




♪鳥啼きて木に高く 人は畑に 麦を踏む げに小春日の のどけしや・・・♪師走に向け
 慌ただしくなりますが、『冬景色』のように、穏やかでのどかな天候が続きますように。

今月のテーマは「病気や症状の中で皆様が気になるもの、これで解消！」

以下、①②③④は全国の50～79歳の男女1,008名を対象にしたインターネット調査上位4位

①視力低下 ②老眼対策


 老眼は誰にでも起こる目の老化現象ですが、
 **老眼予防トレーニング**をすることで、予防そ
 して進行を遅らせることもできます。

例えば、遠く&近くを眺める体操

- ① ペンなどを手に持って、腕を伸ばし、ペンを2～3秒見ます。
- ② 次に、外の景色など遠くを2～3秒見ます。これを3セット行います。

但し、近くのものが見えにくく感じたら、自分の視力に合った老眼鏡をつくりましょう。老眼鏡をかけなくても、65歳くらいまで進行が続きます。2～3回は作り変える必要があります。

③筋力低下対策

 高齢と共にインスリンの働きが弱くなる傾向、これが同時に体内時計のリセット効果を弱めてしまい、**フレイル**（虚弱体質で運動機能なども低下）や**サルコペニア**（骨格筋委縮）状態になります。その予防はたん白質。「**時間栄養学**」から考えると、特に朝のたん白質摂取が大切。

～「中年齢・高齢者の時間栄養学」早稲田大学教授柴田重信へるすあつぷ 21より一部抜粋～ <K. T 保健師>

ところが、実情は朝のたん白質が足りてない。一般的には体重1kgあたり1gのたん白質が1日に必要ですが、朝は足らず、夜が多すぎる人が多い。例えば夕食の肉製品の一部を朝に持っていか、朝の食卓に乳製品や大豆製品を増やすなど心がけてみましょう。

④高血圧対策



食塩を控える：「高血圧」の要因の一つは、醤油や味噌に塩分が多く含まれている。例えば、昼食（海鮮ちらし丼・みそ汁）で「減塩」対策①醤油は全体にかけず、刺身につける②漬物（がり）と汁物が出てきたら、どちらかは残す。ワサビなど薬味を活用すると、味にメリハリがついて美味しく食べることができます。

カリウムを増やす：カリウムは、塩分を体外に排出する効果があると言われていています。**カリウムを多く含んだ生の野菜**などを一緒に食べて、塩分摂りすぎの調節に役立てましょう。コンビニを利用する場合、選び方のポイントは塩分の多い料理は組み合わせない。おにぎり+味噌汁より塩分無しの白ご飯+ぶり大根煮+温野菜サラダを勧めます。

各種行事のご案内

◆第146回 みちくさ会 【首都圏支部と共催】

実施日：1月4日（土）10時30分

北千住西口（マルイ前の2階デッキ）

コース：「千寿七福神巡り」

※事前申し込みは不要、会員・ご家族ならどなたでも参加できます。当日、集合場所にお集まり下さい。
 ※昼に終了しますので、弁当は不要です。

◆新春懇親会のご案内 【首都圏支部と共催】

日時：1月11日（土）11時30分～14時00分

場所：パナソニックセンター東京（有明）1階ホール

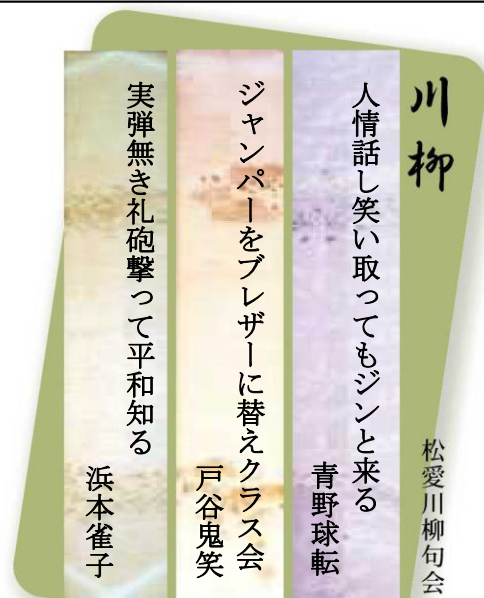
会費：4000円

※横浜会場、湘南会場にも参加いただけます
 ※詳細、申込み方法については、同封の「新春懇親会のご案内」をご参照ください。

◆お江戸健康ウォークを開始します まずは参加登録を！

遅くなりましたが、今年度版「お江戸健康ウォーク」を1月より開始します。今回は、「奥の細道編」です。

前回の「お江戸健康ウォーク 2018」同様、月ごとに歩いた歩数を支部に報告いただき、どこまで歩いたかを支部HPで確認いただけるようにいたします。今回も会員の配偶者様にも参加いただくことができますし、参加いただいた皆様には、年度毎に参加記念品を差し上げます。詳細については、12月中旬に支部HPでご案内するとともに、支部からの一斉メールでご案内します。多くの皆様のご参加をお願いいたします。



人情話し笑い取つてもジンと来る

青野球転

松愛川柳句会

川柳

実弾無き礼砲撃って平和知る

戸谷鬼笑

【会員の動き】 2019年9～10月期

◎転入：中村武夫（東京東地区・足立区）← 北陸支部より