

# いきいきライフ

## ラジオ講座テキスト

毎週日曜日 6:30~ 7:00 放送  
 毎週土曜日 17:15~ 17:45 再放送  
 FBCラジオ 嶺北 864kHz/FM 94.6MHz  
 嶺南 1557kHz/FM 93.6MHz  
 パソコン、スマートフォンからradikoやFBC-iで聴くこともできます。

かずら橋

令和四年九月

もくじ

学び強化月間 シリーズ②  
**アンチエイジングで  
人生の質を高めましょう**

● 九月四日放送（第二十二回）  
 「人生100年」

健康で生き抜くためのアンチエイジング……  
 日本抗加齢医学会専門医 福井総合病院

産婦人科医長 折坂早苗

● 九月十一日放送（第二十四回）  
 血管のアンチエイジング……  
 福井循環器病院 循環器内科部長 高田睦子

● 九月十八日放送（第二十五回）  
 骨・関節のアンチエイジング……  
 株式会社スタジオユウ 代表取締役  
 理学療法士 福田裕子

● 九月二十五日放送（第二十六回）  
 口は禍の門——オーラルフレイルとは——  
 日本抗加齢医学会専門医 福井県立病院

歯科口腔外科 科長 多賀智治 8  
 文芸欄 11

16

■九月四日放送（第113回）

～人生100年～

健康で生き抜くためのアンチエイジング

日本抗加齢医学会専門医  
福井総合病院産婦人科医長 折坂早苗

あなたの寿命が、健康に生活できる健康寿命と同じだったら、どんなに楽しいか、ワクワクしませんか？色んなところへ旅行して、美味しいものを食べて、健康だったら、何でも楽しめますよね！

2016年の時点で、日本人男性の寿命が81歳、健康寿命は72歳、日本人女性の寿命が87歳、健康寿命は75歳でした。すなわち寝たきりなど健康でない状態になつてから寿命を迎えるまで、男性で年、女性は12年もあるのです。

世界保健機関WHOは、2021年～2030年の10年間を「健康な高齢化の10年」と位置づけ、老化を病気の一つに分類しています。がんや心血管障害、糖尿病、認知症は老化関連疾患であり、老化だ

つて治療であるかもしれないといつ訳です。

ヒトは、1つの受精卵が何度も分裂を繰り返し、最終的に37兆個の細胞でかたち作られてい



ます。細胞1つ1つが遺伝情報を持ち、様々な遺伝子のスイッチを分子レベルでオン・オフしながら、生命と健康に必要なタンパク質を合成します。細胞に長年のダメージが蓄積すると、まず細胞が老化し、やがてヒトの体も老化します。老化の原因は遺伝3割、環境7割と言われますが、おそらく複数の要因が積み重なった結果であり、老化の詳しいメカニズムはまだ分かっていません。

日本抗加齢医学会が注目するアンチエイジングのポイントは、運動、食事と栄養、メンタル、環境の4つです。抗加齢研究で高名な同志社大学・米井嘉一教授は、健康診断で筋肉年齢、血管年齢、脳年齢、ホルモン年齢、骨年齢を測定し、自分の弱点を克服するアプローチを推奨しています。

- ① 筋肉年齢：筋肉は毎年1%ずつ衰えますが、何歳になつても鍛え直すことができます。
- ② 血管年齢：糖尿病や高血圧、脂質異常症、喫煙は、血管を傷害し、動脈硬化を引き起こします。
- ③ 脳年齢：脳に適度な刺激を与えて続けることは、とても重要です。全身運動と細かい作業の組み合わせが有効と言われています。
- ④ ホルモン年齢：運動不足や睡眠不足、不摂生な食習慣、ストレスは、抗加齢ホルモンの分泌を減少させます。
- ⑤ 骨年齢：丈夫な骨をつくるには、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、マンガンといった金属と、ビタミン類が不可欠です。

運動は、健康寿命だけでなく、本当の寿命も延ばします。ありゆる年代の男女に効果を發揮し、がんや心血管障害、糖尿病、認知症といった老化関連疾患を、予防・改善する可能性も推測されています。一方で過剰な運動は、筋肉細胞を破壊し、炎症を引き起します。何事も「過ぎたるは及ばざるが」とします。

食習慣について、健康長寿な高齢者の食事や、地中海式食事、低糖質・低脂質ダイエットに関する膨大なデータを検証した結果、最も重要だったのはカロリーの質でした。栄養価と満足度が高く、体脂肪になりにくい食品ほど、カロリーの質が高いと言われています。高品質な食品を順に並べると、1位が低糖質な野菜（アロツコー、ほうれん草、キャベツなど）、2位は肉・魚・卵、3位はフルーツ・高糖質な野菜（イモ、かぼちゃなど）、4位は乳製品、5位は油・脂肪、6位は穀類（コメ、小麦、トウモロコシなど）、7位は砂糖と加工食品です。カロリーの質を意識した食事とは、砂糖と加工食品を極力減らし、野菜をたくさん食べ、良質な肉と魚をしっかり摂ることに他なりません。

