

山崎たつえ通信 49号

〒 390-0851 松本市島内 6595
前市議会議員 山崎たつえ
電話 090-9666-9113 (なるべくこちらに)
電話 47-2698 30.5.15

今年も安曇野公園のチューリップを見に行った。昨年より見事だった。又、我が家の庭にも、花々が、咲き誇っている。こちらも見事。夫が一生懸命世話をした結果である。



人生 100 才時代の到来。

老いも若きも「元気に、生き生き」と生きたい。

それには、まず**健康維持**。健康は総ての市民の一番の願い。



又、社会的にも、病気は少ない方が良い。それに使われる費用(税金)が膨大だからである。

老いも若きも、**健康維持に配慮**する事が、何よりの社会貢献。

健康維持は、若い時からの心がけが大切。

今は**飽食時代、車時代**。それが病気を作っていると言われる。

食べすぎない事と運動の実行が健康維持の特効薬。

病気になったら、その回復に全力を尽くしましょう。

私は悪戦苦闘の末、高血圧症を退治した。肥満もほぼ退治した。

今は「健康維持」を第一とし、1日おきにジム通い。夫は一日30分のウォーキング。

子ども達は「お父さんお母さんが元気でいるのが嬉しい」と言う。

I. 健康づくり

1) 私の高血圧症撃退記

4年前に血圧が213になり、新年早々、緊急医に行った。痛くも痒くもないので、その改善に真剣に取り組まなかった。医師から「重い病気を誘発する」と…叱られ続けた。しかし、3年前、ある事をきっかけに、高血圧症と肥満の撃退を決心し、それを生活の第一目標とした。

運動と食事管理がポイントである事は熟知していたので「**1時間の水泳と食事管理**」を自分に化し、**365日、毎日毎日、実行**。その結果、1年後には、70kgあった体重は**10kg減**となり、血圧はほぼ正常値に



なった。

今は「筋力をつけながら、もう少し体重減を」と指導を受けているので、筋力をつけるべく、ラーラ松本のジムに通っている(毎日行っても月 1800 円)。

又、総合体育館で、月、1 回、体組成検査をしてもらう(1 回 300 円)。筋力アップ、体重減、体脂肪減、おまけに身長まで伸びるなど、確実に効果が上がっている。



検査をしてもらい、結果が見えるとやる気が起きる。

しかし、継続は大変。時間がないわけではない。「行きたくない」との心が、時には起こるのである。健康維持は、人に依頼するわけにはいかない。自分が努力するより、方法がない。

病気になったら、病気と向き合い、病気を撃退しましょう。

3 年前、肥満で 10 分歩くのも大変だった私。今は、体が軽くなり歩くのが楽しくなった。

2) 筋力トレーニングと減量作戦

28 年に 10 kg の減量した私は安心して運動をしなくなった。すると一年後瞬く間に体重過多となり、体が重くなった。29 年の暮れの事、私は「これは、いけない」と思った。

30 年 1 月から筋力をつける事と体重減を目標としてジム通いを開始した。

自宅でする方法もあるが、施設での訓練を選択した。

それは自己管理のためである。運動は、継続する事が最も大切であるが人は弱い。自宅では怠け心が生じてしまう。

かといって余り金をかけることも出来ない。今は定期券での購入なので毎日行っても月 1800 円である。

私は人が「良い」と進める事は実行する。最初は、筋力アップの機械を使用しての運動のみであったが、機械の上で歩く運動に、インターバル足歩の考え方を取り入れ、早歩きとゆっくり歩きをしている。体操教室の先生の話、インターネットでの調査、雑誌での報道などを見聞きし工夫しプログラムを組んでいる。

表 2:松本市 体育館測定	29. 12. 24	30. 7. 11 測定	差	適正值 (基準値)
体 重	62.5	57.8	4.7	51.3kg
筋 肉 量	36.8	36.5	0.3	
体脂肪率	37.6	28.7	8.9	17~27
BMI 値	27.2	25.3	1.9	18.5~24.9
最高血圧	148 (2月調査)	132		
(注: 体脂肪基準値、BMI 基準値は松本市熟年体育大学資料より引用)				

