

歩く効果は絶大です

東灘区 前田 勝典 75

実は長尾先生を知ったのは、家内がリハビリテーション病院内で入院中に講演されたのを聞いたのが始まりです。それから3年余り、脳梗塞の後遺症で、痛み止めの薬を沢山服用している時に紹介されたのが長尾先生でした。

先ずお薬手帳を見られて、血液検査やMRIの検査結果を見られて言われたのは、車椅子生活で足を動かしてないので、血行が悪く痛みが出やすいとのことでした。そこで車椅子の足置きを外して自力で歩いたり、立ち上がることをやりなさいと言われました。出来るだけ足を動かすことにより痛みが和らぎ、薬を一部減らすことが出来ました。

私もボランティア等で出来るだけ歩くように心がけていて、普段の料理も野菜を多くとり、タンパク質も不足しないように心掛けています。お陰で持病の糖尿病も薬を飲まずに済ませています。歩く効果は絶大です。

快適な歩行の実践

尼崎市 山本 巖 84

私は一昨年の五月に、不注意から圧迫骨折になり入院し、約二ヶ月間ベットでの生活を送りました。その時感じたのは、人間、動けないこと、歩けないことは、どれだけ不便で辛いことかということでした。人間も動物であり、動いたり歩いたりする必要を痛感いたしました。その後、胃がんも患い手術しましたが、術後一年三ヶ月経過して、歩行も不十分ながらできるようになりました。

今日の長尾先生のお話を聞き、改めて歩くことの大切さを痛感いたしました。今は、自転車はやめ、常に歩くことに努めています。買い物のためスーパーまで二千歩、週に一回は五千歩の散歩。エレベーターより階段、バスは一駅前で降りて歩くなど、無理はせず快適な歩

ゆつくり周りの景色を見ながら、空いた時間や日常生活の中で、自然に歩くことを心掛ければ、体調も良く食欲が増し、よく眠れるようになります。

「ピンコロリ」の願い

芦屋市 瀬々倉 利一 85

生活習慣の基本は、よく食べ、よく運動し、よく眠ることにある。また「配偶者に先立たれた男性は、直ぐに老け込んで後を追うように死んでしまいやすい」ときが、私は独居生活の最初から手抜きすることなく、従前同様の生活を信条とし、健康維持に努め3食とも食材は調理している。お陰で服薬なしの生活6年目です。

次に歩行は「1日1万歩」に代えて、「3分間の速歩き」と、「3分間ゆつくり歩き」の繰り返しを実践し始めた。速歩きの際は足の指先で地面を蹴って大股で歩く、昔の歩き方を復元させている。また早朝ストレッチ会には5時起きで皆勤出席し、市の温水プールは無料でクロールや水中ウォーキングを楽しんでいる。床に入るとすぐに寝就けます。

最後に、「ピンコロリ願望」の人が多いが、要は一人で死ぬのが寂しいのではなく、死後何日も見つからないまま放置されるのが寂しいのです。生き方は選べるが死は自力ではどうにもならない、でも私はよく歩く人生を貫き、健康寿命を延ばす努力を続けます。なお、参考図書「病気の9割は歩くだけで治る」はベストセラーで楽しいです。学生の皆さんにはぜひ読んで欲しい。

死ぬまで元気に歩きたい

丹波篠山市 上田 和夫 90

私は若い頃から健脚を自認していた。八十歳を過ぎてからも、四国遍路を発願し、毎日平均三十キロを歩き通しても、別に苦痛を感じることもなかった。これも皆、お大師様のお陰と感謝しているが、それから十年、近頃は特に筋力の衰えを自覚するようになってきた。

そのため最近、特に気をつけて歩くことに心がけている。農業を引退すると、どうしても家に籠りがちになり、筋力の衰えを自覚する

行の実践に努めるようにしています。

私、失敗しましたので!

