

# 山崎たつえ通信

50号

〒 390-0851 松本市島内 6595

前市議会議員 山崎たつえ 無所属

電話 090-9666-9113(なるべくこちらに)

電話 47-2698 30.10.20 発行

国・県・市の税金の三分の一が医療、介護に使われている。  
その削減の為に  
健康な体作りをしましょう。  
そして行政も力を。

## 高齢者の問題は若い世代の問題でもある。

全国面接世論調査(30.10.14 信毎)によると「60歳以上の人は医療介護に不安をもっている」という。しかし、医療や介護は高齢者のみの問題ではない。若い世代の問題でもある。医療費・介護費の負担はもとより、親の介護のために職場を辞めざるを得ない人もいる。高齢者が健康である事は若い世代も願う事である。又、健康は若い世代から心がけたいことである。皆様の参考になればと考え前号に続き私の健康づくりの報告をする。

### 1. 私の健康づくりへの試みパート2 「猫背是正」



私は前号で「高血圧症との戦い」を記した。体重が減り軽快な足取りになった時幸せを感じた。

私は運動を余り好まなかったが、運動の重要性を痛感すると共に

**車がいかに健康を害しているかを認識した。**

又、私は現在の生活習慣病(糖尿病や脳・心臓・脳梗塞等の疾患)の原因となつている肥満と高血圧症を放置していた事を深く反省した。

肥満、高血圧症をなくすことは現在の病気を防ぎ、医療費の高騰を防ぐひとつとなるはずだからである。

私の体力年齢 58 歳

高血圧症の人体実験の結果、私の体力年齢は 58 歳となった。松本市体育館の測定値である。そして、生活習慣病予防への多くのヒントを得た。今号は体重減の次に挑んだ猫背是正について記す。その体験でも私は介護予防のヒントとなるであろう多くの事を学んだ。

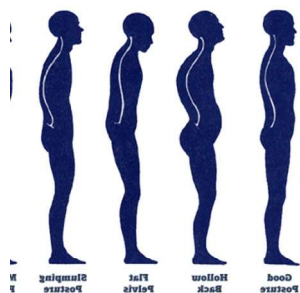
1) きっかけは娘の一言 娘が 29 年の暮れに「お母さん、猫背だね。猫背だと、体のバランスが崩れ、膝や足に痛み



が出てきて、将来、寝たきりになりやすいそうよ」と言った。娘は「猫背是正は寝たきりにならない為の予防ですよ」と言いたいらしい。自分でも気になっていたのでも30年1月より、体重減量と共に猫背の是正にも取り組むことにした。

## 2) なぜ、猫背になったか？

姿勢の事など全く考えずにパソコンを打ち続けた為ではないかと思う。私は61歳で新潟大学大学院に入学したが、修士論文を書く時はパソコンの打ち過ぎで指が動かなくなった時期もあった。議員在職中も、すごい時間パソコンと向き合っていた。議会発言は毎回していたが(年4回)発言は理論的根拠のもとにしたいと思ったので調査、分析、レポート作成に明け暮れていた。一部ホームページに公表してあるが、レポートの数はかなりの数である。



私の背中はツルツルし肩甲骨が見えなかった。猫背是正に多くの方の助言を受け、胸筋、背筋の運動を、各種器具を使い続けている。10ヶ月になる。猫背は少し是正されてきたようであるが、まだまだである。

この方法は的確であったことを後にネットで知った。ネットには次のように書かれていた。

Noriko 先生記：「(一部を抜粋)人間はそのほとんどの作業を前で行い、後ろで何かを行うことはない。このとき使われるのは胸の筋肉。多くの人は日常生活の動作によって、この筋がすでにこり固まっている。この胸筋と対になっているのが、肩から背中にある僧帽筋(背中の筋肉)。胸筋がこり固まってカチカチに縮んでいると、僧帽筋が引っ張られてしまい、猫背や肩こりの原因になってしまう。(省略)」

私はジムで凝り固まった胸筋を和らげ、背中の筋肉を強くしていたのだと思う。

何はともあれ、私は「自分が猫背にしたのである。だから是正出来るはず」と思い、その改善に努めている。

## 2) 「正しい姿勢が猫背を治す」——猫背是正にもっと良い方法はないか

模索した。するとネットに社団法人日本生活習慣病予防機構理事のNoriko先生が「猫背是正には正しい姿勢を取る事である。正しい姿勢とは『5kgの頭を首や肩に、チョコ」と置く方法』である」と記していた。そこで、私はやってみた。なんと体が楽な事か。そして、背筋がピンとする。私は猫背是正のため「正しい姿勢の習慣化」を目指す事にした。



それに付随し、体の骨格についても学んだ。ネットには骨格とは「動物の体をささえ内臓

を保護している固い構造物。ヒトは、200 個余りの骨から成り立ち、関節結合・縫合・軟骨結合などによって構成される」とある。私は自分で「頭がある上体の骨格がきちんとすれば、それについている足も、きちんとする。又、骨格がきちんとすれば、上体、足をつないでいる膝など結合器官も正しく作用する」と判断した。