メンタルも大事です。高齢者の心理は、肉体の衰えや環境の変化に大きく影響されます。前向きに残りの人生を充実させようといつがいる一方で、塞ぎ込み頑固になる方もあります。脳の若返りには、適度なストレッチも必要です。何らかの目標に向かい努力しているときに感じ、緊張感やちょっとした不快感が、脳と心を活性化するところからっています。

私は現在55歳です。かつては高血圧、高脂血症、肥満、脂肪肝と、老化に向かってまっしぐらでした。去年の健診で中性脂肪が「〇〇〇mg/dl」を超えた時は、命の危険を感じました。そこで一念発起し、ジムで筋肉トレーニングとダイエットを始めました。丁寧なカウンセリングと食事指導、筋トレ、有酸素運動のおかげで、半年間で体脂肪が33・3%→16・6%に減り、筋肉量を保ったまま11kgの減量に成功しました。中性脂肪は90mg/dlになりました。高血圧の薬を止めることもできました。ルックスが良くなると、自信も湧きます。今回のラジオ出演は、脳の若返りに必要な適度のストレスと考え、お引き受けした次第です。

あなたの未来は、何歳からでも変えることができます。

健康診断で自分の弱点を知り、生活習慣を見直すことで、老化を予防・治療できるかもしれません。

人生100年、幸せな生活を送るために、健康で長生きしようではありませんか。

#### 講師略歴……折坂 早苗（おりさか たまこ）

産婦人科専門医

福井大学医学部卒業 福井総合病院勤務  
福井県第1号の日本抗加齢医学専門医  
日々女性の健康を守ろうと奮闘中

■九月十一日放送（第一十四回）

## 血管のアンチエイジング

福井循環器病院  
循環器内科部長 高田睦子

1919年カナダで生まれ、アメリカで医学教育の基礎を築いたウイリアム・オスラーは「人は血管とともに老いる」という名言を残しました。「血管の老い」すなわち、動脈硬化は加齢とともに進行するることはやむをえませんが、そのスピードには個人差があります。

循環器病院で診療しておりますと、20~30代で急性心筋梗塞を発症する方もいれば、80歳を過ぎてもほとんど動脈硬化を認めない方もいらっしゃいます。

1)のような差はどうしてあるのでしょうか。今日は動脈硬化とはどういったことが、またその要因、診断、予防についてお話ししたいと思います。

ます。

血管は内膜、中膜、外膜からなる三層構造をしています。内膜の表面には血管内皮細胞がありますが、何らかの原因により

“傷”がついてしまうと、血管内腔からレロレコレステロールや单球が内側に入り込みます。单球がマクロファージとなり、変性したレロレコレステロールを取り込んで、泡沫細胞となり、内膜の内側に蓄積します。これはプラーフを形成する主たるもので、プラーフは徐々に内腔にせり出して、血管内腔が狭くなります。

心筋梗塞は、プラーフを覆っている膜が破れ、そこに血栓が一気に形成され、血管内腔が閉塞する疾患です。血流が途絶するため心筋が壊死し、心不全や重症不整脈などを来いたします。

この動脈硬化を促進させる因子として、脂質異常症、糖尿病、高血圧症、喫煙などがあげられます。

脂質異常症の中で特に問題となるのが、高レロレコレステロール血症です。レロレコレステロールは“悪玉コレステロール”とも言われます。血中にレロレコレステロールが多いと、ちょっととした血管内皮細胞の傷から容易に内膜側へ入り込んでしまいます。遺伝性疾患である家族性高コレステロール血症患者の場合は、他に何もリスクがなくても10代、20代で心筋梗塞を発症することがあります。

早期より治療を行った場合、健常人とほぼ等しく心血管イベントを抑制することができますので若年でもレロレコレステロールが高いといわれた場合は、医療機関を受診したほうが良いでしょう。不幸にして祖父母、両親が心血管イベントを発症したことを契機に早期診断が可能となる



ともあります。

糖尿病、高血圧症、喫煙も動脈硬化を促進させます。これらにより血管内皮細胞に傷がつきやすくなります。内皮細胞に傷がつくとそこからレローレコレステロールが入り込みます。糖尿病は血糖値が高くなる病気ですが、高血糖による酸化ストレスが増大し、そのストレスにより内皮が傷つきやすくなります。

また、高血糖が続くと、物質は「糖化」します。いろいろな終末糖化物質(AGE)がありますが、これらが内皮を傷害してしまいます。喫煙は、内皮の損傷を起こすだけでなく、血管内で血栓ができるやすい状態になつたり、短期的に血圧が上昇したりするなどの複数の要因が動脈硬化を促進させているといわれています。

