



太閤山だより 第108号

令和3年12月20日発行 発行者 森田 正範



少し希望の光がさした令和3年、ありがとうございました！

今年もコロナ禍で、太閤山まつり、納涼祭、住民大運動会、敬老会、太閤山文化祭などの行事はいずれも中止と、残念な年になりました。ただ、ささやかですが前進もありました。太閤山花火大会は予想以上の好評をいただきました。またパークゴルフ大会やボーリング大会を実施し、住民の交流を再開する礎となりました。あらためて住民の皆様方に感謝申し上げます。

太閤山地域振興会は、「新しい生活様式」を踏まえながらも今後、住民相互の親睦、協力を深めるため、住みよいまちづくりに向けて、住民の皆様方とともに努めて参ります。新しい年、あらためて皆様方のご理解ご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

今年は、コロナ禍のため太閤山文化祭は作品展示になりました！

コロナ感染予防の為、令和3年度の太閤山文化祭は作品展のみ実施して 11月8日～12月4日頃までの期間、展示コーナーにおいて、書道、絵画、菊花、手芸等や太閤山あおい園の子どもたちの作品を順次展示して、サークル生の皆さん等の日頃の成果を披露しました。サークル活動の停止期間が長く、作品が集まるか気がかりでしたが、予想以上の作品を出品いただき立派な作品展になりました。また、今年も、有志の皆さんによる朝採れ野菜の即売会を行い、大変好評のうち完売になりました。作品展や即売会の開催・運営に関わってくださった多くの皆さんにあらためて感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



コロナに負けずにボーリング！

第3回町内対抗ボーリング大会が11月21日(日)クアトロブームにて行われました。新型コロナウイルス感染症に関するガイドラインに基づき参加者へのアルコール消毒、検温、マスク着用を実施しました。久しぶりの行事でしたが 30名の参加を頂き、終始和やかに和気あいあいとした雰囲気の中、あちこちでボーリングを楽しむ様子が見受けられました。結果は、個人の部優勝：高田 颯(太閤山5.6) 次勝：八十島 宏至(太閤山3.4) 参勝：吉崎 真美(千成6)でした。お世話いただいた体育協会の皆さん、ありがとうございました。



朝どれ野菜市

11月14日(日)9:00~11:30

太閤山3.4丁目蔬菜づくり同好会(松木 清人 会長)主催で、朝4時から収穫した採れたて野菜を太閤山コミュニティセンターのイベント広場で販売しました。当日は、射水市議会議員選挙の投票日と重なり、新鮮な野菜を買い求める大勢の人々にぎわいました。蔬菜づくり同好会の皆様、朝早く寒い中、準備していただきましてありがとうございました。



ひょうたん



いつのまにか、「時雨(しぐれ)」にふさわしい季節になりました。このところ「暑いなア」からすぐ「寒いなア」となり秋の実感がないので、こんなことになってしまいます。ちなみに北陸で「時雨」といえば、もうすぐ雪だということになります。そんな言い方をすると情緒さえ感じるところですが、それよりも寒さへの覚悟といった差し迫った事情が身をよぎります。

勝手に師と仰ぐ山口瞳先生によれば、「時雨」は秋時雨、春時雨というように、どの季節にも使える都合のいい季語であって、土地の名物を読むときに使っていたとあります。曰く「時雨るゝや麻布二の橋三の橋」然り、「時雨るゝや白鬚言問吾妻橋」然りといったところです。

富山の冬をテーマとするなら、さしずめ「時雨るゝややがて吹雪いて雪積り」といったところでしょうか。いやもっと楽しみを持とうじゃないかという向きのために、「時雨るゝや昆布寒ブリベニズワイ」としておきます。めでたいものが出てきたところで令和3年の締めくくりといたします。皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。(M)

太閤山地域振興会では、真生会富山病院のご協力で毎回健康ニュースを掲載します。
皆様方の健康管理にお役立てください。



(今月のテーマ)

自分の体重にまず興味をもちましょう 真生会富山病院 内科 刀塚俊起

食の楽しみは尽きません。そんなとき気をつけなければならないのは、体重です。「体重なんか気にしていたらやってられないよ」「この数ヶ月、測ったことがない」という方もあるかもしれません。適正な体重を保つことは、健康で長生きするために大変大事なことです。

