

オアシス21

[2012] 平成24年11月

No. 72



関川村 鷹の巣 清水重蔵撮影(日本写真家協会会員)

特集

延ばせ 健康寿命……………2

ねんりんピック宮城・仙台2012……………6

健康 がん 新しい検診手法の登場……………12

インタビュー

アマチュア劇団「春」代表 古田 セツ子さん……………14

ぐるーぷ訪問 「あすなろの会」(五泉市)……………16

夫婦で行く 近隣県おでかけスポット……………17

「碓氷峠鉄道文化むら」(群馬県) 「チューリップ四季彩館」(富山県)

介護入門「食事の介護(姿勢)」……………18

オアシスエッセー 藤田 市男さん……………20

の延ばせ 健康寿命

ただ今 男 69・91 女 73・77 歳

つらい寝たきり

日本は世界でも有数の長寿大国だが、その長寿者には寝たきりや認知症など、日常生活が自分一人ではできない人も含まれている。こうした中で、健康で、心身ともに自立し、日常生活が送れる「健康寿命」が注目されている。そこで新潟県の健康寿命はどんな状況なのか、また健康寿命を延ばすための対策などを特集しよう。話をうかがったのは県の福祉保健部健康対策課の皆さん。

健康寿命 年数順

男性	【健康寿命】 日常生活に制限のない期間の平均(年)		平均寿命	
	H22		H17	
	年	順位	年	順位
全国	70.42		78.79	
愛知	71.74	1	79.05	14
静岡	71.68	2	79.35	6
千葉	71.62	3	78.95	18
茨城	71.32	4	78.35	30
山梨	71.20	5	78.89	21
新潟	69.91	36	78.75	23

女性	【健康寿命】 日常生活に制限のない期間の平均(年)		平均寿命	
	H22		H17	
	年	順位	年	順位
全国	73.62		85.75	
静岡	75.32	1	86.06	16
群馬	75.27	2	85.47	38
愛知	74.93	3	85.40	40
沖縄	74.86	4	86.88	1
栃木	74.86	5	85.03	46
新潟	73.77	23	86.27	9

平均寿命 厚生省統計情報公表：H17年簡易生命表
健康寿命 健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

「平均寿命は0歳児が何歳まで生きられるかという年数です。しかし、近年は健康に自立して暮らせる年数。つまり寿命の質が問われるようになりました。それが健康寿命です。ですから健康寿命の統計の数値は、ここ2年ほど前からのものです」と

話すのは、健康対策課の小山歌子課長。統計の表で見ると、平成22年の新潟県の男性の健康寿命は69・91歳で全国36位。女性は73・77歳で23位。ちなみに男性の1位は71・74歳の愛知県で、女性の1位は75・32歳の静岡県である。

また、新潟県の生存期間を示す平均寿命（平成17年）は男性が78・75歳、女性が86・27歳。健康寿命と比べると、男性は8・84年、女性は12・5年の差がある。「つまり、この期間はなんらかの形で日常生活に人の助けが必要になります。平均寿命は延び続けていますが、両者の差の拡大は、寝たきりや認知症といった元気とは言えない不健康な期間が延びるわけで、生活の質も低下し、支える周囲も大変です」と小山課長が解説する。

では、健康寿命を延ばすにはどうしたらいいのか。新潟県の取り組み内容をそれぞれの担当者から聞いた話を紹介しよう。



県福祉保健部健康対策課の皆さん
左から清田義和係長、山本吉寛係長、小山歌子課長、高野栄芳係長



分かれ道 対策その①

塩分控えめ 野菜多く

「新潟県では脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対しては減塩対策が重要で

す。そこで外食の増加など近年の食環境の変化に応じて、企業を始めとした、多用な担い手による『にいがた減塩ルネサンス』県民運動を展開しています」と話すのは、健康食育推進係の山本吉寛係長。

「にいがた減塩ルネサンス」の平成21年～24年度の目標（県民1日1人あたり）は、

①食塩1gの減少②野菜1皿の増加③果物1日1個程度の摂取。平成25年～30年度は①さらに食塩摂取量1gの減少②野菜1皿の増加を目指している。

これによって、県民の最高血圧平均値が2mmHg低下の効果が試算され、平成30年度に予想される脳卒中の死亡者は約320人減で罹患者は約700人減となる見込みだという。

「単に食塩を減らすだけでなく、野菜や果物に含まれるカリウムを増やすことを目指しています。理由は、体内の余分なナトリウムの排泄をうながし、減塩効果も高めるからです。塩分は1日10g未満に抑えたいものですが、食べ物に含まれている塩分がどのくらいか塩分チェックをすることから心がけましょう」



かけすぎ防止の醤油さし「ポッタンα」

おつまみも要注意 —にいがた減塩ルネサンス—



「健康寿命を延ばすために食生活の改善とともに大切なのが、日常生活の運動量です。新潟県民の一日当たりの平均歩数は年々減少してきており、日常生活の運動量が減少している状況にあります。そこで新潟県では『歩こうNIIGATA大作戦』という活動を行っています」と県民に「歩くこと」の楽しさや大切さを広げるための取り組みも行っている。「自分が住んでいる身近な場所でのウォーキングコースを紹介する『新潟県健康ウォーキングロード』を参考に、歩数や時間などを測定しながら、歩いてみてはどうでしょう」と山本係長は「歩く」パターン別

分かれ道 対策その②

歩こうNIIGATA 大作戦



健康寿命を考える中で、食生活や運動のほかに「歯の健康」も欠かせない。ちなみに新潟県は12歳児のむし歯本数は全国最少で、12年連続日本一！という輝かしい記録を達成している。「これは県と市町村が昭和56年の『むし歯半減10年運動』から、歯科医師会、大学、教育委員会と連携を図り、全国に先がけて、学校等における集団フッ化物洗

口など、子どものむし歯予防対策を積極的に推進してきたという背景があります」と歯科保健係の清田義和係長。「かむ」ことは、口の周囲の筋肉だけでなく、顔全体の筋肉も使う。よくかむことで、顔の表情も鍛えられ、だ液の分泌もアップする。特にだ液は消化液の一種で、全身の健康を維持するためにさまざまな働きをしている。「かむ」ことの効用を簡単にいうと『ひと・が・す・き』で表

分かれ道 対策その③

見直そう 歯と口の健康



の消費カロリーの出し方を説明する。「歩こうN I I G A T A 大作 戦ホームペー ジ」で情報発信中なので、検索してほしい。

噛むことの効用は…ひとがすき



肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。



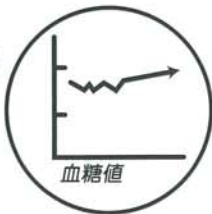
ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。



糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。



記憶力アップ

脳が刺激され、あたまと動きを活性化します。



がんを防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。



目安は一口
30回!