動脈硬化の評価についてはいくつも方法があります。血管機能検査には足関節上腕血圧比(ABP)や心臓足首血管指数(CAVI)があります。血管の詰まりや動脈の硬さがわかります。頸動脈は体表に近いため超音波検査によりはつきひとつづつが抽出されます。血液の流速を計測するひとことで狭窄度も評価できます。冠状動脈は造影CTでフレーム評価が可能です。いずれも外来で行える検査です。

動脈硬化を予防するためには脂質異常症、糖尿病、高血圧症、喫煙といった増悪因子の管理が必要です。禁煙、健康な食事、運動などを含む生活習慣の改善の遵守は、生活習慣病の改善をもたらし、心血管イベントへの予防効果が

あります。生活習慣の是正で高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの改善が乏しい場合は薬物治療を行つことも必要です。



講師略歴……高田 隆予（たかた りょうすけ）

医学博士 福井循環器病院 循環器内科部長  
金沢市出身

2000年3月 金沢大学医学部卒業  
金沢大学循環器内科、国民健康保険小松市民病院を経て、2021年4月より福井循環器病院勤務

総合内科専門医、循環器専門医、心血管カテーテル治療専門医

■九月十八日放送(第一十五回)

## 骨・関節のアンチエイジング

株式会社スタジオコウ 代表取締役  
理学療法士 福田裕子



近いところは日に遅れば、80代の方も急な坂を上がつて歩くのを目にすることになりました。骨と関節が丈夫で、筋肉と神経のはたききが衰えなければ、一生自分の足で立つて歩くことができます。スポーツ庁の調査によると、高齢者(65~79歳)の握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行及び新体力テストの合計点はほとんどの項目で向上してきており、年々、男女ともに体力の若返りが続いているます。

とはいっても高齢になると、転倒・骨折などのリスクが高まります。骨折が原因で寝たきりになることもあります。今回は、骨、関節など運動器の老化原因と予防方法について学んでいきましょう。

はじめに、転倒・骨折の原因の全体像を見ておきましょう。

転倒の原因といえば筋力低下や骨粗しそう症、変形性関節症などが多い浮かびますが、これ以外にも、バランス力の低下、目や耳の機能低下、認知機能の低下、糖尿病などの慢性疾

患、内服薬の影響、履き物や滑りやすい場所など、転倒・骨折には多面的な要因が関わっています。加齢による骨格筋の変化に、サルコペニア(筋肉減少症)というのがあります。立ったり歩いたりする基本動作を行う力が落ち、転倒しやすくなります。サルコペニアにも、加齢とともに性ホルモンの減少、ミトコンドリア機能低下、成長ホルモンやインスリン様成長因子の低下、栄養不足、不活動などによる廃用が複雑に関わっています。

また、認知機能については、一重課題(デコアルタスク)というて同時に一つの課題に注意を払う脳の働きが低下するよりも、転倒の原因になることが分かっています。転倒を予防するには、バランスや脳の力を高めるトレーニングも必要です。どうぞパッと反応するには、素早い動き、つまり俊敏性も必要になってしまいます。

これらの運動器の健康とアンチエイジングに効果的なのが運動です。先ほど挙げた様々な加齢による身体の機能低下を防ぎ、若返らせる力があります。運動には様々なやり方がありますが、今回は加齢にともない損傷しやすくなる体を守りながら強くあるための骨や関節の取り扱い上の注意について理解を深めておきましょう。

### 骨や関節の構造と老化

骨は、古くなつた骨が破骨細胞によって吸収され(骨吸収)、骨芽細胞によって新たに骨がつくれられる(骨形成)新陈代谢のサイクルによって保たれています。

関節の骨は関節包におおわれています。関節包の内側の滑膜からは常に滑液という関節液が分泌され、関節軟骨に

栄養を供給するとともに、関節運動による摩擦を減らしています。鞄帯や腱には動きを感じする「トルジ腱器官など固有受容器（メカノレセプター）と呼ばれるセンサーがあり、関節の動きを感じています。

関節が機能不全を起こす直接的な原因として、「不動」があります。不動が続いている間節液の循環が悪くなると、軟骨に栄養が行き届かなくなるので軟骨も変性します。不動、つまり動かさないでいる」と固体が、老化や機能低下の要因になります。

**運動するときの基本姿勢と体の取り扱い上の注意点**

①アライメントについて理解しよう

アライメントとは、各関節や骨の並びのことです。アライメントが崩れていると関節や筋、鞄帯などに負担がかかりケガの原因となりやすいです。自動車で考えてみると、前のタイヤと後ろのタイヤのサイズが違っていたり車輪の車軸が歪んでいたりしたら、車がまっすぐに走らないというのに、接続部が傷みやすいといいのはイメージできると思います。それと同じで、体の各部位も長持ちする配列に整えてねらいことが大切です。

