***モニター通信 №３***

**皆さんから寄せられた「モニター通信９月分」を紹介します。**

**「健康維持についての取り組み」**

**～近年は人生１００年時代とも言われています。長く健康を保つため、ご自分で行っていることや健康について考えることをお書きください～**

モニターから　No.1

　現在ほど健康について考えさせられ、健康が全てに優先すると再認識させられたことはありません。一昨年還暦を迎えました。普段は車に乗らずにどこへ行くにも自転車で行動し、買い物なども自転車でしていました。今のところ、自転車に乗られれば買い物や駅など必要な場所への移動などは大丈夫！と、たかをくくっていました。一方で自転車に乗れなくなって自分のことが自分でできなくなったらどうしようと不安に思うこともありました。でもそれはまだだいぶ先のことだと漠然と考えていました。ところが突然左膝をカクッとなり動かせなくなりました。

我が家の前は急な坂になっています。道路に出るまでにも階段を９段ぐらい降りなければなりません 。１０ｍ先にゴミを捨てに行くだけでも大変な苦労をしています。これから先、杖をついてずっとこんな大変な思いをするのかと思うと本当に辛いです。２階建ての自宅での生活も本当に大変！！

土浦市では６５歳以上になると、１年間１万５０００円を払うと、片道５００円でタクシーを呼んで必要な場所に連れて行ってくれるという制度があるようです。でも私はまだ６５歳にはなっておりません。（泣）にもかかわらず、車がないとどこへも移動できなくなってしまいました。膝の治療で病院へ行く時も、毎回往復タクシーを呼んで出かけなければなりません。最近は近くへの買い物は、杖を持って膝の痛みを堪えながら行けるようにはなりましたが、以前のように気軽に自由に外出することはできなくなってしまいました。

今年の夏はいくつも出かける予定があったのに全てキャンセルすることになってしまいました。やりたい仕事もあって 張り切っていたのですが、それも諦めざるを得ませんでした。とても残念でした。これほど健康が大事だと思ったことはありません。１０月には初孫もできるのですが、遠方に住んでいるのですぐに会いに行くことができないと思っています。

突然左膝を痛め、杖なしでは歩けないようになってしまいました。これから少しずつリハビリをしながら動けるようになっていくように努力はしますが、もう以前のようには歩けないし旅行もできなくなってしまったのかと思うと暗澹たる気持ちです。高齢者でも元気よく歩いている方をみると、羨ましく思うと同時に腰を曲げて苦しそうに歩いている方や、一人では自分のことができなくなっている人が増えていることも現実として受け止めていかなければなりません。

今までどんなにダイエットをしてもなかなか体重が減らなかったのに、ここ３ヶ月ぐらいでダイエットもしていないのに、体重が１０キロぐらいあっという間に落ちました。皮肉なものです。足が痛いからと動かないと良くないので、なるべく体を動かすようにもして筋肉を落とさないように努力しています。

昨年、我が家の隣が２軒続けて空き家となってしまいました。そのうち１軒は認知症の老人の一人暮らしをしているお宅でした。これからは認知症の問題も出てくることになるでしょう。病院に行くタクシーの運転手さんが不足していて大変なのに、さらに認知症で辞める人もいると聞きました。認知症、空き家の問題、労働力不足の問題等、課題は山積しています。ただ何をするにも、健康を維持していくことが基本だと思います。長生きだけしても健康でなければ意味がありません。

モニターから　No.2

　モニターをお願いして数年になりますが、この間毎日アスレチックジムに通っています。年を取ってからのジム通いですが、毎日体を動かさないと体の一部始終が固まってしまい体の動きが悪くなるため、ストレッチとエアロビクスを恥かしながら続けています。思えば　昭和時代の終戦を迎えた小学校1年から６:３:３制の教育課程・専門学校・就職過程を経た中で、スポーツの取り組みは職場でのリクリエーションの中で、野球・卓球・水泳・職場対抗の皇居周遊の駅伝競争を楽しんだことでした。その中で、定年を迎えた頃、霞ケ浦マラソン大会を耳にし走ることに楽しさを思いだしました。決して人様にお見せできる様ではありませんが、自分なりに楽しんでいました。