合い言葉は

ひとがすき

- よくしゃべり、よく笑うこと。
- これは長生きの秘訣だと思ふにや。
- 悲しいことは考へんほうがええ。
- 楽しいことを夢みることだよ。
- 歩けんようになったら人間おしまい。
- 散歩は大事な日課だ。
- ぐちや不満を腹にためんこと。
- ババー言つて発散せにゃいかん。



すことができる」と清田係長が
わかりやすい解説をしてくれた。

・ひ||肥満を防ぐ(よくかんで食べると、満腹感が得られる)

・とⅡ糖尿病を防ぐ(よくかむと、血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加する)

・がⅡがんを防ぐ(よくかむこ
とは、だ液の分泌を促し、
発がん物質の作用を抑
制する)

・すⅡストレスを発散（集中力を高め、ストレスを緩和する）

・きⅡ記憶力アップ（脳が刺激され、頭の働きを活性化させる）

もっと「がん検診」を

「つまり、食えることを通じて、人と人のつながりができ、仲良くなるということは、人生

が楽しくなるものです。おいしく食べて、生涯を楽しく過ごすために、かむことは『ひとがすき』

を意識して、一口30回を目安によくかんで食べましょう」。

現代は国民の2人に1人ががんになり、3人に1人がんで亡くなっている。昭和57年以降、がんは死因の第1位だ。「平成22年の新潟県のがんによる粗死亡率は人口10万対327.7で、全国

乳がんは、
受診率が
上昇傾向
となつて
いる。「初
期のがん
は自覚症
状があり
ません。し
かし、検
診では初
期の段階
でがんを
発見する
ことがで
き、しか
も早期に
適切な治
療が受け
ることで、
身体を負
担を少なくすることができま

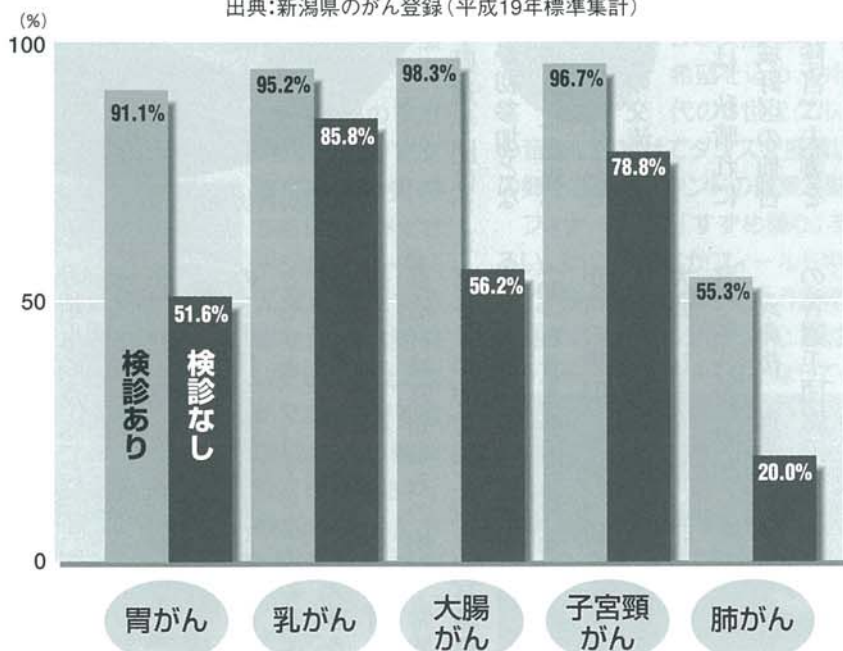
『いつもの暮らしに、がん検診
を』と定期的な受診を呼びかけ

がん検診の有無による5年生存率の違い

出典：新潟県のがん登録（平成19年標準集計）

検診の有無	発見時期	5年生存率 (%)
検診あり	早期発見	91.1%
検診あり	遅延発見	85.8%
検診なし	早期発見	95.2%
検診なし	遅延発見	78.8%

出典:新潟県のがん登録(平成19年標準集計)



ています」と、がん検診がいかに大切かをアドバイスしてくれた。

伊達の地に 実れ! ねんりんいきいきと 本県選手団 はつらつプレーで震災復興後押し

ねんりんピック宮城・仙台2012

全国から60歳以上の選手が一堂に会し、スポーツ・文化交流を繰り広げる「ねんりんピック宮城・仙台2012」(第25回全国健康福祉祭宮城・仙台大会)が、平成24年10月13日から4日間、「伊達の地に 実れ! ねんりん いきいきと」のスローガンの下、宮城県

内13市町を会場に開かれました。東日本大震災で、沿岸部を中心に地震と津波による大きな被害を受けた宮城県にとって、震災以降では初の全国規模のスポーツイベントで、力強く復興へ向ける大会ともなりました。

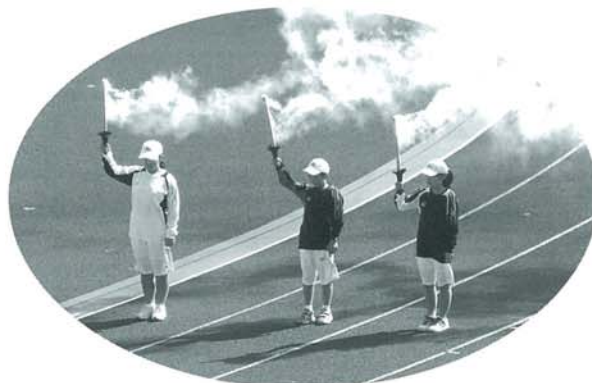
新潟県社会福祉協議会の土屋良治常務理事を団長とする監督・



県旗を先頭に雪椿を振りながら正面スタンド前を堂々と行進する県選手団



スタンドの選手団席からアトラクションを堪能する県選手団



震災被災地から運ばれた炬火が会場に入場

選手総勢95人の本県選手団は、卓球やテニスのほか初参加となるサッカーなど13種目に出場、日頃の練習の成果を披露するとともに全国の仲間との交流を深め合いました。

大会初日の13日は、秋晴れに恵まれた仙台市宮城野区の仙台市陸上競技場で常陸宮ご夫妻をお迎えして総合開会式が行われ、北海道を先頭に47都道府県・20政令市の67選手団約8千人が元気に入場行進しました。本県選手団は、旗手のソフトバレーボールに出場する石山政雄選手(胎内市)が掲げる県旗を先頭に20

番目に入場、メインスタンド前では手にした県の木「雪椿」を全員で振って新潟県をアピールするとともに、スタンドからの声援に応えました。

炬火の点火では、大震災で被災した気仙沼、石巻、名取の3市でおこした火を「復興」「希望」「感謝」の象徴として親・子・孫の3世代3家族の手で炬火台にともすと、フィールド内の選手団、スタンドの観衆から大きな拍手がわき起こりました。村井嘉浩宮城県知事らの挨拶、常陸宮さまのお言葉に続き、宮城県選手団最高齢の島田義一郎さん(90)ら6人の同県代表が、震災からの復旧、復興の現状を踏まえ、「明るい未来へと続く希望の大会にします」と宮城・仙台宣言“を元気に唱和しました。