②骨を丈夫にする運動

「かかと落っこつ」つま先立ちの姿勢から、かかとをストンと床に落とします

〔片足立ち〕片足立ち60秒を目標にします

〔ウォーキング〕定期的に続けることが大事です

③骨を丈夫にする栄養や生活習慣  
カルシウムとタンパク質をしっかりとる

魚やキノコ、日光浴でビタミンD生成

④関節を若返らせる運動

歩きだす前に足の曲げ伸ばしで関節液の循環をよくします

同じ姿勢（立ったままなし、座ったままなし）を避けます

全身のストレッチングや軽い運動を行います

崩れた姿勢で立ったり歩いたりするのを防ぎます

大きく開脚するなどの過剰なストレッチを避けます

日々の食事、立ち方、歩き方、階段を上がる姿勢など、一つ一つ当たり前のに行なってきたことをあらためて見直し、美しく無駄のない動きに近づけるようにしてしまましょう。それが一つの課題です。地球上で長持ちしている構造物を調べてみてください。それにはなぜか地球上で崩れることが多い長く現存してきたのでしょうか。構造上の特徴について考えてみましょう。

おわりに。日々、24時間自分の体につきあって、お手入れできるのは自分しかいません。体について理解し、研究していくうえに、接続部が傷みやすいといいのはイメージしていろいろ試してみながら自分にぴったりの生活様式を構築していくください。

講師略歴……福田 裕子（ふくだ ゆうこ）

1966年福井県越前市（旧今立町）生まれ。京都大学医療技術短期大学部理学療法学科、放送大学教養学部発達と教育専攻卒業。理学療法士（フィジカルセラピスト）。福井県と東京大学共同事業フレイル予防トレーナー。介護予防や災防防止のための運動指導に従事し28年。著書「一生歩ける体をつくる10秒ボーズ健康法」サンマーク出版

■九月一十五日放送（第一十六回）

## 口は禍の門　—オーラルフレイルとは—

日本抗加齢医療専門医 福井県立病院  
歯科口腔外科 科長 多賀智治

口や歯にまつわる故事成語は数多くあります。

タイトルにあります、口は禍の門。これは、中国の王朝に宰相として仕えた馮道が作ったといわれる「舌詩」といふ五言絶句の詩の一部です。口是禍之門、舌是斬身刀と続もあり。言葉は禍を招く元となる、だから言葉は慎まねばならないといふ意味であることは、「存知だと想います。歯科医師の私なりに新たな解釈を加えるならば、口は禍（＝病気）の門である」と。舌是身斬刀は、舌は身を斬る刀となると読み、口腔がんの中で舌がんが最も多いことを暗喩しているようにも思え大変興味深いです。

今回のラジオ講座において、受講生の皆さんに「存知でしょ」か。フレイルとは、日本老年医学学会が2014年に提唱した概念で「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態とされています。75歳以上の方々の要介護の原因の1位は老衰（フレイル）です。フレイルの評価方法に統一した基準はありませんが、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターの基準を提示します。

- ①体重減少（6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少）
- ②筋力低下（握力）男性20kg以下 女性18kg以下



日本が世界に誇れる長寿国であることはみなさんご存知だと思います。2025年には75歳以上の人口が2千万人を超えると言われています。2019年の厚生労働省のデータでは男性の平均寿命は81・41歳、女性の平均寿命は87・45歳です。一方で健康寿命においては、男性は72・68歳、女性は75・38歳です。健康寿命とは、2000年にWHOが提唱したものであり、「健康上の問題で日常生活が制限される」となく生活できる期間」と定義されています。つまり、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「健常ではない期間」となります。2019年ではこの差が男性8・73年、女性12・06年となり、これらの期間は要介護状態にあるところです。この期間をいかに短くするかを考えてみたいと思います。

皆さん、「フレイル」とこの言葉を「存知でしょ」か。

フレイルとは、日本老年医学学会が2014年に提唱した概念で「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態とされています。75歳以上の方々の要介護の原因の1位は老衰（フレイル）です。フレイルの評価方法に統一した基準はありませんが、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターの基準を提示します。

- ③疲労感 (1週間) わけもなく疲れたような感じがする
- ④歩行速度 通常歩行速度1.0m／秒以下
- ⑤身体活動
- I 軽い運動・体操をしていますか？
- II 定期的な運動・スポーツをしていますか？
- 右記の2つのいずれにも「週に1回もしていない」と回答以上の方5項目で評価致します。
- 3項目以上に該当でフレイル、1～2項目に該当でアーフレイル、該当無しで健常となります。

運動と栄養によりフレイルを予防できることが明らかになっています。蛋白質とりべタミンを十分に摂取し、歩行などの有酸素運動と週2～3回のレジスタンス運動（腕立て伏せやスクワットなどの筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動）を適切に行なうことが重要です。