西宮市 松吉 英男 93

長生きのために一日一万歩を歩けということ、私は一日八千歩にして五年間をクリアし、六年目に入ると右足膝関節疼痛と水が溜まり、水抜き通院半年後、ついに医者は骨がもう駄目だ、人工骨置換手術以外に道はないとの診断で、人工骨置換手術とリハビリで二週間入院しました。

その後、リハビリ専門病院で二ヶ月の杖歩行訓練し、整形外科通院と痛み止め薬で、今でも階段は難しく、エレベーターやエスカレーター探しに時間と労力を要し、同行者をイラつかせ迷惑をかけている。この状態がいつまで続くのか不明である。

今回の講座は、「病気の9割は歩くだけで治る」であるが、私のようにやみくもに歩くのではなく、自分の現況を医師や運動療法士などの専門家のアドバイスを受け、メニュー、使用靴と歩き方、コースの選択、タイムリーな報告と改善等により、慎重に実行されることをお勧め致します。

ウォーキングが楽しく

西宮市 村上 喜典 74

今日のお話、「こまめに歩くこと(体を動かすこと)」が、日常生活を楽しくハッピーにすると理解しました。私は早朝に散歩しています。今日も寒い中、6時から約1時間歩くと、ちょうど放送の始まる頃に日の出を迎えます。雲が多かったが、朝日で雲の色がだんだんと変化していく様子を見てると感動いたします。そして大きくて真っ赤な太陽を眺めて、幸せな気分になります。

つい1か月前は、膝や腰のしびれで思うように歩けませんでしたが。かかりつけの整形外科や接骨院に通って、ようやく最近になって散歩を再開しました。歩けないことの苦痛を経て、今、歩くことの楽しさをかみしめています。

以前は1日1万歩、しかも速足でと、しかし老化で膝痛になれば、

ようになってきたので、毎日八千歩以上の歩くと、腕立て伏せ二十回という目標を立てて実践している。お陰様で毎年の健康診断でも、全てのデータが基準内に収まっていて、健康的には何の心配もない。

今日の先生のお話では、まとめて歩くよりも、小まめに体を動かすことが大切と教えていただいた。もういつ死んでもいいが、死ぬまで元気に歩いていたいと思うこの頃である。

薬よりも歩くこと

丹波篠山市 酒井 眞喜子

今日のお話は、今の私にとつてとてもありがたい内容でした。早速著書を求めたいと思います。

今日は十二月とはいえ、とても天気が良いので、日頃なかなか歩くことのない夫を誘い散歩してきました。キラキラと朝日を浴びて光る朝露は最高の贈り物です。生活習慣病の薬が増えてきている夫に対しては、散歩の継続を機嫌良くしてくれるような方法を模索中です。また92才になるリユウマチの母も、散歩すると気分が晴れ、一時でも元氣になれます。

亡き父は様々な薬を飲んでいましたが、家族で相談し、薬を一切やめました。素人判断で無茶だったのかもしれませんが、止めた途端に認知症が治まり、元気に外へ散歩にも出られるようになりました。最期は肺炎で亡くなりましたが、穏やかな笑顔で息を引き取りました。人の最期はあああるべきだと思います。命永らえるより、健康でピンコロリといきたいものです。

楽しく歩こう

丹波市 松尾 敏一 86

今朝の先生の放送を聴いてから、生活のリズムになって4キロを歩く。加古川の上流で丹波霧のため、通勤の車が目の前に迫るまで分らない。気温は5度だがフードをかぶると暖かい。通学の中学生が挨拶をしてくれる。今日は良い日になる気がして嬉しくなる。また明日も歩こうという気持ちになる。私が歩くようになったのは定年後である。

先輩に勧められ山登りの楽しさ厳しさを知った。地方公務員だったのでデスクワークで足は退化していた。先輩が命名した氷上高年低山会、事務局で登山計画や登山記録などを担当した。中でも、熊野古道への2泊3日で6年間違うルートで歩く。大峰山、中山道、明日香、海辺の道など、昔の人々の歩みを身をもって会得した。

また歩くといっても白馬、御岳、千丈岳、剣山、穂高、妙高、八ヶ岳など、登り下りの山歩きはハードであった。もちろん近郊の低い山は270くらい登った。

定年後歩行の道を選んだお陰で、認知症にもならず心身ともに健康が維持できている。友達にも、「病院を向かず山に向いて歩け」と言っています。運動器具やサプリメントはご免です。直ぐにできてお金も要らないのは歩くことです。これからは先生の教えを守り続けたい。