3) 羽生選手の言葉に励まされる



私も運動に行きたくない時もある。その時、羽生選手の言葉を思い出す。

五輪メダリスト羽生選手は金メダルを獲得した時「自分に勝った」と言った。

彼の競争相手は世界の強豪ではなく自分であった。

人は弱い。自分に負けてしまう。健康長寿のために、病気回復の為に、運動は続けなければ効果がない。自分の弱さに負け中断しがちである。

羽生選手を見習いたいものである。

下記の短歌を作った。

己に勝った羽生選手の一言に吾の心の強く震える

Ⅱ.子供の教育も大人の教育も大切にしたい

1) フィリピンへの英語研修とカオハガン島に魅せられた女性

山崎たつえは、英語研修のため30年3月2週間フィリピンに行った。研修英語費用は食費、住居費、指導料こみで10万円。

日曜日に1回のみ、学校で小さな島カオハガン島へ連れて行ってくれた。この島は日本人が20年前に1000万円で購入した島であり600人ほどの島民が暮らしている。電気も水道も車もない。何もない島に多くの観光客が訪れている不思議な島である。

その島に魅せられ京都大学時代論文を書き島の青年と

結婚した女性がいた。写真はその女性祐子さんと私(向かって左)である。



2) 子供は宝。小中学生時代の教育は大切。



塩尻市は英語、漢字、数学の各検定試験に受験料を補助する制度を設けた。担当課は「検定に挑戦する気持ちや合格体験は子供たちの宝になる」と述べている。(写真・記事はタウン情報より引用)。

検定試験は小中学生時に学ぶ基礎学力をつける上に、非常に有効と考える。小中学生の段階の教育は生きていく上で習得しておかなければ損をする。

小中学校過程の教育は非常に大切と思う。

スウェーデンの教育制度を視察した時、驚いた。小学生で落第制度を取っていた。小学生の段階の教育が大切だからである。又、私の勤務していた高校では、毎朝、小中学生時に習得すべき英語の単語、漢字、数学の10分間テストを実施していた。それが合格しなければ、単位がもらえなかった。

その高校での教育は、生徒が社会に出て大いに役立ったのではないかと思う。それにつけても塩尻市の政策は素晴らしいと思う。注:スウェーデンへは新潟大学大学院在学中に行った。私は61歳の時に同校に入学した。

Ⅲ.生涯現役

長野県は生涯現役を提唱している。高齢者の元気の源は働く事
29年12月、ある団体で二つの施設を見学した。

1) 「高齢者が起業した元気なお店」



一つは麻績村の蕎麦処「お仙の茶屋」。定年後、高齢者が立ちあげた店である。蕎麦の生産からやっている。「それは、それは美味しいそば」でした。「定年退職後の素晴らしい生き方を見せて頂いた。☎67-3992 要予約

2) 女性たちが立ちあげた加工所

この事業所は筑北村坂井にある。「最初1時間の労賃は200円にしかならなかったが、今は500円になっている。従業員は70代80代の女性ばかり。70歳代80歳代では働く場はありませんが、働かせて頂き有難い。今は『おかき』を造っているが、評判がよく完売する」と言っていた。



リーダーの女性

発行元 山崎たつえ 松本市島内 6595 Tel.090-9666-9113 1940年誕生。松本蟻ヶ崎高校、長野県立短期大学、新潟大学大学院修士課程修了。長野県職員、高校教師、2007-2015年まで市議会議員。著書・論文:日本栄養改善学会・学会賞受賞。母が語る子育て論、続母が語る子育て論(共に明治図書出版)、共働き家庭論、おびえる妻たち、スウェーデンへの旅、市議会議員はみた、等著書多数。