オーラルフレイルの定義は、老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程とされます。つまり、お口に関する「やさしいな衰え」が軽視されないように、口腔機能低下、食べる機能の低下、さらには心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念といえます。実際に、オーラルフレイル該当者は2年間のフレイル、サルコペニア（加齢による筋肉

量の減少および筋力の低下すること）の発生はそれぞれ2・41倍、2・13倍、45力月間の要介護認定、死亡の発生はそれぞれ2・35倍、2・09倍であったとの報告がござります。種々の要因を考慮しても、口腔の機能低下がフレイル・サルコペニア・要介護認定・死亡の発生に関連していることを示しています。

IIのオーラルフレイルの評価基準は、

①残っている歯数が20本未満

②咀嚼（噉む）力が弱い

③舌の力が弱い

④滑舌の低下（舌の巧み）

⑤固い食品が食べづらい

⑥むせることが増えてきた  
の6項目で評価しています。3項目以上に該当で口の働きが衰えていると判断しています。歯科医師や歯科衛生士が不在の状況においても、簡単にオーラルフレイルの危険度が自己判定できる簡易スクリーニング質問票（表1）も添付いたしましたので各自評価をお願いします。

オーラルフレイルは、自身の不十分な口腔健康への関心から始まります。定期的に歯科医院において口腔内を評価してもらいつつ、適切な歯科治療を行なうことがオーラルフレイルの予防です。口が禍の門となりない様に心がけましょう。

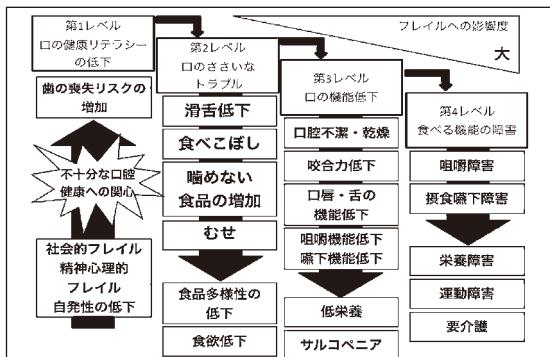


図2 オーラルフレイル：負の連鎖モデル

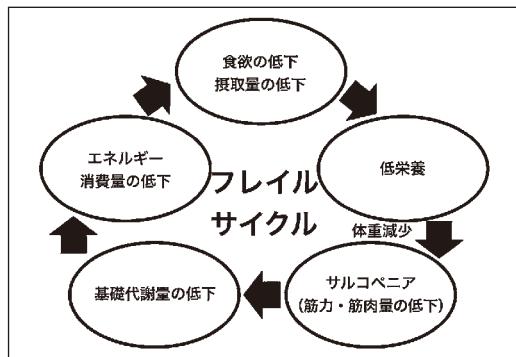


図1 フレイル：負の連鎖モデル

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁ものでむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さをの食べ物を噛むことができる	0	1
1日2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

表1 オーラルフレイル簡易チェックシート

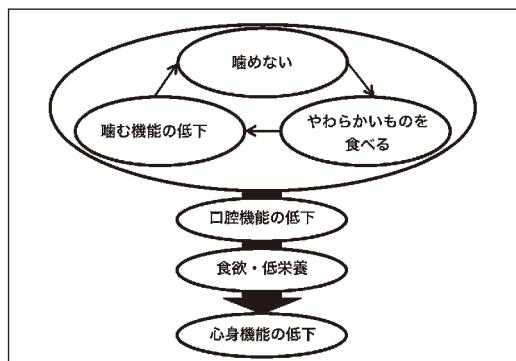


図3 オーラルフレイル概念図

歯科医師 福井県立病院 歯科口腔外科 科長  
歯学博士 日本抗加齢医学専門医 日本口腔外科学会認定口腔外  
科認定医・専門医 日本口腔科学会認定医・指導医 日本小児口腔外  
科学会認定医・指導医 日本外傷学会認定医・指導医  
2001年、京都大学医学部附属病院歯科口腔外科学講座入局。  
2016年4月より福井県立病院歯科口腔外科に着任し、2018年  
10月1日より現職。

専門は、口腔外科一般。特に、顎変形症、顎顔面外傷、舌痛症・口  
腔乾燥症。

### 〈参考文献〉

- ・小松知子, 高波嘉一, 他:エビデンスに基づいたオーラルフレイル診断・予防の最前線. アンチ・エイジ医 18:25-29,2022.
  - ・Tanaka T, Hirano H, et al. : Oral Frailty Index-8 in the risk assessment of new-onset oral frailty and functional disability among community-dwelling older adults. Arch Gerontol Geriatr 94:104340,2021.
  - ・日本歯科医師会:歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年度版.
  - ・Tanaka T, Hirano H, et al. : Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontology 73:1661-1667,2018.
  - ・荒井秀典:フレイルの意義. 曰老医誌 51:497-501,2014.
  - ・Peterson MJ, Giuliani C, et al : Physical activity as a preventative factor for frailty: the health, aging, and body composition study.J Gerotol A biol Sci Med Sci 64 :61-68,2009.
  - ・Xue QL,Bandeen-Roche K, et al : Initial Manifestations of Frailty Criteria and the Development of Frailty Phenotype in the Women's Health and Aging Study II.J Gerotol A biol Sci Med Sci 63:984-990,2008