式典後、選手たちはスタンドの各選手団席で昼食を取りながら、フィールドいっぱいには繰り広げられるアトラクションを堪能。14日から各競技が開始され、本県選手たちは、はつらつとしたプレーを披露しました。

(県選手団の成績は11ページに掲載しました)

宮城
ねんりん

トピックス

仙台
ねんりん

結団式で士気高める

宮城・仙台大会に出場する県

選手団の結団式が大会前日の10月12日、新潟市中央区のホテルで行われ、県内各地から参加の選手たちは、そろいのユニホーム姿で式典に臨みました。

13種目95人の選手を前に、選手団長の土屋良治・県社協常務理事が「東日本大震災の被災後、宮城県で開かれる初の全国規模のスポーツ大会です。少しでも

被災地の方々に元気を与えられるよう、日頃の練習の成果を発揮して頑張ってください」と挨拶。県福祉保健部の若月道秀部長からは、泉田裕彦知事のメッセージとともに「県の代表として誇りをもって頑張ってください」と激励を受けました。

この後、若月部長から県旗が選手団長の土屋常務にしっかりと手渡され、選手を代表してゲートボール分水チームの白井登美子主将が「新潟県の代表として全力でプレーします」と力強く決意表明を行いました。



結団式で挨拶する土屋選手団長



選手代表で決意を述べるゲートボール競技に出場の白井登美子選手（燕市）

全国に未来への夢と希望を発信

ふれあいひろば

総合開会式当日開設された「ふれあいひろば」。宮城・仙台的工芸品や名物の食品等の販売ゾーンや震災復興ゾーン、ふれあいステージ等が設けられ、全国から参加の選手や一般市民でにぎわっていました。

復興ゾーンでは、津波被害の大きかった沿岸部の市町ブースやパネル展示コーナー、市民による寄せ書きで支



援に感謝の気持ちを伝えるメッセージコーナー等、元気に前進する姿を全国に発信していました。また、ステージでは伝統芸能や音楽などが披露され、観覧の選手たちからは大きな拍手が送られていました。

アトラクション



総合開会式場のフィールド全体を使ってのメインアトラクション。大震災での全国からの支援に対する感謝の気持ちや未来への希望を込め、幼稚園児・高校生・ねんりん世代の3世代グループが宮城・仙台にゆかり

の音楽に合わせてダンスを披露したほか、鹿踊りや虎舞などの郷土芸能でスタンドの観衆を魅了しました。

フィナーレは、「すずめ踊り」を先頭に出演者全員が勢ぞろい。いつの間にかフィールド中央には「絆」の人文字が描かれ、仙台在住の歌手さとう宗幸さんが、全国からの支援に感謝するメッセージとともに「青葉城恋唄」を熱唱すると、フィールド、スタンドが一体となつての盛り上がりを見せました。



多くの仲間との学生生活に別れ

平成24年度新潟県高齢者大学修了式

新潟県高齢者大学(小林美代子学長)の平成24年度修了式が、教養講座2年次の最終講義日に

合わせ、10月23日に上越会場(高陽荘)、24日に長岡会場(アトリウム長岡)、25日に新潟会場(新潟ユニゾンプラザ)でそれぞれ行われ、2年間の規定単位を取得した修了生二人ひとりに小林学長から修了証書が授与されました。

本年度の修了生は、県内3会場合わせて教養講座が146人のほか、単年度の講座のシニア



新潟会場での修了式(新潟ユニゾンプラザ)

ボランティア養成講座が58人、パソコン講座が83人の合計287人でした。

新潟会場の修了式には、2年間の学生生活を無事終えた教養講座A、B両クラスの146人が参列し、小林学長から修了証書を手渡されると一様にほっとした表情を見せていました。

小林学長は「今日で2年間の大学生活も最後です。修了証書は1枚の紙ですが大切に保管し、良い思い出にしてください。これからどうするかは各自で考えていただきますが、一緒に学ん



小林学長から修了証書を受ける修了生

だクラスの仲間との絆を深めていってほしいと思います。また、地域での活動に参加して元気に長生きしてください」と励ましの言葉を贈りました。

新潟市東区の稲村久

江さんは「充実した2年間でした。友達もたくさんできました。この高齢者大学がきっかけですが、東区社協が開催している地域ボランティア活動の講習会に参加しています。6回コースで既に3回受けました。できる範囲で地域活動に参加できたらと思っています。Bクラス修了生の会、卒の会“もでき仲間と会えるのを楽しみにしています”と話していました。

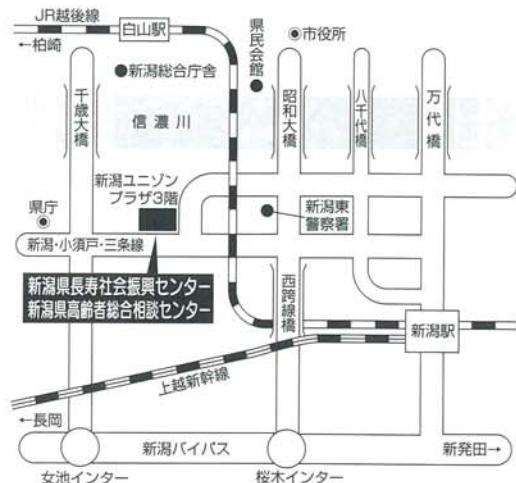
その“卒の会”の初代会長を務める石嶋富士雄さん(新潟市西区)は「2年目から友達もできるようになりましたね。卒の会は忘新年会、納涼会などのほか、

小旅行などアウトドア的な行事を年1回くらいやって、楽しい集まりにする計画です。これからの流れでいろいろ発展できればと思っています」と夢を語っていました。

問い合わせ・申込先

〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2
新潟ユニゾンプラザ3階
新潟県社会福祉協議会
新潟県長寿社会振興センター

☎ 025(285)1400
FAX 025(285)0303



「八八の会」15周年を機に解散へ

平成8年度 高齢者大学長岡会場修了生の会

平成8年度に新潟県高齢者大学長岡会場の教養講座を修了したメンバーで結成した「八八の会」(田崎辰雄会長)が、結成15周年を機に解散することを決め、15周年記念文集の発行作業を進めています。

「八八の会」は、2年間一緒に机を並べ学んだ仲間の絆を大切にて交流を図ることを柱に、修

了生46人でスタートしました。年1回の総会、秋と冬の定期旅行(1泊)と春を中心とした日帰り旅行、新年会の開催等を主な事業として実施していました。記念文集の編集を担当している長岡市の太刀川秀雄さんは「宴会をやりながら交流・親睦を図れる旅行は、みんなの楽しみでした」と言います。長岡会場の

修了生も長岡市、魚沼市、三条市等各地域にいて、こうした地域の方が幹事役となって旅行計画を立てることもありました。

県内だけでなく、長野県の別所温泉、群馬県の水上温泉など県外にも出掛けたほか、大河ドラマ「天地人」の舞台でもある六日町が旅行先であったり、秋山郷の津南町結束地区を訪れたり、会員にとって思い出に残る旅が多かったようです。

文集も5周年、10周年のたびに発行し、会員が趣味で活動し

ている絵画や書道、俳句などの作品のほか、山登りの紀行文等が文集用に寄せられ、会員の日常の活動ぶりが紹介されています。

46人でスタートした会も、会員の中には施設への入所、家族の病气、本人の病气等さまざまな理由で会員数が減少、現在は26人で平均年齢も80歳を超え、旅行への参加者も14人程度になったこともあって、会員の総意で解散を決意。来年5月の総会を解散総会にすることになっています。



結成10周年記念総会に集まったメンバー(平成19年5月)

ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪

県警が高齢者の
交通事故防止を呼び掛け
道路の横断は十分に注意を!