気楽にこまめに楽しく歩く 丹波市 川崎 秀夫 79

一に食事、二に運動、三四が無く五に薬。納得です。私は三、四〇年前に健康診断で診察を受けたところ、「境界型糖尿病」と診断されたことがあります。医師から「時間はあるか？」という質問を受けました。何のことか分からずに「はあ」と聞き返すと、「本を読む時間はありますか」と言われました。「時間はあります」と答えると、「この本を貸すから読んでみんさい」と言われて手にした本は、糖尿病の合併症の本でした。そして医師は「もう、病院に來なくてよい。治す治さないはあなた次第だ。食事のことで相談があるなら、奥さんを連れてきなさい」と言われました。

内容は、失明するとか、壊疽で足を切断するとか、恐ろしいことが掲載されていました。その後は、歩いて歩いて歩きました。仕事の休みの朝は深夜であろうと、早朝であろうと、目が覚めたらすぐに起床して二、三時間は歩いたと思います。通勤を徒歩に代えて少し早く家を出て、遠回りして出勤しました。お陰で完治しました。

介護されるのは痴呆よりも「足」といわれ、高齢化とともに歩く大切さは誰でも認識していると思いますが、「歩かないといけない」

歩く努力をします 高砂市 藤村 和恵 91

「あるけー、あるけー、あるけー、あるけー」自然に声が出ました。子ども時代によく歌ったことがあります。歩くことの健康は昔からのことだと、今日聞いていて足の悪いことを忘れ、若い気分になりました。

痛みを持つ足なので、周りに迷惑をかけないよう、杖を頼りにしていますが、つい最近、三輪歩行車（トライウォーカー）を購入しました。その歩行車を使うと、杖より少し歩幅が大きく車を押しているようです。歩行車を押しながら、目的地までの歩数を自然と口に出しています。「今日は往復千八百歩、歩けた」等と、自分なりに嬉しくなっています。でも足の痛みは辛抱です。

少しでも歩けばいいと教えていただき、今しばらく歩行車を押し、歩く努力をすることなんだと言いきかせています。「歩行」こそが、「PPK（ピンピンコロリ）」の土台であると確信しています。

薬漬けの医療界にあつて 三木市 小堀 高男

「病気は予防が一番」「予防には生活習慣が肝要」「生活習慣は食事、運動、休養などを、規則正しく実践することが大切」「生活習慣の結果を、定期検診でフォローする」これらの言葉は、四十年前に体調を崩した時に、診ていただいた先生の言葉です。

以来、これらの言葉を心に置いています。現在は毎日一時間のウォーキング、週二回の社交ダンス、シーズンにはキノコ観察に近隣の山野を歩き回っています。妻の行き届いた食事に体調OK。睡眠は八時間。年一回の人間ドックで健康チェック。お陰で病気が知らずの日々を過ごしています。今回の長尾先生のお話は、正に我が意を得たりの感で、現生活習慣に自信をいただきました。

来年度の国家予算案は百兆円、中でも社会保障費は三十六兆円と全体の三十%を占めています。国民医療費も四十三兆円超えが続き、昨今の薬漬けとも思える医療実態を思うにつけ、先生のお話に、国全体が耳を傾けるべきだと思えてなりません。

と思うのではなく、「気楽に、こまめに、楽しく歩く」ことの大切さを教えていただきました。

寝たきりにならないために 明石市 小畑 誠 91

今日の講義を聞いて、高齢者の罹患するほとんどの病気は、歩くだけで治る、ということを知り、改めて歩いてよかったです。

寝坊助の私が朝6時に起き、1時間8千歩を歩き、バタバタと出勤するのを見た妻が、朝の散歩をやめて歩いて出勤したらと言った。藤江の自宅から、西明石駅まで歩いて時間待ちを入れると三〇分。バスを利用して同じくらい。年に何回か雪の降る日は転ばぬように、小雨の日は傘をさして、行きは徒歩、今日は何人抜いたと悦に入りながら、帰りはバスで通勤した。