# 感想文の「コーナー」

この「コーナー」は、受講生の皆様から寄せられた感想文を紹介いたします。  
紙面の都合上、すべての感想文を紹介できない」とお容赦ください。

## ■七月三日放送（第十四回）

自衛隊メンタル教官が教える  
50代から心を整える技術

下園 壮太 先生の感想文より

### ▼ 村寄 百四十九（二十八番）

トラブルに遭った時、心の強さを身に付けていないとはとても大事なことだと思っていましたが、なかなか出来ない」とじだとき朝は先生から教えていただきました。

「コロナが日本中を襲ったため不安になり、人の集まる所へは行きにくく、人との交流が阻まれ、「うつ状態」になります。また、テレビ等で嫌な情報が押し寄せ心が疲労する」という多くの人の頃です。

先生はうつにならぬために、①運動する（身体を動かす）②樂しそうと/orする（趣味）③今が一番若いと思つてチャレンジあるよつことねつしゃいました。

私は嫌なことがあっても、ラジオ体操をしたり身体を動かしたり歌で歌つたりしてると不安が消えていくように思います。これからも身体を動かし樂しいことを見つけていきたいと思っています。ありがとうございました。

### ▼ 中野 利子（百三十一番）

私も歳をとりました。歳をとると疲労しやすくなり、そのことにより、うつっぽくなります。時間に縛られない生

活になればなるほど、睡眠や自分の休み方を確立する必要にせられます。肉体的疲労より精神的疲労のイライラ、不安、悲しみなどにつまづく付ける方法が必要であり、溜めると暴走老人になります。

人間は単体では生きていけず、「ミミュー」ケーションで生きていけねといふ事や自責の念、無力感、不安によるストレスの緩和、軽減の対策を先生から教わりました。

女性は何故長生きするのか。それはお喋りだからだそうです。お喋り好きの私はこれまでメンタルのスキルを鍛えて長生きしてくるのだと思います。

### ▼ 中山 慶子（一百六番）

誰も体験したことがない「新型コロナウイルス」で仕事が無くなり、生活が大きく変わった方がいて自殺者も増加しました。

私の場合は、大きな変化は無く生活できているのであります。年に2～3回おしゃべりを兼ねたランチを一緒していた友人とは2年以上会っていません。でも、手紙やLINEで交流は続いています。趣味の俳句の俳句会が何度か中止になつたり、時間制限や人数制限があつたりしましたが、続ける事が出来ています。

私が心を病んだりせずに生活できているのは、先生がおつしゃったように人との繋がりが大きいと思います。コロナは自分が不便な思いをしている訳ではなく日本中の



世界中の人々が同じ思いです。お互い励まし合って、制限された中で工夫していく事で仲間との絆も更に深まりました。家族、友人の有難みを再確認している今日この頃です。

### ■七月十日放送（第十五回）

シニアから始めるプログラミング

福野 泰介 先生の感想文より

#### ▼ 斎藤 優（一十一番）

次々と新しい会社を立ち上げられ、コンピューターアプリ開発で活躍されている講師の福野先生。鰐江市に所在する福井高専の卒業で、市内では知る人も多く有名になっています。現在も鰐江市内に在住で日々新しい会社を創られてるところです。

今回のテーマの内容は正面から私には難解で苦しかったです。シニアプログラマーとして8歳から始められた有名になった若宮正子さんの名前が出てきました。彼女は現在87歳ですが、若々しく凄い女性だと思います。「老いてこそデジタルを」とか「花のパソコソ道」「明日のため心にたくさん木を育てましょ」など沢山の本も書かれているようです。何事も「面白そう」と好奇心を抱いて物事に関心を向け新しいことに挑戦する」との素晴らしいことを学びたいです。そのためにも心の豊かさが必要であり、心身共に健康であることが大切です。未来は勝手に来るわけではなく私たちの手で一つ一つ創り出すもの」と結んでおられる先生の今後の一層の「活躍」にエールを贈ります。

#### ▼ 酒井 匠（八十四番）

パソコンは現役時代と退職後の第2の職場でも使用し、ワード、エクセルで計算や文章を作っていましたが、65以後パソコンはほとんど使用しなくなりました。今回、先生のお話の中の用語や取り扱いについては理解していますが、80歳を超えた今は使用が困難です。時々は使えないといと指が動いてくれません。インターネットは妻や子供達に頼んでいます。