高齢者交通事故防止運動が繰り広げられていますが、県警では事故を防ぐための「交通安全のポイント」を分かりやすくまとめたパンフレットを作り、事故防止を呼び掛けています。

65歳以上の高齢者の交通事故による死傷者が多いのが歩行中で、中でも道路の横断中に事故に遭うケースが多く、県警のまとめでは、9月末現在の歩行中の死者14人のうち横断中が12人を占めています。加齢に伴う身体機能の低下等で横断後半での事故が多いほか、横断歩道以外での横断時の事故が目立っています。左右の十分な確認、無理な横断をしない、近くに横断歩道がある場合は必ず横断歩道を利用するよう努めましょう。

さらに夕暮れ時から夜間の外出では、明るい色の服装に心掛けるとともに、夜光反射材を靴のかかと、帽子などに貼ってドライバーが気付きやすくすることも大切です。9月末での高齢者の歩行中の事故181人中、反射材使用は3人だけで、死者14人は使用していませんでした。また、高齢ドライバーには、より慎重な運転とシートベルトの着用を呼び掛けています。



前年同期45件増の645件

平成24年度の上半期相談実績

新潟県高齢者総合相談センターには、お年寄りや家族などからさまざまな相談が寄せられます。

平成24年度上半期（4～9月）

の相談件数は、前年同期に比べ45件多い645件でした。相談者の66・5％が女性で、相談方法では電話によるものが80・6％と圧倒的に多くなっています。

相談内容で最も多いのは、法律に関するもので全体の39・5％、次いで家族・家庭の27・7％

となっています。上半期に寄せられた相談内容の一例を分類別に紹介します。

【家族・家庭の問題】

- ・子供が仕事に就いてなく、金銭面で依存しており、今後が心配。
- ・ひとり暮らしで、話し相手がいなくて寂しい。
- ・息子夫婦と同居しているが、嫁姑問題に悩んでいる。

【法律的な問題】

- ・相続のことで聞きたい。
- ・隣家とのトラブル、境界線について相談したい。
- ・成年後見制度について聞きたい。
- 【経済・生活問題】
- ・悪質商法のことで相談したい。
- ・身寄りがなく、今後の連帯保証人のことが心配。
- ・収入が少なく生活費が足りない。何か支援は受けられないか。
- 【福祉サービス問題】
- ・病院から父の退院を迫られて

いるが、在宅で介護することは難しい。施設入所もできなくて困っている。

- ・居住地の地域包括支援センターがどこか知りたい。
- ・利用している施設の対応に不満がある。

【保健・医療の問題】

- ・親の認知症が疑われるので受診させたいが本人は拒否している。
- ・認知症の母は物盗られ妄想があり、泥棒扱いをされて対処に困っている。
- ・病院の対応や診察に不満がある。

レベルアップを目指して 相談担当者の研修会開催

平成24年度高齢福祉相談担当職員等研修会を10月4日に長岡市のハイプ長岡で、同10日には市区町村社協等で実施している「心配ごと相談所」の相談員の相談技術向上のための研修会を新潟市中央区の新潟ユニゾンプラザで開催しました。



高齢福祉相談担当職員等研修会＝写真＝には、県内の地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、市町村行政、市町村社協などの職員約130人が参加しました。長岡市での高齢者支援や孤立死予防の取り組み・ネットワークづくりをテーマに、長岡市、地域包括支援センター、長岡市社協・民生委員児童委員から活動の現状などについて報告してもらいました。参加者からは「高齢社会における孤立死等の問題を予防・解決するためには、利用者の生活全体に目を向けることが重要だと思った」「目の前の問題だけでなく、地域全体の課題を見る必要がある」「関係機関とのネットワークづくりの重要性が分かった」との感想が聞かれました。

10日に開催した「心配ごと相談所」の相談員研修会には、約100人の相談員が参加し、講師のKT福祉研究所の松藤和生氏から対人援助技術について学びました。

参加者からは「分かりやすく楽しい講義で満足であった」「相談の意義や相談員としての役割が分かった」という声が多く聞かれました。また、松藤氏の「相談者の問題をすべて解決することが相談員の役割ではない」との話に「少し気持ちを楽にして相談に当たれるような気になった」と感想を語る相談員もいました。

ねんりんピック宮城・仙台大会 県選手団成績一覧

[卓 球]

- ▽第1次予選リーグ(Jブロック) 1勝1敗(2位)
- ▽第2次予選リーグ(2位グループAブロック) 0勝2敗

[テ ニ ス]

- ▽予選リーグ(Qブロック) 2勝1敗(2位)
- ▽予選2位グループトーナメント
1回戦 新潟県 1-2 横浜市

[ソフトテニス]

- ▽予選リーグ(Dブロック) 3勝0敗(1位)
- ▽決勝トーナメント
2回戦 新潟県 2-1 茨城県
準々決勝 新潟県 1-2 埼玉県 *ベスト8(優秀賞)

[ゲートボール]

- ▽予選リーグ
つなん青空(津南町) 2勝1敗(予選敗退)
分 水(燕市) 3勝0敗(決勝トーナメント進出)
あらみさき(柏崎市) 2勝1敗(予選敗退)
- ▽決勝トーナメント
1回戦 分水 18-5 日出暘谷(大分県)
2回戦 分水 7-18 愛知県GB連盟

[パタンク]

- ▽予選リーグ(Aブロック) 1勝2敗(予選敗退)

[ゴルフ]

- ▽団体戦 4位(出場56チーム)
- ▽個人戦
60歳~64歳(出場41人) 8位 塩野谷 信吾(南魚沼市)
65歳~69歳(出場44人) 4位 岡村 勝一(南魚沼市)
70歳以上(出場85人) 45位 木村 信男(長岡市)

[弓 道]

- ▽予選 1回戦7中 2回戦11中 合計18中(予選敗退)

[太極拳]

- ▽集団(出場65チーム) 40位 穂波(南魚沼市)

[ソフトバレーボール]