しかしコロナ禍に見舞われる２年前に右足膝を痛めました。只今も通院しています。人生何かを行えば何かが起きることは周知のとおりですが、今思うと至極当たり前のことの通院と思いました。病に悩むことよりも、ただ今は余命は少ないものの楽しめる自分なりのスポーツを沢山やって動く体作りに励むことが大切と気づきました。楽しむスポーツから楽しむ生活そして楽しむ仕事(消費生活モニター等社会に尽くす仕事)への取り組みが出来るようになると思いました。

健康維持は老後生活の第一条件と思います。健康なら何でも楽しめます。これからも、無駄に体を休めず少しでも動かして人生を楽しみたいと思います。皆さんよろしくお願いします。

モニターから　No.3

　以前はあまり考えなかったのですが、身内や周りの人の病気・ストレス等の話を聞くと、自分も身体の調子が悪くなることが想像されて、人間ドック（検診）を受けたりするようになりました。健康は自然のたまものと思い、特に注意を払わないでいたのですが、身体の調子を整えることは日常生活の中で考えてゆかねばならないと思っています。

　朝起きてから夜休む時までの流れの中で気持よく過ごすには、主婦として家事を一つ一つ丁寧にしてゆくことで、身体が動きやすく、気持ちも前向きになってゆきます。最近は、ゴミ出しが分別収集になっており、毎週３～４日くらいは準備をしなければなりません。そのために朝早めに起きたり、前日から準備をします。特に紙資源とプラスチックの分別は、いつも注意しています。生ごみも以前は肥料としても利用していました。

　掃除や庭の草取り、樹木の手入れなどもよい運動になります。また、食事作りは、特に栄養のバランスを考えたりして調理しています。買物に行く時も歩いて行き、ウォーキングをかねたり、季節の食材や物価も考えて購入しますから、頭の体操になります。

　日常生活が健康で普通に送れることはありがたいことだと思っています。新聞も毎日読みます。社会の出来事がわかります。テレビやユーチューブも見て、いろいろなことを学びます。健康を維持することは、意識的に良かれと思うことを日常生活に取り入れることと思います。ポイントは、食生活に配慮し、身体を適度に動かすことでしょう。精神的なストレスや不安を抱かないよう、身の回りを片づけたりして、すっきり暮らすことも大切だと思います。緑や草花を大切にしたり、音楽や美術にも心を向けたり、人とさりげなく話すことも大切です。

　食事で気をつけていることは油分や塩分を摂り過ぎず、牛乳を飲んだり、野菜や果物を食べ、きのこや海草も食べるようにしています。また、食事はいろどりを良くし、砂糖は控え目にして、魚も肉も食べるように心掛けています。

モニターから　No.4

　仕事をはなれると、健康を維持するためにはある程度の規則性が必要になってきます。朝起きるのも、日中の行動も不規則になりがちです。今まで仕事に拘束されていた時間は思いっきり自分のために使えますが、それ故に自分自身を律して生活していかなければなりません。朝は決まった時間に起床し、朝食は必ずとるようにしています。当たり前なことですが、そこからがスタートです。

激しい運動はしなくなりましたが、そのかわり身体に負担の少ないヨガやストレッチ・ウォーキング等の運動が増えました。運動すればお腹もすきますので、おいしく食事をいただくことができます。家に帰ればリラックスの時間をとるように心がけています。勤めがある時は人とのつながりもありましたが、年々それも減ってきています。自分の年の届きそうな社会参加を心がけ、人とのコミュニケーションをはかる努力をしています。