「座る時間は短い方がよい」私の今の生活は、食事、ラジオを聴き、新聞を読み、パソコンを叩く、食事を除いてラジオ・新聞・パソコンはいずれも1時間以上、ましてパソコンは座ればあつという間に時間が過ぎる。30分に1回立つのは相当気をつけていなければ難しい。植物状態や寝たきりにならないために、この教えは守りたい。卒寿を過ぎた今、子や孫に迷惑をかけないために。

本当かな： 加古川市 杉本 陽一 77

バランスのとれた食事を腹八分目食べて歩行すれば、病気の予防・治療になるとのことであったが、私は四十才で椎間板ヘルニアで歩行できなくなり、入院後、毎日最低で一万歩歩行することを心掛け、現在も朝・夕のウォーキングと、グラウンドゴルフ等の運動をしているが、足腰は強くなったものの、高血圧、糖尿病になり、薬の世話になつている。

先日も薬局で運動するように言われたが、これ以上の運動は無理である。本日の話は、全面的に信用できず、体質にもよるのではないかと思う。

歩行習慣で、心身共に健康に 三木市 三枝 正巳 86

町内に、毎日歩き、七、八年で糖尿病をほぼ完治した男性がいたので、町内の老人クラブ約三十名に「放送ノート」をコピーして渡した。後日皆さんに感想を聞くと、「一人一人に話しかけているようで、内容もよく理解でき、大変ありがたかった」と喜ばれた。

私達の年代のほとんどが薬に頼っているのが現状なので、今回は最高の講話と喜んだ。また、歩くことは認知症予防、生活習慣病等の予防になるとのことで、これも驚きました。

しかし歩行を習慣づけることは非常に難しいようで、私達老人クラブ会員は、二十余年前からグラウンドゴルフを続けているので、同様に「歩行クラブ」でも作ろうかとの意見も出て、一人一人は弱いので、これも前向きに考えるよう皆でいろいろ話し合った。

セロトニン顔になるぞ 福岡市 興 光磨 64

私は歩くことが好きで、散歩したり、山登りしたりして過ごしています。11月23日も福岡町歩こう大会の20kmコースに参加しました。健脚コースなのに年配の方が多かったのは驚きました。歩いて汗をかいて、また運動して汗をかいてセロトニンが増える。そんなポジティブな気分になれるのが好きで、10年以上は続けていると思います。

バランスのとれた食事もおっしゃった、バランスのとれた食事と運動だと私も思っています。これからは歩いて歩いて体を動かしてセロトニンを増やし、残りの人生を楽しく過ごせたらいいなーと、願っています。

長尾先生の話の中にもありましたが、楽しく快適に、そして子ども達に迷惑掛けずに、私もP・P・Kを理想としています。いかに健康寿命を伸ばすかは、長尾先生がおっしゃった、バランスのとれた食事と運動だと私も思っています。これからは歩いて歩いて体を動かしてセロトニンを増やし、残りの人生を楽しく過ごせたらいいなーと、願っています。

歩くことと畑仕事は違う？ 相生市 前田 實直 87

人の生活において、歩くことの大切さについて非常に分かりやすく、かつ楽しく聴ける講義で、健康と歩くことの大切さについて大変勉強になりました。

緑内障を患った私は、どうしても歩行に対する意欲が衰えており、このお話から極力気をつけながら、歩くように頑張りたいと思いました。

私の住む友の会の例会で、「病気の9割は歩くだけで治る」ことについて話し合いました。ある病院で医師に、私は毎日のように畑に出て、農耕をして歩き回っているが、これではダメなのかと尋ねると、「畑で動き回るのはそれなりに良いことだが、散歩で歩くのとは異なる」と言われたという話を聞いて、畑は二百坪ほど耕しているが、歩行は別に行くことが大切だと、思いを新たにしました。

楽しく歩くために 佐用町 豊福 秀則 83

傘寿を過ぎた私にとって、運動らしきものは野菜づくりと散歩である。歩くことが健康上大変有効なことは分かっていたが、病氣予防を超えて、病気が治るといってお話を聞いて嬉しくなる。

退職後は努めて歩いてきたが、今年は夏の間は暑かったので怠けていて、歩き出したのは10月も半ばであった。歩くのを止めていたので、当初は歩く距離が元に戻るまで一週間ほどかかった。やはり歩き始めると内臓器官も調子がよくなり、歩くことを体が要求するようになる。

