

健康長寿の秘訣 第3回

これまで「健康づくりの三要素」のうちの「栄養(食事)」「運動」について述べてきたが、今回は「休養(睡眠など)」について述べてたい。「休養」とは文字どおり「休んで心身をよしなう」ことであるが、最たるものは睡眠である。た「休養」には受動的なもの、能動的なものがあり、前者は疲労回復のために、入浴したり睡眠をとることなどであり、後者は趣味などの楽しい



岡野 賢吾 安佐北区口田在住

生活習慣により、動的に心身をリフレッシュして、明日への活力を養うものである。休養のうち、「睡眠」は、生命を維持するために必要不可欠なものである。心身の疲労を回復させる活力を生み出すものであり、睡眠は、いわば脳というバッテリーに充電する作用であるから、私たちの生活の根本である。「寝る子は育つ」という諺もうなづける。しかし科学が進歩した今日でも、睡眠のメカニズムについては、まだよくわかっていない。

私たちは毎晩一定の時間眠ることによって一日の疲れをいやし、健康を保っている。それゆえ健康保持のためには、良質な睡眠をとることが重要である。良質な睡眠をとるためには、就寝前に入浴したり、寝室を暗く、静かに暖かくして、のぞみい睡眠環境を作ったり、就寝時刻を夜十時〜十一時にしたり、睡眠時間を七〜八時間とることなど、留意すべきであろう。ただし睡眠時間については、諸説あり、高齢になると五〜六時間でも十分だと

言われている。入浴は、睡眠のためには、ぬるめのお湯に、ゆつくりつかるとの湯がよい。四十度前後の湯に十〜十五分程度がよい。首までどっぷりつかるとは、半身浴(胸までの水位)がよい。心臓・脳・血圧への負担が少なくからである。特筆すべきは、理想的な生活のリズムを確立することの重要性である。仕事・遊び・睡眠の三者を偏することなくバランスをとることが大切である。免疫力、抵抗力が弱くなる高齢者にとっては、睡眠はとくに重要なものとなる。

した人もあるでしょうね。モノクロの映画を見ながら五十年下しを飲んだ効果もあるようです。私の若い頃は若尾文子が大人気でした。当時のスターアルバムを見ると胸がときめきます。具体的に説明すると長くなりますが、疑似恋愛は若返りにつながり、認知症の特効薬になることは医学的にも証明されています。若いときの自慢をすることや彼氏や彼女の思い出を語ることは老いをストップさせるし、脳内の活性化になること請け合いです。



国際的に評価の高いBBCが制作したDVDの映像で学びたいと思います。「知っている」と「知らない」では大違い。あなたも長生きしたいと思ったら講座で学びませんか。本物を集めた貴重な映像です。講座は次の順序で開きます。①腎臓、②肺、③心臓、④目、⑤皮膚、⑥脳、⑦男性生殖器、⑧女性生殖器、⑨肝臓、⑩胃と腸、⑪耳・鼻・喉、⑫免疫システム、⑬骨・筋肉・関節、⑭全身の長丁場になります。健康維持のためには努力することが大切です。

健康長寿のためには新鮮な野菜をたっぷり食べるのが大切です。しかも自分の手で育てた野菜は抜群の効果があります。家庭菜園も悪くありませんが仲間と一緒に自然に包まれた作業は、会話も共同作業も楽しく心の癒しにもなります。私の健康が理由で親子農業体験塾「志路・竹の子園」は二期で閉じました。農作業の道場として田圃が300m、畑が300

志路農園で汗を流し 新鮮野菜を食べて若返り
健康長寿のためには新鮮な野菜をたっぷり食べるのが大切です。しかも自分の手で育てた野菜は抜群の効果があります。家庭菜園も悪くありませんが仲間と一緒に自然に包まれた作業は、会話も共同作業も楽しく心の癒しにもなります。私の健康が理由で親子農業体験塾「志路・竹の子園」は二期で閉じました。農作業の道場として田圃が300m、畑が300

マルコシからお届けする盛夏の特選ニュース

「オレンジTimes」毎月発行 認知症の良薬? あるのかな? 身に迫る脅威を知ることが大切 自給自足の試みに挑戦



三十年も発行し続けている「オレンジタイム」は季刊として年四回発行しておりますが、昨年の十二月健康を害してよれよれの発行状態です。これではお客さまとのご縁が薄れると心配し、社長が新しく企画したのが「オレンジTimes」です。社員の担当地域内は手配りのポストイン、その他の地域三万世帯は折り込みを活用しています。すでに読んでいただいたお客さまもたくさんありますが、写真、七月のイベントの感想