家にいてもストレスを感じることは多々ありますが、規則正し生活とバランスの良い食事、自分なりのリラックス時間を持つ等、普段から心がけています。健康維持の方法は、人それぞれだと思いますが、私自身は生活のバランス、そして心と身体のバランスが大事なことだと思っています。

モニターから　No.5

　若い頃に聞いた運動習慣と、今の運動習慣が変化しているのに驚かされる。１日１万歩と言われ、万歩計を腕や腰につけて歩いている人に公園で会う事が以前はよくあった。律儀に腕の万歩計を見て、まだ８０００歩だからともう１周歩くとせっせと歩をすすめている。だが、ここ数年前からは１万歩は多すぎる。６０００歩～８０００歩で充分！！その上、毎日は歩きすぎ、週３日で良いなどとも言われはじめた。１万歩！？あれはいったい何だったのだろう。

　その昔、子供だった頃は運動する前にストレッチだったり、うさぎ跳びもせっせとやらされた。でも今は、うさぎ跳びは筋肉トレーニングには効果がない上に、逆に筋肉を痛めると禁止になった。ストレッチと称しはずみをつけたストレッチも意味がないと、負荷がかかる割合が高いスローストレッチにかわった。バランスボールにダンベル体操・・・流行りの時は大・中・小のボールがどこに行ってもころがっていたが、流行が落ち着いてくるとそれも見当たらない。今は、ちょこっと体操というのだろうか。すきま時間や買物帰りに体操マシーンにかじりつき３０分！！ゾロゾロとそこで仲間になった人々がお口の筋肉を動かしながら出入りしている。時間も金額もお手軽で人気があるのだろう。

　又、食事管理から体操メニューを個々に作成。そのメニューにそって3ヶ月・・・。ウエストもくびれモデル体型になったビフォーアフターのＣＭが流れ、今やビヤ樽型になりはてた我は興味をそそられる。ただ、何ヶ月か後にＣＭに出ていた人々をみかけると、もとにもどっている姿にあぜんとし、二の足をふむ。健康維持＝ダイエット＝も流行があるのだと思っている。ましてやダブダブのトレーニングウェアでなく、水着のような体型がしっかり出てしまうウェアで体を動かすのかと思い、自分の体型を考えるとブルブルと首を振ってしまう。そう結局、お金をかけてモデル体型にするのは、他の人にまかせよう。

　決めた！！私は・・・家事もなまくらに動くのではなくしっかり体を動かそう。

○食事の後かたづけは食洗器に頼らず水道水でせっせと洗おう

○フローリングワイパーなどに頼らずしっかりしぼった雑巾でふき掃除をしよう

○ロボット掃除機などに頼らずほうきに、せめてガラガラと動く掃除機をひっぱろう

○ちょっぴり早起きして、朝日をしっかりあび、６：２５分になったらＮＨＫのラジオ体操+（何故か何年たっても不思議と音楽が流れると体が自然に動く）をしよう

○日曜日は日本テレビの「笑点」を見て大笑いしよう

　そう、ちょっぴり無理なく体を動かし大きな声で、ことが我が家流健康法！！いや、私の健康法に落ちつくのだ。

モニターから　No.6

　「健康」と一言で表しても、「健康」には“体の健康”と“心の健康”の二つがあると思っています。この二つのバランスが崩れてしまうと、動くことができなくなってしまうのではないでしょうか。「健康」の定義は、人それぞれだとも思います。私には基礎疾患があり薬を飲んでいますが、これにより健康を維持できています。他の人からすれば「薬を飲んでいるのなら不健康だろう」と、捉えられるかも知れません。それでも、健やかに毎日を過ごせるのなら、薬を飲んでいても健康だと思っています。

私が健康維持のために一番大切にしていることは、睡眠です。ダラダラ遅くまで起きていると、次の日の動きが悪くなります。そうならないよう早寝早起きを心掛けています。そして食事にも気をつけています。夏の間は野菜の摂取が不足しているなぁと感じることも多かったので、これから冬に向けてたくさん摂りたいと思います。これはまだ身についていないのですが、寝る前のストレッチを継続していきたいです。