コンピューターは社会のありゆれとして活躍しています。高度な社会になっています。生活していくのは大変ですが、健康第一で楽しく毎日を送りたいです。

#### ▼ 大下 敏雄（一百一十九番）

私が30代の頃、産業見本市で先端コンピューターの「アモニストレーション」に出会った時、第一印象は「何か怖い」という気持ちでした。とてもキーボードを触るという勇気がありませんでした。

あちこちに「インベーダーハウス」があり、さかんに「インベーダーゲーム」はやっていましたが、体がキーボードを特別なものとして素直になじめませんでした。工学部出身の同僚が、1との組み合わせだといつても私には遠い世界のようでした。

「Chengohama Webを開いて実際にやってみるとなかなか面白い。たった100円のCD-Rが1秒間に500万回計算するというから驚きです。大変な時代に突入している」と実感しました。

## ■七月十七日放送（第十六回）

海は人をつなぐ母の如し

大森 和良 先生の感想文より

## ▼竹内 多美子（四十番）

韓国戦救護のことは薄々知っていました。今日初めてその具体的な史実がわかりました。

大森氏は韓国船員と沿地区民の遭難と救護の事実を調べ、ありのままを『記録』として発刊されました。それが読者に多大な影響を与えた歴史は次世代につながっていきました。

日韓での百周年記念事業として、現場に記念碑を建立するまでに発展します。さらに多くの人が訪れるようになり、中でも韓国の浦項水産高校生が毎年訪問してくれ、海を越えて交流がなされ、感動的な展開が芽生えたのです。その後、拉致問題にも影響を及ぼし成果を上げてきました。

大森氏は『海は人をつなぐ母の如し』というメッセージを歴史から発掘され、人生のテーマに精進されています。偉大で、人生の永遠の愛に満ちた説得力のあるテーマと思えてきました。ギターの弾き語りも感動的でした。今朝のすがすがしいお話と歌をプレゼントして頂きありがとうございました。

## ▼杉下 信夫（八十八番）

海の森で多くの生命が生まれ育ち、海に祈り、海に生きられる漁村の暮らしは、自然を満喫したなんともうらやましい限りです。

1900年（明治33年）にこんな出来事があったとは知りませんでした。記録した冊子が海に向こうの人たちにも感動を呼び、拉致被害者の救出にもつながったかもしません。帰国したときの心情を歌つた「帰つてきました。ありがとうございました」の歌はしみじみとした味わいで、田頭が熱くなりました。

## ▼前川 康子（二十四番）

ロシア、ウクライナの暗いコースが続いている昨今です。1900年の韓国船救護の話を知り、温かい気持ちが湧いてきました。

長女の住む小浜へ行つても、その記念碑のある事は知らず「海は人をつなぐ母の如し」の歴史の現場に次回には訪れたいと思いました。

歴史を通して韓国と小浜の水産高校の交流もすばらしいです。拉致問題も全員が帰れず未だに涙している方々の悲しみの現状を考えると他人事とは思えません。

「海は母の羊水のよう」進展のない日韓問題の隣国との平和を祈るばかりです。最後に歌われた曾我ひとみさんの歌詞に感動しました。

## ■七月二十四日放送（第十七回）

## 演じる楽しみ

川村 信治 先生の感想文より

何かを体得する人は、好きな事を小さい時から続けていい限りです。

## ▼谷川 好枝（四番）

何かを体得する人は、好きな事を小さい時から続けていい限りです。

てやめない。努力もして自分に合った事をじんじん進めて物にする。私も勝山に住んでいたなら、その劇団に入つていたかもしない（笑）。

アマチュアですが、私も「ひっぱりだこ屋」に入つて施設等をまわっている。お金は入らないが、見ててくれた人の拍手やまた呼んでくださる所があるのは嬉しい。時々セリフを忘れてアドリブも飛び出しが、セリフを忘れないよう真剣にやらねばと思う。

好きこそ物の上手なれ。一度きりの人生。自分が好きなのがそれでいい。自分で良い人生と思えばそれでいい。

### ▼ 浅川 嘉代枝（一百四十五番）

大変感動しました。空氣（エアー）のセリフの間合いの取り方、私も一緒に体感してくるようでした。間は前後が大事という事、すべてが納得できるお話でした。

イチロー選手の話で、アナウンサーが取つた3分の間、観客が作った25分の間、この話は当時のTV画面を思い出しながら、感動を新たにしました。

演技がすべての人に使われ、人の動作パターンそのものだという事はとても意外でした。私達日々の生活の中でも、急がずに、相手の事を受け止めて対話できるように心掛けたいと思います。