猫背の是正に、又、**膝や足が悪くならない為に正しい姿勢が如何に大切**かも知った。

### 3) ラジオ体操

「骨格の運動にラジオ体操が良いのではないかと、ふと思った。すべての骨格、結合部分等を動かすからである。そんな折、雑誌に「ある市(忘却)では健康寿命推進にラジオ体操をしている」と書いてあった。私はラジオ体操を開始した。早朝のラジオ体操はなかなか快適である。



以上から私は猫背是正に「ジムでの運動(週 2-3 日)・正しい姿勢・ラジオ体操」に毎日努めている。これは猫背以外の骨格の疾患にも共通していることではないかと思う。

### 4) 運動を継続するために

運動は継続が大切である。如何に運動を継続するか。私は継続のために成果を記録し**結果の見える化に努めている**。ジムで記録をつけ、月 1 回松本市体育館にゆき**体組成測定**をする。数値化すれば効果が判り、やる気が出る。

又、**人の評価**もやる気を出す。身体の見え方が変わってくると人が評価してくれる。私は地区の体操教室にも通っているが、先生に私のデータを見せると先生は生徒に「皆さん、いくつになっても筋力は増えるのです。山崎さんが、結果を出してくれました」と紹介して下さいました。

先生の話には健康と運動について参考になる事が沢山ある。

## II. 「痛みの原因が運動不足だった」

高齢になり足腰の悪い人が多いが、**運動不足から悪くなっている場合もある**かもしれない。これは私の経験である。

足のかかるとに痛みを覚え Y 整骨院に行った。いつもは一回で治ったが、その時は容易に治らなかった。Y 先生は「この原因は全身運動の欠如——特に背中中の筋肉が弱くなっているためです。プールで毎日歩きなさい」と助言。その日から毎日 1 時間水中ウォークを開始。すると 2 ヶ月で完治した。

「Y 先生は私に (運動の欠如である事を教えないで) 治療を受け続けさせれば収入になったのに…」。今でも先生の助言に感謝している。

この時、**運動不足が身体に痛みを作る事を知ると共に運動の重要性**を痛感した。

又、こんなこともあった。昨年、私は、英語研修のためにフィリピンへ行った。そこに外科医が英語習得に来ていた。先生は「皆が運動するようになれば、外科医の仕事は半減する」と言われた。

昨日もパソコンを3時間打っていると肩が凝り、頭が痛くなった。「これはまずい」と思いジムへ筋力トレーニングに行った。30分運動をしていると治った。以前だと、整骨院へ行くところである。医療費の削減ができた。

## 私は早川さんをモデルにしたい

30年度のテレビ松本主催のシニアメッセージ大会が10月19日松本市民芸術館で行われた。90歳の女性早川好水さんの姿に特に感動した。

彼女は壇上に背筋を伸ばし颯爽と登場した。どうみても60歳位にしか見えない。

その姿に会場はざわついた。私も度肝を抜かれた。

定年までNTTに勤務していたが40歳から毎日ウォーキングを欠かさずやっていたという。定年まで勤務していたとのことなので子育てや勤務をしながらのウォーキングであった事でしょう。大変だったと推測する。「気持ちが折れそうになった時もあった」と言っていた。

**長期間にわたり実践した成果が早川さんの姿でわかった。**

**今の時代、知識のある人は一杯いるが継続して実践する人が少ない。**

**運動は実践の継続が問題である。**

審査員は**最優秀賞**を授与した。私は大きな拍手を送った。そして、私は早川好水さんをモデルにしようと思った。皆が早川さんのように継続して運動をし腰足を鍛えていけば寝たきりになる人は少なくなるのではないか。そうしたら社会も個人も、どんなに嬉しいことか。彼女は「今は100歳時代。あと10年。頑張る」といった。

### ■ おわりに

私の人体実験結果を公表した。高血圧症を長期にわたり放置していた等、私にとっては隠しておきたいことである。しかし、市民の健康増進の参考にする為に公表した。

私は、議員在籍中「常に調査し理論的根拠のもとに発言する」との姿勢をとっていた。しかし行政の真実を語ると、しばしば抵抗があったことを思い出す。真実が判らなければより効果的な対策は建てられない。改善のために真実を語る事は大切であると思う。

今号は介護について記した。

**山崎たつえの履歴** 1940(S15)誕生・筑北中学・蟻ヶ崎高校・長野県短期大学卒・長野県職員・高校教師・1996～1999放送大学へ編入卒業・2001～2003新潟大学大学院修士課程《社会学専攻》修了・2007～2015市議会議員 **著書・論文**—1965日本栄養改善学会・学会賞受賞/1979『母が語る子育て論』明治図書出版/1986『続母が語る子育て論』明治図書出版/スウェーデンへの旅 2004/『おびえる妻たち』2006郷土出版/2010『市議会議員は見た』アットワークス社他 誤字脱字がありましたらお許し下さい。

ご意見がありましたら〒390-0851松本市島内6595山崎たつえへ連絡下さい。電話090-9666-9113