人生１００年時代、残り半分以上ありますが、この体と付き合っていきます。

そのために今できること、１０年後に向けてできることを毎日コツコツと続けていこうと思います。

モニターから　No.7

　私はほぼ毎日未明の時間帯にウォーキングを実施しています。ウォーキングについては、今迄様々な人の意見や知見が報じられていますが、やはり高齢者の健康維持には欠かせない行為だと思います。近くの公園を１周して自宅へ戻るコースですが、名前も知らない人と挨拶を交わすようになり、今朝は来ないが何か有ったのかとたわいのない思いを巡らせています。

　又、次は日々の買い物です。自分は余り調理をする事が出来ませんが、それなりに食料品の買い出しに近くのスーパーへ出掛けてみると、やはり同年代の男女が居り、これもたわいのない会話をし、脳の活性化に繋げているところです。

家に閉じこもりの生活スタイルにはなりたくありませんので、天候が悪い日以外は極力毎日外出し、それなりの刺激を受けているので、脳や身体の活性化や生きがいに少しだけれど有効的だと自己満足しています。

モニターから　No.8

　人一倍、飽き性でほぼ全て３日坊主の私が何か続いている健康に良いこと、ふと振り返って見ると、３つありました。１つは、毎朝起きてすぐ飲むスムージー、これは牛乳ベースにプロテイン、青物野菜、ブルーベリーのようなアントシアニン系、生姜、季節の果物、それと手作り有精卵酢それらを入れて、毎朝家にいる限りは飲みます。２つ目は３０分の毎日ウォーキング、早足大股で歩きます。３つ目は英会話、外国人の先生に月４回きっかけは、アメリカ人の友人とのコミュニケーション作りの為に始めたのですが、現在は脳トレになっています。４０代後半からなので全部２０年以上になります。

１００歳に成れた時しか、これらがどう役に経っているかはわかりませんが、無理をせず、自分のペースでメンタル、フィジカルのバランスをとりながら、元気に生きていければと思っています。理想としてはコロナ前のヨガを復活できればと考えています。

モニターから　No.9

　１００歳を超えた長寿者を英語でセンテナリアンと呼ぶそうだが、日本ではおよそ９万２０００人いるそうである。驚くことには、国連の推計によると、２０５０年までに日本の１００歳以上の人口が１００万人を突破すると、見込まれていることだ。６０歳過ぎまで働き、引退してからもまだ人生が４０年あるということだ。

　健康維持につて、日頃心がけてやっていることを、幾つか書いてみることにした。

１．スポーツクラブに通い、週３日～４日運動する。

そこでは、ヨガ、太極拳、筋トレを中心に運動している。スポーツクラブに行かないときは、万歩計をつけて８０００歩を目指して、近所を散歩することにしている。今年の夏は猛暑で、

外を歩くことはなかなか出来なかったが。

２．栄養のバランスを考えた食事を心がける。３食きちんと食べ、間食はしない。朝タンパク質をたくさん摂るのが大切だと言うことなので、乳製品も必ず加えて食べている。野菜や肉・魚等のタンパク質を含む食品を積極的に摂取し、薄味で調理している。ご飯は、玄米食を基本にしている。夫は白米ご飯が良いというので、別に炊いて、タッパーに入れ冷凍している。

３．認知症予防の為に、家族や友人と出かけて、おしゃべりしたり美味しい物を食べ歩いたりしている。

その他に、最近箏を習い始め、家でも練習を時々している。目と手、頭を同時に使うので良いそうだ。以上、誰でもやっていることしか思い浮かばないので、他の方のモニター通信を参考に、出来そうなことに挑戦していきたい。