- ▽予選リーグ(Eブロック)
中条ヒメサユリ(胎内市) 2勝0敗(1位)
- ▽順位別戦1位グループリーグ(第2ブロック) 0勝2敗

[サッカー]

- ▽リーグ戦(Hブロック) 0勝(1分け)2敗

[ダンススポーツ]

- ▽団体戦 1次予選敗退
- ▽個人戦 各種目1次、2次予選で敗退

[囲 碁]

- ▽団体の部(出場63チーム) 51位
- ▽個人の部
伊達ブロック(出場67人) 10位 小林 幸英(見附市)
片倉ブロック(出場67人) 56位 齋藤 敏一(三条市)

[将 棋]

- ▽団体戦予選リーグ(D組) 2勝1敗(予選敗退)
- ▽個人戦トーナメント
末の松山の部(出場16人)
2回戦敗退 高橋 司(糸魚川市)
陸奥総社宮の部(出場14人)
準優勝 笹川 保(三条市)
浮島の部(出場14人)
準優勝 西村 雄吾(燕市)



試合を終えた直後のサッカー県チーム

ゴルフ、将棋など上位進出

新潟県選手団は、ゴルフ団体で4位、ソフトテニスもベスト8に食い込むなど健闘しました。ゴルフでは、60歳~64歳、65歳~69歳、70歳以上の部の3選手の個人成績のスコアの合計で団体順位が決められ、65歳~69歳の部の岡村勝一選手(南魚沼市)が4位、60歳~64歳の部の塩野谷信吾選手が8位に入る健闘もあつて、団体4位の好成績を挙げました。

選リーグを全勝(3勝)で決勝トーナメント出場を果たしたソフトテニスの県チームは、初戦で茨城県チームを撃破して準々決勝に進出。ベスト4目指して埼玉県チームに挑み、熱戦を繰り広げましたが一歩及ばず惜敗しました。このほか、ゲートボールの分水チーム(燕市)は、にいがたねんりんピックを制した勢いをそのままに予選リーグを勝ち抜きました。

将棋の個人戦では、14人~16人のグループに分かれてのトーナメント戦が行われ、それぞれのグループごとに順位を競い、陸奥総社宮の部で笹川保選手(三条市)が、浮島の部で西村雄吾選手(燕市)が共に、"銀メダル"を獲得しました。

県勢として初の出場となったサッカーは、リーグ戦で3試合を戦い、善戦及ばず石巻チーム



卓球予選リーグで佐賀県チームと対戦

がん

新しい検診 手法の登場

医学博士 瀬尾 弘志

瀬尾 弘志氏

昭和59年 埼玉医科大学卒業
昭和59年 山形大学医学部
脳神経外科
平成7年 北越病院 脳外科
平成13年 東ニイガタ友愛クリニック 院長
平成20年 ベイシアガーデンクリニック 非常勤



はじめに

日本人はその多くが不安遣伝子を持っており、他の国の人にくらべ臆病で不安を感じやすいと言われています。特に、病気になることへの恐怖心が極めて高い国民性といえます。にもかかわらず、死亡原因第一位のがんに対する検診受診率は先進国の中でも際だって低いことは意外な事実といえましょう。

私は脳神経外科の経験を生かし、長年脳ドックを行ってきました。脳疾患の予防や早期

にも当てはまるのです。

検診と健診の違い

読者の皆さんは検診と健診の違いを知っているでしょうか？前者は特定の疾患に注目した検査を発症前に行い、早期発見を目的にしています。後者は健康で病気になるにくい体づくりをするための検査です。今回の話は、前者の検診についてです。

低迷する がん検診

起爆剤が
アミノ酸分析法

アミノ酸分析法の登場

昨年の人間ドック学会でアミノ酸分析技術(アミノインデッ

日本で行なわれているがん検診には、発生率の多い胃、大腸、肺、前立腺、乳腺、子宮頸がんなどの婦人科系の6種類が挙げられます。これらの検診が少ない理由は何なのでしょう。医者の中にも、「長生きしたければ、健康診断は受けるな」という方もいらっしゃるようです。医者にそう考えさせる現状の検診に問題点もあります。多くは経済的な理由と面倒くささ・煩雑さがあるのではないかと思います。特に女性の場合、婦人科を受診することへの抵抗感があるでしょう。もしこれが、5mlの血液を一回とることで、がんのリスクを知ることができたらどうでしょうか？

クス)を用いたがん検診の結果が発表され、スクリーニング検査として有効である旨の結論が導き出されています。この検査は、血液にある約40種類のアミノ酸濃度が健康時には一定であることに対し、病的な状態で特異的に変化することを利用した分析法で、前述の6種類のがんについて応用されました。がん罹患している場合、各々のがんの特異的なアミノ酸分布を示すことがわかったのです。しかも、日本人を対象にした分析結果であるため、日本人に適した検査といえます。

この検査はスクリーニングつまりふるい分けの検査で、がんが発生している可能性が高いか低いかをふるい分ける目的で研究・開発されてきました。残念ながら、がんがある、ないとはっきり言い切れるような判断は決してできませんが、大まかな傾向を把握することが出来る検査と理解してほしいのです。つまり、がん診断の入り口に立つ検査といえます。

現状で、がんの治療中であつたり、精密検査中であつたり、治療後の経過観察中である場合に行なうような検査ではありません。しかし、調査結果では早期がんや前がん状態での発見に有効である点が特筆されます。

問題点

現状で最も懸念される問題点は、偽陰性つまりがんが存在するのに陰性と判断されるケースがどの程度あるかという点です。計算上は最も安全なタイプAで8000人に2人、5人のがん患者がいる予測がなされています。偽陰性が少ないほど、この検査の有効性が高まる訳ですが、実際の検診で偽陰性の方がどの程度発見されるかを今後明らかにする必要があります。

また、がんによってアミノ酸濃度に変化するメカニズム（アミノ酸プロファイル）の解明が十分になされていません。つまり、科学的な検証が不十分といえます。また、技術的な問題点も指摘されており、いくつかの克服

服すべき課題があります。しかし、これらの問題点は今後の改良や症例の積み重ねと分析で解決できる日が来るはずで

検査料は定価で3万円

全国でこの検査を実施している医療機関は100施設以上あり、開発元である「味の素」のホームページから探すことができます。一般のがん検診を合わせて行なっている施設を選ぶことをお勧めします。費用は定価で3万円と高額な検査ですが、次第に利用されやすい金額になっていくことと思われます。がん年齢に達した成人の方であればどなたでも受けることはできますが、成長期あるいは成長期の影響がのこる若い方や妊娠中の方、重度の腎臓病や肝臓病の方は検査に不適です。プロテインやアミノ酸サプリメント、アルコールは検査結果にある程度の影響を与えることがありますので、1週間程度は中断しておく方が望ましいでしょう。採血は5mlで、朝食前に行います。結果がでるまで2週間ほどかか

