

(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会  
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第225号



2022年(令和4年)1月発行  
(公財)藤沢市まちづくり協会  
シルバー人材センター・生きがい就労センター  
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号  
藤沢市生きがい福祉センター内  
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人をつなぎ付けること(共働・共助)

長野県北八ヶ岳より御嶽山を望む



八島

逸

新年のご挨拶

理事長 井出 秀治



新年あけましておめでとうございます。  
シルバー人材センター・生きがい就労センター会員の皆様におかれましては、明るく輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、会員の皆様には、格別のご理解とご協力を賜りましたこと、併せて深く感謝とお礼を申し上げます。

さて、約二年近くの間、新型コロナウイルス感染症の影響により、我が国は大打撃を受けました。当協会におきましても、事業に様々な影響を受ける不測の事態となりましたが、ようやく事態が収束し、今までと変わらない日常生活が戻りつつあります。本当にうれしい限りです。このまま平穩無事で明るい日々に戻りますことを祈る次第です。

今年の干支は「寅(とら)」です。寅年は、芽を出したものが成長していく年とか、これから成長し物事が始まる年と言われ、今の時世にとってもマッチしている気がします。また、寅年生まれの人には、勇敢な性格と優れた行動力で、何事にも恐れず立ち向かい強い信念をもって物事に挑戦していく「カリスマ的存在」として期待もされると言われています。

今年に目を転じると、二月から中国北京での冬季オリンピック・パラリンピックの開催、十一月から、カタールでのサッカーFIFAワールドカップなどの開催もありとても楽しみです。

願わくは、世界中で新型コロナウイルス感染症が終焉し、政治、経済の隆盛はもとより、文化、芸能、スポーツ等が大きく羽ばたき、この寅年が、人々の明るい笑顔のもと、世の中に大きな成果や感動を与えてくれる年となることを楽しみにしてやみません。

当協会といたしましても、愛する藤沢に明るく楽しい話題が提供でき、期待に応えられる素晴らしい寅年となりますよう、努めてまいります。会員の皆様の益々のご健勝とご多幸を心より祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



## 健康講座

### 時間栄養学を活かした

#### 健康管理

健康相談医・医学博士

姫野秀朗先生

#### はじめに

ヒトには体内時計があり、およそ24時間の時を刻みます。「遅い夕食は肥満になる」など、体内時計と食事摂取時間との関係を研究する「時間栄養学」から観ると、脳にある中枢時計と肝臓などにある末梢時計の調和した状態が健康といえます。健康維持などに大切な働きをしている腸内細菌は、宿主の体内時計に制御されて食餌を代謝しています。

#### 「ポックリ病」から考えた時間制限食事について

20年ほど前に話題になった突然死「ポックリ病」で亡くなられた方を解剖して分かったことは、胃に食物が大量に残っていたことでした。最近の時間制限食事は、空腹時間を長くした方がよいという考え方です。2016年に発表された時間制限食の論文は、平均年齢30歳のボディビルダー男性を対象として、8週間にわたり午後8時に食事を摂った後は翌日の午後1時まで絶食に過ごすというもの

で、体脂肪率は減りましたがコレステロール値には変化がないという結果でした。研究内容からは時間制限食を、中年期男性と女性には当てはめることはできないのです。

#### The 1946 British Birth Cohort 研究から

1946年3月のある1週間にイングランド、スコットランド、ウェールズで生まれた13687人を対象として43歳時と53歳時に、食事内容と疾患の関係を調べたものです。朝食でエネルギー摂取量が多いと高血圧症になりやすく、炭水化物からのエネルギー摂取量が多いと糖尿病になりやすく、脂質からのエネルギー摂取が多いと糖尿病になりやすいなどが分かりました。また夕食が遅く摂取カロリーが多いと高血圧発症リスクが増大することが指摘されました。

#### 朝食と夕食

2型糖尿病白人女性の研究は12週間という期間で、1日の総摂取カロリーを制限したうえで、摂取カロリーの半分を朝食で摂るグループと夕食で摂るグループに分けました。朝食グループの方が体重が減少しました。

その他、夕食での高脂肪食は肥満になり易く、朝食で赤い食肉加工品を摂るとHbA1cが上昇します。一方、朝食で魚油を摂ると脂質異常改善効果があります。

食事回数は3回である必要はなく、カロリーを増やさないので夕食は2回に分けても良いのです。早い時間にしっかりと帰宅後には副食で満たすということを提案することができません。この摂取法ではポックリ病を予防することができそうです。

