲み物も糖分の入っていない物。料理する時は、減塩の調味料を使って塩分を減らし、また砂糖も少なくして薄味で作る。上記の様に心がけていますが、家族もいるし、また元来の食習慣からなかなかうまくいかないこともあります。運動はスポーツクラブに入り、週3回通ってコーチの指導の下、楽しく汗を流しています。スポーツクラブに行かない日は、買い

物やちょっとした用事ではなるべく歩いて、1日8000歩くのを目指しています。定期的に通院してヘモグロビンA1cの値をチェックしているからか、糖尿病の薬はまだ飲まずに済んでいます。

健康寿命を伸ばして楽しく暮らせるよう、これからも気を付けていきたいと思っています。

モニターから No. 12

十数年前から卓球をはじめ、ずっと一番の楽しみであり健康法です。他のスポーツに比べケガはゼロではありませんが、少ないと思います。歩数計の数値もかなり上がります。あと何年出来るかなと、仲間と話しています。孫も影響されて始めたので、一緒にやるのも楽しみです。もうすぐ相手にされなくなるとは思いますが、また眠れない時があったので、息子が腕時計型の歩数計を買ってきてくれました。スマホのアプリと連動させて睡眠を分析してくれます。「もっと早く寝るように」等、具体的アドバイスが出るので、頑張る気分になれます。

楽しく運動出来る状況に感謝しております。

モニターから No. 13

現在は長寿社会と呼ばれるほど、元気な高齢者が増えています。それ故に健康で長生きを目指して頑張っている姿がマスコミでよく取り上げられています。自分自身を考えてみると、昔ほど体力も無く、しかしながら運動が出来ないほど弱っているわけでもありません。今では様々なストレッチ運動があり、高齢者でも無理なく出来るものがたくさん生み出されています。ヨガを始めて10年近く経ちますが、ほど良いストレッチ効果があり、かつ激しい疲れもそれほど無く自分には合っているような気がします。マスコミ等では筋膜トレーニング・骨ストレッチ等、今まで聞いたことがないような運動が話題になっていますが、要は自分が求めているものに合致するものがあればチャレンジしていければ良いと思います。

身体は使わなければ確実に衰えていきます。身体が動く限り、運動していければ良いなと思っています。

モニターから No. 14

私の周りの人たちは、有効に時間を利用して公民館や身近な施設の講座などで、出来る範囲内の運動などを行い、充実したライフスタイルを送っていると思います。私自身も公民館で卓球教室を開き、地域の方々とのコミュニケーションを深めています。

モニターから No. 15

昨今、テレビで、本屋の店頭で、また県や市からも、健康寿命を伸ばし健やかに暮らす体の整え方が巷にあふれている。その中からこれなら自分にもできる、いや続けられると思うものをいくつかピックアップし、家族と夕食の時にやっている。また、週1回か2回、みんなとエアロビで汗を流してもいる。今までいろいろな運動・ストレッチ等をやってきた中で、かなりの年月続いているのは開脚とスクワットだろうか。

あと1、2年で60歳になろうという今、地道に運動を続け転倒や骨折等にならぬよう、本気で取り組む時期に来ていることを実感している日々である。

モニターから No. 16

「術」というほどのものではないが、健康のために学生時代から始めたテニスを50年以上続けている。始めた当時、大学では体育会に属さない限り定常的な運動は出来なかったので、クラスの仲間と相談して、少ない人数で金をかけずに楽しめる運動をとということで始めた。マラソンなど走るということは一人で出来るが、ゲーム性がなく上達の楽しさ面白さがないのでやめた。最低二人で楽しめてゲーム性があり、ラケットと靴・ボールがあれば大学のテニスコートあるいは公営公園のコートで楽しめるということで。

私はスポーツクラブでのレッスンを受けて上達してきたから、楽しみは広がった。走る・打つの機能のほか動体視力も養われながら、消耗品はボールと時々購入する靴とラケットだけ。これを行っているだけで健康に過ごすことが出来るだけでなく、仲間たちとの楽しい交際も続いている。大会に出場して商品をもらったこともあり、毎週数回の仲間との楽しみと週に一度のレッスンは今後も欠かせない。

モニターから No. 17

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは血液の巡りを悪くし、疲れや肩こりなど様々な不調を招く原因にもつながるので、まずは体を冷やさずに温めることが健康な体への第一歩なのではないかと考えています。風邪をひきやすく更年期障害の症状も出やすい年齢なので、体を温める食材を積極的に摂るように心掛けています。中でも漢方薬の7割に入っているとされる生姜を紅茶やココア・みそ汁などに入れて飲むことが毎日の習慣になっています。

他にも冷えを遠ざけるために、温かいお湯をゆっくり飲む、毎日必ず湯船につかる、体感温度が上がるので外出する際にはマスクを着用する、また適度に体を動かす習慣は大切だと思います。これからの時期、冬から春の変わり目は寒暖差が大きく体調も崩しやすいので、免疫力を高める作用を持つと言われる乳酸菌入りの飲料なども取り入れて、体調管理に気を配りたいと思います。

モニターから No. 18

健康術というものが様々レポートされていますが、基本は「身体の健康」と「精神の健康」を維持及び促進することです。私は第一に身体の健康の維持及び促進のため、週2回のストレッチ教室で指導者について筋力の劣化を回避しています。「歩く力」を維持して健康生活をエンジョイしています。都内にある大学のエクステンションセンターでの歴史講座を受講したり、吟行に参加したりするために、歩行能力が劣化しないことが肝要だからです。

第二にSNSにより同趣味の友人などと交流し、常に何かの刺激を求めて日々過ごしています。精神と頭脳をリフレッシュするために交流を通じて新しい知識を貪欲に求め、社会とのかかわりを保ち精神の健康を維持する努力をしています。旅行やイベントなど企画も率先して行うことにしています。以上が実践している私の健康術です。

モニターから No. 19

TV等の宣伝グッズにはあまり興味がありません。高価なわりには効き目がないと思われれます。私にとって長続きするのは、野菜をたくさん食べるように食生活を工夫することと、ウォーキングである。両親からもらう自家製の野菜をムダなく使い切り、無理をせず時間があいた時に近所をウォーキングしている。(冬はさぼり気味だが) そのせいか、家族も含めて大きな病気もせず、

健康で過ごせる日々感謝しています。

モニターから No. 20

人生百年時代と言われていますが、健康な身体であってこそ幸せに暮らせるものと考えております。私の健康法は、日常生活で簡単に出来ることを続けて実行しております。心身の健康はバランスのとれた食事と運動が基本ですので、日々努力しております。食事は旬の野菜を中心に肉・魚介類・海藻等をバランス良く食卓にのせるようにし、食べ過ぎないようにしています。体に良いと言うヨーグルトは長年自家製で、腸のトラブルはありません。運動はジムとか体操教室に通うことはしません。歯を磨きながらのスクワット、朝晩布団の上での腹筋・簡単なヨガ、買い物ごたのウォーキング、ラジオ体操も時々やります。

これだけでも薬や病院とは無縁の生活で「継続は力なり」と思っています。かく言う私も認知症を意識し、物忘れとは日々戦っております。