とご案内が載っています。二面にはたくさんのお来場をいただく恒例の「オレンジフェスタ」は江原部長、縮景園の美しさを堪能した山田智恵企画の「第二回美旅」、「住まいのことなら何でもマルコシへ」のタイトルで金本課長がシンプルライフについて書いています。「初の試み、シヨールームツアー」は安全をテーマに「IH体験」と「住まいの安全講座」を高知出身の大西由貴が頑張りました。締め括りは中堅の山野幸恵です。初めての体験で天窓付きユニットバス工事に苦労したいきさつが細部にわかって述べられています。暑くても、不景気でも愚痴など無縁で頑張っています。ご支援よろしくお願いたします。

「伊豆の踊り子」、飛行機事故で若い命を奪われた坂本九の「坊っちゃん」まで十二作を順次上映しています。鑑賞される人たちは熟年として呼び掛けましたが、六十歳以上の皆さんです。中心はぼつぼつ「古希」の前後になります。映画はモノクロも多く、最近の映画のように鮮やかな色彩ではありません。「婦系図湯島の白梅」の主役である山本富士子や鶴田浩二は若くて生き生きとした美美女です。懐かしい映画を見ながら若いときにタイムスリップしているのではないのでしょうか。皆さんの顔はびっくらするほど輝いています。

「伊豆の踊り子」、飛行機事故で若い命を奪われた坂本九の「坊っちゃん」まで十二作を順次上映しています。鑑賞される人たちは熟年として呼び掛けましたが、六十歳以上の皆さんです。中心はぼつぼつ「古希」の前後になります。映画はモノクロも多く、最近の映画のように鮮やかな色彩ではありません。「婦系図湯島の白梅」の主役である山本富士子や鶴田浩二は若くて生き生きとした美美女です。懐かしい映画を見ながら若いときにタイムスリップしているのではないのでしょうか。皆さんの顔はびっくらするほど輝いています。



健康で長生きするために 確かな知識が必要ですよ
日本人の死因のトップ5は、①悪性新生物(がん)、②心疾患(高血圧症を除く)、③肺炎、④脳欠陥疾患、⑤老衰です。がんは誰にでも発症の可能性があり、早期発見により大事にはいたらないこともあります。健康で在り続けるには、いち早く病の兆候を見付けて適切な処置を受けることが大切です。日本人は平均寿命が世界トップクラスの長寿国です。しかし、長寿者の中には寝たきりなど日常生活に支障のある人も含まれています。こうした中、注目を集めている言葉が「健康寿命」です。「年齢を重ねても、元

私には死因No.1のがんに二度も冒されました。1回目は十三年前の胃がんで、全摘手術を受けました。二回目は肝臓がんでただ今治療中です。No.2の急性心筋梗塞で倒れました。No.3の肺炎で昨年入院しました。もう人生は終わりと何度か思いましたが、さいわいにも病気が仲良くしながら仕事をしています。目指すところは百歳超。そのために一人一歩勉強しています。



現在の状況はサツマイモが150株、猛暑に負けず頑張っています。ナスは20株、美味しそうな果実を付けています。ゴーヤは20株、アーチを作っておもすぐ長さ8尺、幅3尺高さ2.5尺のアーチが誕生します。他にはピーマン10株、サトイモ30株、カボチャ、スイカなど12株とにぎやかです。七月第二日曜日応援団の人たちがこの猛暑でも厭わず耕耘機で畑を耕しマルチを掛けてくれました。ここにはダイコン、ハクサイ、キャベツを植える予定です。野菜づくりに関心のある人自然に包まれ至福の時間をもちたい人、一緒に人生を楽しみたい人、一緒に人生を歩みたい人はマルコシまで来てください。一緒にドライブを楽しみましょう。片道わずか35分の道程です。九月の第二日曜日から正式にスタートします。(木原 伸雄)

認知症の良薬? あるのかな?