ります。判定は、がん発生のリスクの高いCからリスクの低いAまで3段階で表します。Cの場合には精密検査が必要となり、専門病院へ紹介されることとなります。

今後の展望

一般紙や週刊誌には従来の検査より数十倍も感度が高く、夢の検査法のような扱われ方をしているところがありますが、実際には、いくつか克服するべき問題点があり、過大な期待は避けなければなりません。やはり、従来のがん検診と合わせて行うことが望ましいと考えています。しかし、簡便な検査法であるため多くの人が利用しやすく、そしてスクリーニング検査としてさらに有効性が確立されれば、低迷するがん検診の起爆剤として、極めて有益な方法となるはずです。そして、一人でも多くの早期発見がなされる時期が来る日はそう遠くないと手ごたえを感じられる新たな検査といえます。

最後に

がんは不治の病といわれている時代から多くの研究者や医療従事者の努力で新しい治療技術・診断法が目覚ましいスピードで世に出されています。しかし、一般の方に広く知られるまでには多くの時間を要します。幸いアミノ酸分析はメディアが早くから注目してくれた検査法で、これほど世に出てから早い時期に多くの人に注目された点で、稀なケースといえるでしょう。そして、この技術が日本企業と日本の検査機関、医療機関が協力して日本人のために作り上げた純粋なメイドインジャパンであることを誇らしく感じます。一時的なブームとして終わることのないように切に願ってやみません。多くの検診希望者、健康保険団体、医療従事者の皆様に少しでも役に立てればと思います。拙稿ですが出させていただきます。

(注)アミノ酸分析(受付)を行なっている医院は新潟市の場合プラカ1「ペイシア・ガーデン・クリニック」です。

古田 セツ子さん

〈アマチュア劇団「春」代表〉



「私の役目はあいさつと、問題提起ですね」と語る古田さん

認知症をテーマにした「笑い」と涙の認知症介護劇「ハルばあちゃんとその家族たち」を引っさげ、県内各地を公演して回るボランティア劇団「春」。代表を務める新発田市の古田セツ子さんは「認知症への理解を深めるための公演で、依頼があればどこへでも」と、啓蒙活動への意欲を見せています。

■劇団誕生のきっかけ

劇団「春」結成のきっかけを教えてください。

新発田市の「認知症サポーター養成講座」を受講したメンバーが、幅広い年代の方々に認知症を身近な問題として捉えてほ

しいと願ったのが契機です。講座で学んだ内容、メンバーそれぞれが体験したことを台本に仕立て、我が家で稽古を重ねて一昨年7月に結成しました。
（小学校教師を長く勤めた古田さんは、校内に演劇サークルを作り、子供たちと演劇に取り組んできた経歴を持ち、劇の台本や演出はお手のものだ。また、

寸劇や手品、獅子舞い、歌や踊りなどで施設入所者を楽しませるボランティアグループ「あおぞら劇団」の代表でもある。「あおぞら劇団」の活動はすでに130回を超えている）

■家族思いの4幕物に

演目は「ハルばあちゃんとその家族たち」。どんなストーリーなのか。詳しく教えてください。

認知症のハルばあちゃんが、物忘れや、はいかいなどの問題行動を起こしながらも、長男夫婦や孫たちと絆を深めていきます。4幕で構成しており、私がガイド役となつて問題提起をしたり、会場の皆さんと一緒に考える時間の挨拶、私のガイドを含め全部で1時間半ほど。会場では随所で笑いが起き、また涙をぬぐう人の姿もあるんですよ。
（ハルばあちゃんと長男一家が暮らす家では、さまざまな騒動が起こる。同居する高校生や中学生の孫や近所の人との関わり、また嫁姑問題など多様なテーマが描かれている。途中でマイクを持った古田さんが登場し、観客に向かって「こんなとき、皆さんだったらどうしますか？」と声を掛け、会場と一緒に問題



女性ばかりの劇団員

インタビュー

客席は笑って泣いて 狙いは認知症の“姿”



解決に当たる場面もある）
——劇をご覧になった方々の反応は？

文字通り「笑って泣いて」ですね。例えば、認知症のハルバあちゃんが大切な着物にはさみを入れるシーンがあるので、これは家族に雑巾を縫ってやろうという思いからの行動なのです。これら、劇に出てくるエピソードはすべて実話です。終演後に50代の女性が駆

け寄ってきて「半年前にこの劇に出会っていたら」と泣かれたことがあります。その方は重い認知症の親を施設に入れようとしたのですが、どうしても行きたがらなかった。説得を重ねて入所することになった前夜に、お母さまが首吊り自殺してしまいました。こうした悲しい経験がされた方でしたので、「認知症の方をサポートする人の心の支えになり、ご家族の力になってあげることが、お母さまへの供

養になりますよ」とお話させてもらいました。

■古田さんのご主人も協力

——どんな方々が演じているのですか？

60代〜70代の主婦8人です。みんな演劇に関しては素人ですが、回を重ねるごとにアドリブの台詞が飛び出し、会場と掛け合いになったりしていますね。認知症の親のケアをしたメンバーもいるので、思いがつい言葉になるのでしょう。ただ基本のストーリーから外れすぎてもよくないので、折に触れて初演のDVDを見返し、初心に帰るような気をつけてはいます。

■プロフィール

古田 セツ子さん

昭和19年5月、胎内市（旧黒川村）出身。小学校教師として栃尾市（現長岡市）、新発田市、胎内市、市、関川村などへ赴任。国語教育に定評があり、教頭として勤めた聖籠町立蓮野小学校で退職する。新潟県退職教職員連絡協議会副会長、教育相談員。乳幼児教育から高齢者教育まで幅広い活動を展開しており、「祖父母学級」「両親学級」などを主宰。こうした教育に関連するボランティア活動に力を入れており、あおぞら劇団代表も務める。

（生活感あふれる舞台背景や小道具は、古田さんの夫で絵心のある輝充さんが担当。表舞台には出ないが、メンバーの送迎や舞台装置、写真撮影など裏方として活躍しており、劇団「春」には欠かせない人物だ）
——これまでの活動を振り返っていかがですか。また今後の活動予定は？

公演依頼に応え、これまで新発田市、阿賀野市、村上市、新潟市、上越市など県内各地を訪れました。高齢者福祉に携わる人や地域町内会、高齢者大学の受講生など観客はさまざまです。公演のたびに観客の皆さんから大きな手応えを感じており、二作目のアイデアも膨らんでいます。今後は劇を通して認知症への理解をより深め、家族や地域が認知症の人たちを支える社会につなげたい。もっと幅広い年代の方に知ってもらいたいので、依頼があれば小中学校でも上演したいですね。また、認知症をより広く知ってもらうために、子供向けの絵本も書いてみたい。挿絵は夫に頼もうと思っています。

ぐるぷ訪問

結成15年目を迎え会員
70人超、ますます意気軒昂

五泉市総合会館の外階段を、三々五々と女性たちが上っていく。今日は「あすなろの会」の活動日だ。玄関で体操シューズに履き替えると、階段を上って3階の小ホールへ向かう。一緒に長い階段を上ってきた女性は少々息を切らせて「歩いて3階までは大変だけど、帰りは足取りが軽くなるんですよ。よかったら一緒に運動してみ

