

山崎たつえ通信 51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 31.1.1 発行

ホームページ <http://www.tatsue.jp/> 「日々雑感」



新春の
祝の宴に「春の海」
琴・尺八の
調べに酔いし
（「春の海」は宮道雄
の代表的箏曲）
短歌 山崎たつえ

新年おめでとうございます。昨年中は大変お世話様になりました。

本年もご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



老いも若きも健康づくりにまい進しましょう。

日本で最も大きな問題は医療費、介護費に税金の三分の一が使われていること。国も県も市もその削減に躍起となっている。国保税は市民が医者にかかる費用が少なければ低くなるし多ければ高くなる。私は「山崎たつえ通信 49号と50号」で三年間に及ぶ「生活習慣病と猫背是正の人体実験」を報告した。私のしたことは「運動と食

——私の人体実験で習得した健康づくりの方法——

今は飽食時代、車時代。それが病気を作っている。若い時から生活習慣病予防には

- ★ バランスの取れた食事をする。塩分糖分に気をつける。食べ過ぎに注意。
- ★ 毎日運動をする。
- ★ 体重は体の状況を表すので標準体重を目標とする(細部について下記に記す)。

高齢になり足腰の悪い人が多い。介護予防には

- ★ 毎日運動をする。★ラジオ体操をする。
- ★ 正しい姿勢で暮らす。
- ★病気の方は医療制度、介護制度を利用し、早期発見、早期治療に努める。

生活管理の実行」の継続であった。今、私の体は軽くなり足取りも軽やかになった。医療費も安くなった。私の実施した具体的内容を前頁に記した。肥満と高血圧症への対処であったが、すべての生活習慣病に通ずると考える(参考:生活習慣病とは生活習慣が原因で起こる病気で現在なる病気のほとんどが生活習慣病と言われている)。

健康づくりをしたら、ご褒美がきます

信濃毎日新聞(信毎 30.12.5)の報道によれば(30.12.5)松本市の国保税は年間1人102,644円で19市のうちで2番目に高く、長野市の国保税は89,858円で9番目である。加藤長野市長は就任時に「もし市民が健康づくりをし、疾病率が減れば、その費用を教育とか、環境とか、他の部門に使う



事かできる」という趣旨の発言をしていた。健康づくりに励んだら、皆さんの家の近くの道路も修理されるかもしれない。あなたの足となる地域バスが走るようになるかもしれない。子供の教育の為に金銭が来るかもしれない。市民の皆さんが松本市にやってほしい事を一杯やって頂けるでしょう。

——健康と標準体重——

ここで標準体重について記す。「体重減量作戦をしている」と言うとなんかの人は「病気した時に太っていた方がよいよ」と言う。自信たっぷりに言われると私も「そうかな?」と自信がなくなる。しかし特定検診でも身体管理の目安として標準体重が使われている。標準体重を基準とすることは間違っていないとは思いますが念の為ネットで調べてみた。下記のように記されていた。

どうやら**標準体重は最も病気になりやすい体重**といえる。以来、私もジムへ行った時、たまには体

標準体重とは、ヒトが**肥満**でもやせでもなく、一定期間内の**死亡率**や罹患率が有意に低いなど、最も**健康的**に生活ができると統計的に認定された理想的な**体重**のことである。標準体重は $\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^2 \times 22$ で得られる。広く世界的に採用されている。BMIは $\text{BMI} = \text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長})$ で得られる。BMI=22 となるときが、**高血圧**、**高脂血症**、**肝障害**、**耐糖能異常**等の**有病率**が最も低くなるとされている。22 から離れるほど有病率が高くなる。上記の22という係数による数値は、小児に適用できない。

重を図ることにしている。

介護保険、医療費はどんどん使って早期発見、早期治療を!

80代の女性にあった。足が悪くリハビリに週1回通っている。

彼女は「テレビで高齢者、高齢者と問題にするので肩身が狭い」と言う。

しかし、私は言った。

❖ 「今の高齢者は戦後の貧しい日本を支えてきた世代です。『働け、働け』と体の負担など考えず働くことが一番良いこととされてきた。あなたも一生懸命農業をしてきた。働いて税金も一杯納めた。長時間、同じ姿勢で仕事をしていても、誰も、たまには腰を伸ばして運動しながら仕事を…と助言する人はいなかった。そのため、あなたは腰が曲がってしまった。

あなたばかりでなく、その世代の高齢者の多くは、体のあちこちにひずみが生じてしまった。

❖ 現在の高齢者の病気と介護は健康を啓発することなく、働かせていた社会の責任でもある。ですから高齢者は十分な医療と介護を受けても当然の事。遠慮なく使って良いのです」。

80歳の女性は嬉しそうに笑った。私は更に付加えた。

❖ 「実はその方が社会的にも助かるのです。あなたは今、介護保険を利用して運動の訓練をしていますね。



週1回訓練に行き自己負担は2000円位ですか? 1割負担なので実は毎月、税金から18,000円出ています。しかし、そのおかげで重度にならないですむ。リハビリをしないでしたら、やがて、足が動かなくなり、寝たきりになるかもしれない。寝たきりになったら、月に20-30万円はかかる。

多額の税金を使うことになる。だから、介護保険で軽い内に訓練をしている方が社会的にも助かるのです。」と言った。女性は安心した様子であった。

❁ しかし、ここで記しておきたいことがある。病気は他力本願では治らない。自身の努力が必要である。私は当初、病気の治療に全く関心がなかった。しかし、私自身が「直そう」との思いを持った時、病気は改善に向かった。又、私の三年間の人体体験から幾つになっても治療、改善が出来る事も判った。私は体力年齢 58 歳。若返った。(山崎たつえ通信 49 号・50 号参照)

■ 最新の情報を学びたい。

ネット情報から 12 月 15 日 1 泊 2 日の日程で東京へ行った。

社会問題となっている「若年層の雇用並びに婚活、人口減少社会における出産、子育て」の講義を聞くためであった。専門的講義の受講料は高い。一日 6 時間の講義で 3 万円である。2 日なので 6 万円となった。そこに宿泊費と旅費がかかる。講師は甲南大学経済学部の足立泰美準教授。私は松本市のかかえる待機児童の問題、婚活の問題に興味があった。

講師は様々なデータを示し、問題点、原因、解決方法などを話された。

しかし、それは全国的傾向を示すデータのため、即、松本市に適用できるものとは言えない。この基礎知識をもとに、松本市において、どうあれば良いかを検討していきたい。

多くの時間を要すると思う。

■ 市内には隠れた芸術家がいる。

昨日ある女性に会った。彼女の家には素晴らしい手芸が飾られていた。手芸が好きで 20 年近く市内の手芸店の手芸教室に通ったという。思わず私はその中のいくつかの作品をカメラに収めさせて頂いた。右の写真はその内の一枚。



発表する機会を作ってあげることが出来たら…と思った

発行元 山崎たつえ 松本市島内 6595 TEL090-9666-9113 1940 年誕生。松本蟻ヶ崎高校、長野県立短期大学、放送大学へ編入卒業、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。