同じ歩くなら楽しく歩かねばと、自分なりに工夫している。それは、①心の中で歌を歌う。行進曲、唱歌、流行歌、軍歌など。②四季の変化の野山、田畑、川、空などを観察し、時には俳句などを詠む。自然の変化、自然からの恩恵、自然の美しさなどに感動を覚える。③出会う人との楽しい会話。④歩く姿勢、歩き方などを反省し、より良い歩き方を考える。万歩計の活用などで、毎日楽しく歩きたい。

12月28日(土)放送

百舌鳥・古市古墳群(和田 晴吾先生)についての

感想文

ふと考えたこと

灘区 赤枝 正男 82

ユネスコの世界遺産に指定され、繰り返しテレビで放映された「百舌鳥・古市古墳群」の中で、周囲に水をたたえ聳える巨大な大王(仁徳帝など)の陵墓に、目を奪われたことを思い出した。3世紀から5世紀にかけて造られた古墳が、大小織り交ぜ16万余現在まで残されていることにびっくり。そして先生が、その墳墓を飾る埴輪等の遺物から、当時の権力者の生死観がうかがえるとされ、彼らが死の彼方に異界があり、死後そこへ蘇り、そこでのパラダイスを願って、そのための儀式として巨大な古墳を築かせたのではないかとおっしゃっている。

そう思うと、私たちが文化としての古墳に心惹かれる一方で、その背景に当時の民衆の苦役の様を思わずにはおれない気もしてくる。エジプトのピラミッド、中国の秦の始皇帝の地下宮殿等も、また然りである。私たちに残されたかけがえのない文化遺産の素晴らしさの陰で、民衆の苦のうめきをふと思ってしまう矛盾を感じつつ、文化とはそういうものであるのかと思う。

日本独自の文化遺産としての前方後円墳を中心とする古墳を、そう思いつつも自分たちの文化として受け入れ称賛したいと思う。とともに、民衆の働きあつてこそ、その文化が初めて存在しえたとも思いたい気もしている。放送を聞きつつ、ふと思ったことである。

活用にと工夫を望む 東灘区 鵜木 成良 79

世界遺産登録まで調査・研究・保存・整備などの作業には、大変なご苦労があったことと思ひ敬意を表します。私は昨年、この百舌鳥・古市古墳群の一つである、日本最大の仁徳天皇陵古墳をみたいと思ひ行きました。

ガイド付きで、堺市庁舎の高層階から全景を見て、その後、長さ

生涯生講義
課題生講義



ひょうごラジオカレッジ
テキスト

3月号

令和元年度
第11号

〈巻頭言〉

「三坂」の風景

(公財) 兵庫県生きがい創造協会 名誉講師 井上正敏

「みさか」という言葉をご存知であろうか。坂の美称の御坂ではない。

三坂と書く。はてなと小首を傾けられるのも無理からぬことで、この造語は、筆者が考えたものだ。

齢八十五、いま人生の最終章を生き抜いているが、過去の足跡を、心静かにふり返ってみると、この三坂の連続であったような気がする。

即ち三坂とは「上り坂」に「下り坂」そして「まさかの坂」である。そこで、この坂を具体例で示してみたい。

まず、上り坂については、昭和四十八年十一月二十三日に受賞した永年勤続表彰にはじまり、平成五年五月六日に、知事・議長並びに全国議長会より功績顕著で表彰される等、歳月が改まるごとに受賞を重ねた。

もくじ

1	巻頭言		
	名誉講師 井上正敏	1	
2	3月の放送案内	3	
3	放送ノート		
	ひょうごの方言		
	橘 幸男	4	
4	心のこだま(感想文の欄)	5	
5	学びの庭	田中 敬子	19
6	随筆歳時記	山田 拓史	20
7	文芸欄(俳句)	千原 叡子	21
	(川柳)	村上 水筆	22
8	のじぎく広場		23
	春のつどいのご案内		
	第2回友の会代表者会議の報告		
	令和2年度手続きのご案内		
	第18回文芸祭のお知らせ		
	声、編集後記		

4月号は、3月27日(金)の発送予定です。