#### 肝臓以外のもう一つの大切な

##### 「腸内細菌」

腸内細菌は、ヒトが消化できない食物繊維を餌にヒトに有用な短鎖脂肪酸を産生し、肝臓が作れないビタミンや幸せホルモンの前駆物質を作り、免疫をつかさどるなど、ヒトの健康維持に重要な役割を担っています。腸内細菌叢は多様性が重要で、健康な人と糖尿病患者では腸内細菌叢の分布割合が違います。できれば魚油を加えた朝食をしつかり摂ることです。赤い肉を多く摂る食生活で腸内細菌叢が変わり、結果としてTMAO（トリメチルアミンNオキシド）という物質が産生されて、腎臓機能の低下や心血管疾患を発症させる危険性が指摘されています。

#### ロコモティブシンドローム

##### 予防としての蛋白質摂取について

腎機能低下がない限り1日の蛋白質摂取量は、体重1kg当たり1.2g（腎機能低下があれば1.0g）が推奨されています。十分な蛋白質量を3食に分けて摂ることです。牛

乳200mLには6g、納豆50gには8gの蛋白質が含まれています。卵にも6〜8gの蛋白質が含まれますが、前述したTMAO産生にかかわることから、一日1個にしてほしいところです。

#### 「果糖ブドウ糖液糖」について

砂糖よりも甘く生産コストが安く、冷たいものではその甘さが強調される特徴から、ソフトドリンクや冷菓、ドレッシングの一部に使われています。果糖は尿酸値を上げる唯一の糖で、また中性脂肪を上昇させます。果糖の摂りすぎは腸内細菌の働きで脂肪肝を引き起こし、脂肪肝から肝硬変へ進展し、最近では肝がんとなる症例が増えています。

#### エビデンスの視点から塩分摂取について

エビデンスという言葉を目にするが増えました。以前報告された日本人の対象の研究ですが、塩分制限することで血圧が上昇する人が約20%います。残りは血圧が下がるので統計学的には塩分制限が血圧コントロールでは有効な手段と考えられ、減塩が勧められます。特に高齢者では過度の塩分制限よりも、カリウムやマグネシウムを摂ることをお勧めします。また別の日本人を対象とした研究からは、高血圧の方のナトリウム排泄はお昼過ぎに最大になるので、

(3)

夕食での塩分摂取は1gでも減らすことを心掛けてください。

### 「ヒトも食べよう猫大好きな「魚」

海産物に多く含まれている「タウリン」を多く摂取している地域では虚血性心疾患の発症率が低いのです。また青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）は、結腸がんのリスクを抑制する効果、骨密度を高める効果、認知機能悪化が少ないなどが報告されています。塩分に注意しながら摂るようにしてください。

### まとめ

旅館で供される朝食の和食御膳が参考になります。

## シルバー人材センターが取り組む「訪問型サービスA事業」について

### ■事業の概要

藤沢市では、介護予防を推進し、住み慣れた街で安心して暮らし続けることができるよう「介護予防・日常生活支援総合事業」を実施しています。

本総合事業の事業区分の内、「介護予防・生活支援サービス事業」の一つとして藤沢市の独自基準による「訪問型サービスA」をシルバー人材センター（以下シルバー）

で実施します。主なサービスの調理や掃除、洗濯等の日常生活上の支援をシルバー会員皆様「生活支援員」（以下シルバー生活支援員）として取り組む事業です。

### ■主な役割など

生きがいの充実、社会参加の推進などの役割を持っているシルバーが取り組む意義は大きく、更なる就業機会の拡大や地域貢献、福祉向上に結び付けることが主な狙いです。

内容は、「藤沢市」、各地域の「いきいきサポートセンター」と連携のもと、生活支援等を必要とする方々に対して、シルバー生活支援員が各サービスを実施することになります。当該事業で活躍予定の会員皆様も専門研修を修了し、取り組む準備を万全に整え、後は経験を積むことで、よりサービスの向上に努めていきます。

### ■今後の取り組み等

シルバー生活支援員が支援を必要とする方々に対して行う、ちょっとした生活上の後押しや手伝いを通じて、日々の生活が明るく、気持ち良く、前向きにしてくれる、そんなサポートになればと思っております。まだ始まって間もないことから思うようにいかないことも出てくると考えていますが、会員皆様、関係機関等と連携しながら取り組んでまいります。

### ■結びに

本サービスを通じて、地域の福祉向上、安心・安全な就業機会の拡大、生きがいの充実、社会参加の推進などの、より一層の享受に結び付けられればと思っています。

## 技能講習会

### 「藍染めとエコバッグづくり」

生きがい就業センターの障がい者部門と女性部門の技能講習会が開催され、障がい者部門では藍染めに、女性部門はエコバッグづくりに挑戦しました。

障がい者部門の皆さんは、藍染めに挑戦するのは初めてです。「アートモリヤ」の皆さんにご指導して頂き、今回は手ぬぐいとマスクの藍染めを行いました。藍染め染料に浸け、絞ってよく広げて酸化させると鮮やかな藍色になり、これを2度水で洗って出来上がりです。皆さん出来上がった作品を見て、満足そうな表情をしていました。滅多に経験できない藍染めは皆さんにとって楽しい、良い経験になりました。