「伊豆の踊り子」、飛行機事故で若い命を奪われた坂本九の「坊っちゃん」まで十二作を順次上映しています。鑑賞される人たちは熟年として呼び掛けましたが、六十歳以上の皆さんです。中心はぼつぼつ「古希」の前後になります。映画はモノクロも多く、最近の映画のように鮮やかな色彩ではありません。「婦系図湯島の白梅」の主役である山本富士子や鶴田浩二は若くて生き生きとした美美女です。懐かしい映画を見ながら若いときにタイムスリップしているのではないのでしょうか。皆さんの顔はびっくらするほど輝いています。

「伊豆の踊り子」、飛行機事故で若い命を奪われた坂本九の「坊っちゃん」まで十二作を順次上映しています。鑑賞される人たちは熟年として呼び掛けましたが、六十歳以上の皆さんです。中心はぼつぼつ「古希」の前後になります。映画はモノクロも多く、最近の映画のように鮮やかな色彩ではありません。「婦系図湯島の白梅」の主役である山本富士子や鶴田浩二は若くて生き生きとした美美女です。懐かしい映画を見ながら若いときにタイムスリップしているのではないのでしょうか。皆さんの顔はびっくらするほど輝いています。

健康で長生きするために 確かな知識が必要ですよ
日本人の死因のトップ5は、①悪性新生物(がん)、②心疾患(高血圧症を除く)、③肺炎、④脳欠陥疾患、⑤老衰です。がんは誰にでも発症の可能性があり、早期発見により大事にはいたらないこともあります。健康で在り続けるには、いち早く病の兆候を見付けて適切な処置を受けることが大切です。日本人は平均寿命が世界トップクラスの長寿国です。しかし、長寿者の中には寝たきりなど日常生活に支障のある人も含まれています。こうした中、注目を集めている言葉が「健康寿命」です。「年齢を重ねても、元

私には死因No.1のがんに二度も冒されました。1回目は十三年前の胃がんで、全摘手術を受けました。二回目は肝臓がんでただ今治療中です。No.2の急性心筋梗塞で倒れました。No.3の肺炎で昨年入院しました。もう人生は終わりと何度か思いましたが、さいわいにも病気が仲良くしながら仕事をしています。目指すところは百歳超。そのために一人一歩勉強しています。

現在の状況はサツマイモが150株、猛暑に負けず頑張っています。ナスは20株、美味しそうな果実を付けています。ゴーヤは20株、アーチを作っておもすぐ長さ8尺、幅3尺高さ2.5尺のアーチが誕生します。他にはピーマン10株、サトイモ30株、カボチャ、スイカなど12株とにぎやかです。七月第二日曜日応援団の人たちがこの猛暑でも厭わず耕耘機で畑を耕しマルチを掛けてくれました。ここにはダイコン、ハクサイ、キャベツを植える予定です。野菜づくりに関心のある人自然に包まれ至福の時間をもちたい人、一緒に人生を楽しみたい人、一緒に人生を歩みたい人はマルコシまで来てください。一緒にドライブを楽しみましょう。片道わずか35分の道程です。九月の第二日曜日から正式にスタートします。(木原 伸雄)

お問合わせ 18期・19期『人生講座』のご案内 第18期・第19期『生涯学習・プラスワンステージ』のご案内

お申し込み・お問い合わせは マルコシ園元まで 電話(0882)8433-9981

人生講座・講師 木原伸雄さん(79)
第18期 ①8月9日(火) ②8月23日(火) ③9月13日(火) ④9月27日(火) ⑤10月11日(火) ⑥10月25日(火)
第19期 ①10月11日(火) ②10月25日(火)
◆日本に詳しくなろう
午前のクラス AM10時〜11時40分 午後のクラス PM1時20分〜3時

生涯学習・プラスワンステージ
◆新シリーズ 映画で楽しむ日本の名作 第18期 ⑧8月3日(水) 「お琴と佐助」 谷崎潤一郎 ⑨9月7日(水) 「伊豆の踊り子」 川端康成 ⑩10月5日(水) 「雪国」 川端康成
◆見直そう、親しまう日本のことば 第18期 8月休講 第19期 ⑧9月14日(水) ⑨10月12日(水) ⑩10月26日(水) ⑪11月9日(水) ⑫11月23日(水)
◆小山学〜古代への道〜 第18期 8月休講 第19期 ⑧9月21日(水) ⑨10月19日(水) ⑩10月19日(水) ⑪10月19日(水) ⑫10月19日(水)
◆広島学 第18期 8月休講 第19期 ⑧9月28日(水) ⑨10月26日(水) ⑩10月26日(水) ⑪10月26日(水) ⑫10月26日(水)
第一講座・水先案内人 岡元美紀恵さん
第二講座・講師 入川 実さん(68)
第三講座・講師 小山 正さん(70)
第四講座・講師 半田和志さん(67)