「あはらしい間には、それだけで感動し、胸締め付けられことがあります」、「自分のなかに動作や感情を発動させる機能、ミラー効果」は印象に残った言葉（文）です。

### ▼ 福岡 隆夫（一百一十八番）

人生における演じる楽しさを考えてみた。青春時代の知り合いに「人生は所詮漫画だ」と達観したかのように言つのがいた。何がそう言わせたのか、聞いたか聞かなかつたか定かではない。でも、そのような生活をしていくには、それなりの人生劇場を演じた結果だったのだろうか。目の動き、顔の表情、声の大小と抑揚、身体の仕草、話の熱意と真剣さ、考えや判断のぶれない意思表示等々、これまでに出会つた多くの人たちから色んなものを感じ、同じように自分も演じてきているのだと思う。

それらが自分の仕事を進展させ、立ちはだかるものを押しこけてきた。そして語り合える人を得ることができる、信頼し合う人と遭遇できて、一人の人間として成長したのではないか。

自信を感じさせるぴっちりとした姿勢を保てる人、身体的にも精神的にも適度な距離感が保てる人、頃合いを見誤らない人とは楽しく演じ合えるのではないだろうか。そういう人生ががつたり演じられたら万々歳だ。

### ■ 七月三十一日放送（第十八回）

今、コンビニは“町のよろず屋さん”

渡辺 広明 先生の感想文より

### ▼ 前川 嘉津子（一百十八番）

田舎の私の町内にもコンビニができる交通手段がない高齢者はとても喜んでいます。孫のための花火や、仮面に供え

る花、カレーライスの材料等もあります。種類も豊富で、シルバーカーを押し歩いていける範囲にあります。

これから宅配もしてもらえるようになると、独居老人にはなくてはならない存在になると思います。スーパーで大量に買う事もなく、少量でもガム一つでも抵抗なく買えるのが予供にとっても嬉しいことです。

コンビニへ行くと今の世の中が見えてきて、化粧品まで高齢者は手に触れる事ができて、以前は考えられない事でした。外食よりおいしいと思われるコンビニの冷凍食品パスタを、私も一度食べてみたいと思います。

### ▼ 藤沢 静子（四六十四番）

我が家の近所にも24時間コンビニがあります。何かと便利に利用しています。

私たちの小さい頃は、だいたい村に一軒、何でも売っているお店がありました。おじやかいを持って駄菓子やくじ引き、アイス等を買いに行きました。友達も来ていて予供達の遊び場のようでした。大人たちも買物に来てそのまま村の情報収集や、集いの場となっていたような感じでした。それが物流の変化と共にコンビニに変わつていってしまいました。お話をのように時代と共にコンビニ経営も進化し続けていることがわかりました。ただ便利になるのはいいのですが、人との関わり、出会い、コミュニケーションが益々少なくなるようで、古い人間としては寂しい感も否めません。

### ▼ 松澤 基三郎（三十八番）

コンビニもコロナ禍で買い物客が大幅に減り、コンビニが定着してから最も厳しい状態になつてゐる。特に都市部を中心でテレワークが定着し、WEBマーケティング・商談の浸透により、人の流動性が低下し、コンビニによつて買うことが少なくなった。一方、ウクライナ問題もあり、原材料費や物流費の高騰による値上げが続いていて、賃金も上がりず、人口減も重なり、今後経営が厳しいと推測される。でも、日本のコンビニでは、みたらし团子がどうでも買えるなど世界No.1の小売業であることは間違いない。世界の変化に対応してやってきたので、今後国民に寄り添つた小売りとしてさらに変貌していく可能性は高い。

そんな中で、ローソンは出来立ての外食に対応すべく、店内に調理施設を設けた『まちかど厨房』という店内調理サービスをスタートさせ、30分以内に配達するワイヤックマースを始めた。人手不足が今後常態化するため、セルフレジの活用も進んでおり、セブンイレブンとローソンでは酒やたばこもセルフレジで行えるようになった。ファミリーマートでは飲料の品出しロボット展開も開始しており、一人勤務が可能となれば、新しい小売りの在り方として進化しそうである。一方コンビニはSDGsに寄り添う経営が求められ、すでに国の指導でレジ袋が有料化され、レジ袋の使用は4分の1となり効果を發揮している。今後もペットボトルや弁当のトレイの消滅が求められ、進化が期待されている。コンビニのいろいろな進化は、日本の変化がいち早く確認できる場所なので、注意して見ていただきたい。

文芸欄

俳句

髪を染め風の音符を拾つ秋  
乗れそうな浮雲ふわり敬老日

前川 康子（一十四番）

川柳

井虫がさなぎになつたーと向いの児  
隣の児色いろいろの蛙追い  
白内障術後のしわよどりの懶れ

谷川 好枝（四番）

長き夜のニーチェ・プラトン・ソクラテス  
少年は忍竜博士天高し

高石 まゆみ（百六十五番）

花野行く巻き戻される記憶かな  
小鳥来てダージリンティーなどいかが

中山 鶴子（百六番）

農夫炉は鞴送風にてたら  
たら火よ消えはしまいか三画夜  
松岡鑄物師たら踏み踏み仕事唄

山下 博（七十四番）