女性部門の皆さんは、エコバッグづくりに挑戦しました。

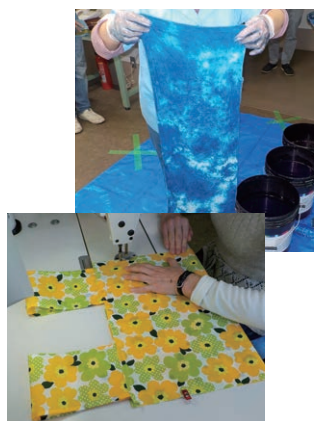
このエコバッグは小さく折りたたんで持ち運びができ、たくさん

の物が入られ、とても便利です。

講師の先生のご指導で、皆さん綺麗な花柄の生地を使ってエコバッグづくりをしました。持ち手や袋布2枚のマチや袋底をミシンで縫ったりと細かい作業が続きます、1時間ほどで出来上がりました。

皆さん出来たエコバッグを手にかけて、「素敵！」と、とても喜んでいました。

身近なエコバッグづくりの楽しい講習会でした。



## 個人情報の取り扱いには十分注意しましょう!

失くすと大変!

- ◆就業で知り得た個人情報や秘密等を、他に漏らしてはいけません。その就業を退いた後も同様です。
- ◆お客様情報は、お仕事以外で使用することは出来ません。
- ◆受注票や受託事業内容書などの取り扱いには十分注意してください。

# 会員の活動紹介

## 第136回 史跡歩き同好会

山本 伸哉

残暑が続くなか、曇り空の下、今回は江の島へ向かう街道を散策することにしました。

この街道は江戸の昔からの街道だと聞いています。又街道沿いには「岩屋不動」「諏訪神社」「密蔵寺」「常立寺」などがあり、街道の歴史を物語っています。新屋敷交差点を過ぎて行くと「岩屋不動」の石柱が左手に見えてきます。それを目印に左に曲り向って歩くこと五分程で「岩屋不動」に着きます。ここは弘仁五年(五一四年)弘法大師がここに岩窟を掘り修行したといわれています。そこを拝観した後休憩場所とし選んだのは片瀬山の休憩所でテーブルとベンチが設置してありそこから晴天の折は富士山がくつきり見えます。その後街道にもどり、江の島に向かう途中「諏訪神社」や「密蔵寺」「常立寺」などに

立ち寄りそこで昼食を取った後、常立寺の境内にはいり奥に五重塔が山裾に立っていて、さながら奈良か京都にいるような感じがしました。見ごたえのあ

る「あるき会」になりました。令和3年10月2日記

史跡歩き同好会 募集と連絡先  
電話 23-5632 山本 伸哉

## 川柳・五行歌通信

若林 琢磨

明けましておめでとうござい

今年こそは良い年であります

様に。

〇おくのほそ道 宮城県に着きました。

〇蚤虱馬の尿する枕もと

…出羽へ向かう途中の宿で一句

山形では

〇閑さや巖にしみ入蟬の声

〇五月雨をあつめて早し最上川

…皆様よくご存知の名句です

途中「曾良」は身体の具合が悪くなりリタイア。

〇荒海や佐渡によこたふ天河

…新潟ではこの一句だけ詩っています

この辺でおいしい「塩むすび」を

いただきましょう。

山形から金沢を経て敦賀に入り、大垣にて長い旅を終えました。…が、その疲れもあつてか床についてしまいました。

〇旅に病んで夢は花野をかけ廻る

…生涯九八三の名句を残しました(令和元年9月21日(土)付毎日新聞より引用)

今年も川柳・五行歌をお楽しみに。

なお、当同好会にご参加の方は、左記の森本、若林までご連絡ください。



## 川柳同好会

句題 『お年玉』

歳をとり年々上がるお年玉  
お年玉孫のお世辞で値上がりし  
お年玉あげるつもりが子にもらい  
お年玉神に捧げる五〇円

## 五行歌

老夫婦の 昨年の好感度ランキング  
幸せは 最下位は「茨城県」ですつて  
嫁の でもね ウチのいや全国の  
笑顔と 女性の好感度は アマビエちゃんに  
日向ぼっこ 断然一位よ 負けた感想は

## 折り句(もやい)

もう八十路 もく標の もどかしく もつべきは  
やさしい妻の やりとげる迄 やさい作りの やりくり上手  
いまがあり いしの上 いしの土地 いい伴侶

太郎 裕助 新之助 次郎 生雄 もも子 タロー

## 選者

森本 生雄 43-0023  
若林 琢磨 81-1407

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)