モニターから　No.10

　わたしの毎日の生活において、最大の関心事は健康の維持である。人間の一生において、高齢者という分類に入れられる年代に入り、人間社会の推進・発達という役目を主として担うということから引退している。そういう立場にいるわたしが、その推進・発達に対してなおも何らかの貢献をしたいと考えれば、わたしが、その推進・発達の足を引っ張らないようにしながら人生を楽しみ過ごすことであろうと思う。わたしの身近の人たち、さらには社会に、足を引っ張る存在と思われてしまうのは、わたしが健康を損なうときである。大病を患っての入院治療はもちろんのこと、小さなケガでさえ周囲に心配と迷惑をかけ、それぞれそれなりの出費となる。この出費というのが、自身の出費だけでは収まらないことに気付かなければならない。

国民皆保険という制度のある日本では、１００％に近い人たちが何らかの健康保険に加入している。その保険という制度は、加入者の誰かが病気・ケガを患ったときに、加入者全員でその人の治療費を負担するという制度であることに注意せねばならない。患った本人から見れば、加入者全員から治療費を出してもらうのである。であるから、患う人が増えれば、加入者が拠出しているカネがたくさん使われてしまう。それで足りなくなれば拠出金を増やさねばならなくなる。よく言われるのが、高齢者ほど病気・ケガの機会が大きくなるから・・・・ということで、高齢者の不健康が迷惑の元のように言われる。わたしは、それを、個人として、避けたいと毎日考え意識している。なにかの病気を患わないように・たとえ小さくてもケガをしないようにと。これが、わたしの毎日の最大の関心事であるということである。幸いにも未だに基礎疾患つまり持病というものはない。ケガで痛むところもない。そのために、週に5日、スポーツジムに通い、筋トレ・ランニング・テニスと健康維持に努めている。

高い健康保険料を毎年払っているのだから病気にならないと(他人にばかり保険料を使われてしまって)損だということをいう人がたまにいるが、とんでもないことで、健康でいて周囲にめいわくをかけずに過ごすことが、社会に貢献できるのだと考えねばならない。スポーツジムに通うだけでなく、毎日何をどのくらい食べるべきかをも気を付けるということを料理のレシピと食品成分表を見ながら考え料理も自分でするということも、わたしの健康維持のための取り組みである。スーパーマーケットでのお惣菜の買い食いなどしていたら、万歩計をつけての散歩程度は帳消しになってしまうことを知らねばならない。

モニターから　No.11

　ふだん健康を維持するために気を付けていることは、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、睡眠というごくありふれたものです。バランスの取れた食事の内容とは一食でだいたい２０グラム以上のタンパク質、一日で３００グラム以上の野菜を摂取し、糖質の摂りすぎに気を付けていることです。また食べる時も早食いしないようにし、野菜やタンパク質のものから食べ始め、ご飯やパンなどの糖質は最後に食べます。付け加えれば私には好き嫌いはほとんどありません。

運動は週に1回、フィットネス講座に通ってマシンでの筋トレと有酸素運動を行っています。家の中でも時々ストレッチをしています。実を言えば子供の頃から運動は大の苦手でした。それが４０歳を過ぎた頃、仲間と同じ行動をしていても自分だけ疲れやすいことに気付き、体力をつけたいと思ってフィットネス講座に申し込んだ訳です。この講座に通ってもう２５年になります。週に一度なので体力がついたというより、何とか現状維持しているという状況ですが、運動が生活の一部になっていることを実感しています。

睡眠に関しては若い頃と比べて睡眠時間が短くなり、７時間に満たなくなってしまいました。明け方に目が覚めたり、夜中にトイレに起きたりすることもあり、自分でもこれで十分なのかなと思う時もあります。睡眠不足を自覚した時には次の日にはあまり無理しないようにしています。若い頃には健康は当たり前のことで深くは考えていませんでしたが、年齢を重ねるにつれ、健康とは努力して得られるものだと思うようになりました。そして健康でないと、自分が困るだけでなく家族にも迷惑をかけます。コロナが流行る前にはきちんと毎年受けていた健康診断もコロナの後、受けていません。今年の秋には健康診断を受けたいと思っています。