◆自分の体重にまず興味をもちましょう

病院で体重を測ってみて初めて、「こんなに増えている！」と驚かれる方もあります。体重は身体のだるささまざまなバランスを保つ機能によって、一定に保たれています。体重の増減 2kg 以内は正常範囲です。1 月に 3kg 以上の増減があった場合は、何か異常が起きている可能性があります。もちろん、無理にダイエットしたり、過食をしていないという前提のもとにです。自分の体重に興味を持つことは、病気の早期発見に大変大事です。

◆40 代以上の男性の体重がどんどん増加している

ハリウッド映画を見るとスリムな男女が活躍していますが、実際にアメリカに行くと、大きな男女が買い物をしている光景が見られます。そのアメリカでもさまざまな努力で肥満は減っています。



ところが日本の 40 代以上の男性の体重は増加の一途をたどっていることが、厚生省の統計によって分かっています（女性の体重は減少しています）。確かに、「おじさん」というと「太った人」のイメージが定着しています。40 代の男性は仕事に脂がのっている時期であり、「運動する時間がない」「食事は遅くなる」「管理職でほとんど動かない」など、肥満になる生活習慣の要素がそろっています。定年退職後の 60 代でやや体重の減少が起きています。定年後は運動する時間ができて、やっと自分の健康に目を向け始めるということなのかもしれません。ジムに行くと 60 歳以上の方で賑わっています。女性はいつの年代でも健康に気をつけているようです。女性の体重が減少に向かっているのはよいことです。ただ若い女性は痩せすぎになっているので、過度なダイエットは考えものです。



◆どれくらい太っているかを示すのが BMI

BMI という指標があります。ボディマスインデックスと言い、体重を身長の高さの二乗で割った値です。「どれくらい太っているか」を表します。BMI は 21 から 23 の人が一番長生きすることが多くの人を対象とした研究で分かってきました。日本人は 25 以上が肥満、30 以上が高度肥満とされています。アメリカの医療従事者を対象にした研究では、BMI 24 前後が一番長生きしていました。25 以上は要注意ということに間違いはありません。

◆メタボリックシンドロームとは

最近、「メタボ」という言葉が定着してきました。メタボリックシンドロームのことで、「さまざまな代謝異常が悪い生活習慣のために起きる症候群」として定義されています。脂質異常、高血圧、血糖の上昇のうちどれか 2 つあり、内臓脂肪の蓄積があるとメタボリック症候群とされます。内臓脂肪の蓄積には、体重増加が大きく影響しています。別名、「死のカルテット（四重奏）」ともいいます（怖いですね。）

◆体重の調整はどうしますか

体重の調整には、食生活の改善と運動です。他に王道はありません。食事の欧米化の原因はカロリーよりも、高脂肪食の増加です。脂肪の多い食事を私達は美味しく感じるのです。人間が発生した百万年前は飢餓が日常でした。エネルギーを脂肪に変えて、身体にため込んで生き残るというシステムがあるためです。食物が潤沢に手に入るようになったのは、ほんの 50 年くらい前からです。日本食の動物性脂肪の少なさは、最高にヘルシーな食事であることが知られています。（ただ、塩分は多いので控え目が必要です。）肥満の原因は、男性で炭水化物の摂りすぎ、女性では高脂肪食と言われています。野菜を増やして、ご飯を減らし、動物性脂肪を減らすのがよいということになります。運動により脂肪を燃焼させるには、活発な運動を 20 分以上続ける必要があります。ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンスなどです。ただ運動だけで 1kg 体重減量するには、1 時間のジョギングを 30 日毎日続けるという運動量になります。食事療法と運動の両方が必要です。まずは、3kg の減量を目指しましょう。たった 3kg で、高血圧、高脂血症、血糖すべて正常化する人は多くあります。内臓脂肪は、皮下脂肪に比較して、改善するのも早いです。効果は、てきめんにお腹回りに現われます。減量のための食事療法には、栄養士のアドバイスを受けながら行うことをお勧めします。減量でカルテットは解散です！