て」とにっこり。いったいどんな会なのだろうかと興味を湧く。「あすなろの会」は、室内レクリエーション体操やダンスを楽しむ市民サークルだ。指導に当たるのは日本3B体操協会公認指導者の松田美津江さん。60代から80代の会員が集い、心地よい汗をかいている。代表世話役の山口幸雄さんは「平成9

年12月に、我が萩曾根町内の仲間

間で「室内で体を動かす会」として活動を始めました。音楽に合わせて童心に帰って楽しく活動しています」と語る。結成当初9人だった会員は口コミで増え続け、今では70人を超える大所帯に。男性は山口さん含め2人、他は全員元氣いっぱい

の女性たちだ。50人ほど集まったところで山

笑って歌っていい汗かいて オリジナル体操やダンスで健康増進！

すらと汗がにじんできた。合間のおしゃべりも楽しい気の合う仲間づくりの場にも

小休止の後もレクリエーション体操は続く。松田さんが「足を鍛える運動を中心にメニューを作っています」と話すように、腿上げや後ろ蹴り上げ、スクワットなど若い人でも根をあげそうなプログラムもある。「普段

あすなろの会（五泉市）

あまり使わない筋肉が伸びるのが気持ちいい。帰る頃は体が軽くなっているのを感じます」と、創設当初から活動しているメンバーが話してくれた。

「体の動きも大切だけど、頭の健康も大事。ほけ防止を兼ねて足と手が違う動きをする体操や道具を使った体操も考案し、みんなで楽しんでいます」と松田先生。レクリエーション・インストラクター、フォークダンス公

認指導者の資格を持つ先生ならではのメニューで、知らず知らずのうちに健康増進できそう。病気や入院で長く休んだ人が会の活動で健康を取り戻した話も聞いた。ここで知り合った会員はみんな仲良し、誘い合って食事にも行くという。仲間づくりができりハビリにもなるレクリエーション体操、会員が増えるのも納得だ。

後半はお待ち兼ねのダンス。社交ダンス風の動きを取り入れながら、最後にお尻で相手を弾き飛ばすユニークなものや、パートナーを次々に変えて踊る優雅な踊りを楽しみ、最後は山口さんが作詞作曲した「あすなろの唄」を全員で斉唱。道具を片付け終わると「じゃあまた来週ね」と声を掛け合い、軽やかに階段を駆け下りていった。

活動は毎週月曜午前10時から正午（年末年始と祝日は休み）、会費は3カ月10000円で無料で1カ月の体験入会ができる。詳しくはお問い合わせを。

お問い合わせ
代表世話役 山口幸雄さん
電話 0250-4215296





近隣県 おでかけスポット

群馬県 安中市

碓氷峠鉄道 文化むら

久しく「汽車の旅」

をしていないな…そんな
ご夫婦にお勧めなのが、
群馬県安中市にある碓氷
峠鉄道文化むらだ。

碓氷峠は群馬県安中市

松井田町と長野県北佐久郡軽井
沢町との境にある、標高960
メートルの峠。古くは関東と信
濃、北陸を結ぶ交通の要衝であ
り、鉄道が敷設された際は日本
初の「アプト式」が導入された急
勾配の難所として知られている。

この碓氷峠鉄道文化むらは、1
997年に廃止されたJR信越
本線横川にあった車両基地跡を
再利用した鉄道のテーマパーク
で、ゆかりの車両を中心に約30
両もの列車が展示されている。

碓氷峠鉄道文化むらを運営す
る碓氷峠交流記念財団の小崎正
人さんは「歴史的にも貴重な車
両が展示されており、幅広い年
代の方に人気です。鉄道史に残
る電気機関車EF63形には、講
習を受ければ実際に運転するこ



ともできます
よ」と教えて
くれた。本物
の鉄道車両が
ずらりと並ぶ
姿は壮観。鉄
道資料館には
リアルな鉄道
ジオラマや貴
重なコレクシ

ョンも展示されており、在りし
日の姿をしのぶことができる
だろう。車で10分ほど走れば、
アプト式の歴史を物語る国の重
要文化財「旧信越本線碓氷第三
橋梁（通称めがね橋）」もあり、
こちらも見応えがある。

空っ風で

冷え切って
しまったら、
車で5分の
「碓氷峠の森
公園交流館
峠の湯」へ

どうぞ。肌へ
の刺激が少
ない天然温
泉が、身体
の芯まで温め
てくれる。

●所在地／群馬県安中市松井田町横川407-16 ●TEL／027-380-4163(代) ●入館料／500円(体験施設利用料金は別途) ●休館日／毎週火曜日、年末年始 ●開館時間／9:00～16:30(11月1日～2月末日) ●駐車場／200台 ●交通／上信越自動車道松井田妙義ICより国道18号経由、車で約10分、JR信越本線横川駅隣接(横川駅＝JR高崎駅より普通列車で約35分) ●峠の湯 入浴料500円 10:00～21:00、毎月第2第4火曜日休館

富山県 砺波市

チューリップ 四季彩館

寒い季節だからと

いつて、家に閉じこもっている
のはもったいない。一足早い花
の春を探しに出かけよう。

お隣の富山県は日本一のチュ

ーリップ球根生産量を誇り、毎
年ゴールデンウィークには500
品種100万本のチューリップ
が咲き誇る「とんみチューリッ
プフェア」を開催している。フェ
ア会場に隣接する「チューリッ
プ四季彩館」は、可憐なチューリ
ップのすべてを知り、その魅力
を満喫することができる博物館。
チューリップの不思議と出会う
ミュージアム、四季を通してチュ
ーリップが咲くスクエ
ア、四季折々の花を楽
しめるテラスなど、見
どころは多彩だ。

同館管理係長の武
田保さんは「年間を
通してチューリップが
見られるよう、球根
を冬の状態にして保
管し順番に咲かせて



います。温度管理や展示花の入
れ替えなどは大変ですが、チュ
ーリップの砺波を楽しんでいた
だきたいですね。」と語る。お
土産はチューリップグッズを揃
えたミュージアムショップ、小休
止はCafeかくれ庵で。

砺波市のもうひとつの顔は、
屋敷林に囲まれた家々が平野
に点在する散居村だ。武田さん
は「展望台から眺める砺波平野
の散居村の夕日は素晴らしいで
すよ。特に田植え時期の夕方が
お勧めです」と教えてくれたが、
残念ながら展望台への道は冬
季節閉鎖中。散居村をはじめと
する砺波地方に伝わる伝統文
化は「とんみ散居村ミュージア
ム」で学び
たい。

●所在地／富山県砺波市中村100番地1 ●TEL／0763-33-7716 ●入館料／300円 ●休館日／毎週水曜日(祝祭日の場合開館)、毎月第3木曜日(祝祭日の場合開館)、年末年始 ●開館時間／9:00～18:00(Cafeかくれ庵は～17:45) ●交通／北陸自動車道砺波ICより車で約5分、JR砺波駅より徒歩約15分 ●駐車場／50台 ●とんみ散居村ミュージアム お問い合わせTEL0763-34-7180

和顔愛酒

日本酒には多くの魅力がありますが、その中でも外せないのが、さまざまな温度で楽しめるというところでしょう。同じ日本酒でも、5度温度が変わるだけで、異なった表情を見せてくれます。それは、人間関係が親密になっていく過程で、相手のいろいろな部分を発見したときの、嬉しい気持ちに似ているような気がします。

寒い季節が訪れると、恋しくなってくるのが、お燗をした日本酒ですね。あつあつのおでんをつつきながら、ぬるめのお燗酒をちびり、ちびり。白い息をはずませながら帰宅し、熱めのお燗酒を一杯飲んだ瞬間。そんな場面での感覚は、言葉で表現しがたいものではありませんが、日本酒がお好きな方であれば、容易にご理解いただけることでしょう。

さて、お燗酒はかつて、一般家庭でも大切なお客様をもてなす際にふるまわれていたそうですし、居酒屋の「お燗番」という役割に関しては、お客様のご注文どおりの温度でお燗をつけるだけではなく、お客様の様子を見てその時々状況に適した温度で提供していたというように、細やかな心遣いが大切にされてきました。そんな風に、「ひと手間加える」ことに美しさを見いだしてきたのが、私たち日本人であり、それが「おもてなし」ということだったのでしょ

う。スピーディーに物事が移り変わる現代ですが、湯煎でゆっくり「一手間」加えたお燗酒を、これまたゆっくりと楽しむ時間は、一日の疲れを癒す最高の薬になります。たまには、そんな時間を持つてみるのは如何でしょうか？



SSI認定 きき酒師・日本酒学講師
村山和恵

介護入門

〈48〉

食事の介護（姿勢）

食事の時の正しい姿勢について、注意するべきポイントを紹介します。正しい姿勢はスムーズに食事を進められるほか、誤嚥^{ごえん}予防にもつながります。

1. 姿勢よく食事をとるために、可能な場合は椅子に移動させます。
椅子とテーブルの高さも重要です。テーブルはひじの高さ、椅子は腰かけた時に膝が90度に曲がり、なおかつ足の裏がしっかりと床に着く高さのものを選びましょう。

2. 椅子には深く腰掛け、テーブルとお腹の間には拳一つ分ほど隙間をあけます。背もたれに体重をかけすぎたり、前のめりになったりするのを避けましょう。

【良い例】



【悪い例】



3. 写真は上が良い例、下が悪い例です。
体に負担をかけたり、誤嚥などを防ぐため、食事は正しい姿勢で行いましょう。

指導・協力

新潟県介護福祉士会

☎025(281)5531

〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2新潟ユニゾンプラザ3F

全国200万人加入!!

ボランティア活動保険

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

Aプランで
死亡1,400万円
入院7,000円、通院4,100円
賠償責任5億円(限度額)
を補償

活動場所と自宅
との往復途上の
事故も補償

ボランティア活動
のための
学習会・会議など
での事故も補償

ボランティア自身の
食中毒・熱中症・
特定感染症もOK



	基本タイプ	天災タイプ
年間保険料	Aプラン 280円 Bプラン 420円	490円 720円

◇天災タイプは基本タイプ+地震・噴火・津波を補償

*各プランの補償金額、補償内容などの詳細は、専用のパンフレットをご用意しておりますので、最寄りの社協にお問い合わせください。

ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

- 行事参加者(主催者(個人)を含みます。)全員のケガを補償(往復途上も含みます。)
- 行事主催者の損害賠償責任も補償

福祉サービス総合補償

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

- 在宅福祉サービス (公的介護保険対象外サービスを含みます。)
- 障害福祉サービス
- 児童福祉サービス
- 地域福祉サービス
- 障害者地域生活支援事業 など



送迎サービス補償

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

- 送迎・移送サービス利用者を特定したプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を特定したプラン

お申込み、お問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社と一括して契約を行う団体契約です。

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763

(引受幹事保険会社) 日本興亜損害保険株式会社
TEL:03(3231)7545

7年前からマラソンを趣味にしている。

そう、あの辛

くて苦しいマラ

ソンだ。「どうし

て好きこのんで

あんなことをし

ているのだ」と思

っていたマラソ

ン。競技でやるなら

ともかく、趣味

であんな辛そう

なことをや

っている人は、よ

つぽ

ど自分を痛めつ

ける

ことが好きな変

態な

の

だろう。わたし

は

けっしてそこ

には足

を踏み入れぬよ

うに

しようと思っ

ていた。



なんなんだ？

意地になって走っていった。

そしてゴール。力尽きひざま

ずきながら、先ほどまで「もう

二度と走らんぞ」と思っていた

のに、なぜか心が清々しい。なん

とも言えない達成感に包まれて

「よくやったぞ、オレ。次はもっ

と速く走れるぞ」と自分自身を

褒め称えていた。

それからしばらくは一人で走

っていたのだが、この楽しさを

多くの人と共有した

いと思ひ「チームつる

かめ」というお目出

度い名前のランニン

グ

チームを作った。現在

老若男女で十数人。

このチームの変わ

っているところは、

ほとんどのメンバ

ーは走ることが大の苦

手だということ。学校のマラソ

ン大会を仮病でサボった経験者

多数。そんな人たちが集まって

できた「チームつるかめ」。

そういうチームだから、練習

はぬるく、参加しても疲れない。

走行会がときどき催されるのだ

が、参加メンバーの主な目的は

「ランチ」だったりする。体育館



藤田市男
(ふじた・いちお)
エッセイスト。

プロフィール

1958年6月16日新潟市江南区に生まれる。

27歳で結婚。娘が5歳、息子が1歳のと

きに青年実業家をめざして勤め人を辞

めたが、それと同時にバブルが弾け、し

ばらく中年失業家。そして気がつけばエ

ッセイストに。

現在は、優しい妻と聡明な子どもたちに

囲まれ、絵を描き、モノを書き、ときど

き母と一緒に小松菜を作って暮らしている。

公式ホームページ

<http://ichio.wao2.com/>

著書
「せとぎわの護身術」、「父はなくとも」
「家族ついでないあバート113」
「たいせつなあなたへ」
「オレたち消防団」 新潟日報事業社
(社)全日本テコンドー協会 新潟県協会会長

お年寄りやご家族のみなさん！

お気軽にご相談ください

新潟 (025)

285-4165

ヨイロウゴ

相談
電話は

- 相談・情報提供は無料です
- 電話・来所・手紙でも結構です
- 秘密は固く守ります

新潟県高齢者総合相談センター

〒950-8575 新潟市中央区上所2丁目2-2
新潟ユニゾンプラザ3階