



新役員のご挨拶

本紙の5月号で、新年度の新樹会役員体制と中村新会長のご挨拶を掲載いたしました。

本6月号では、副会長の高見澤康裕さんと森 美智子さんのご挨拶を掲載いたします。

そして、新たに役員に就任された会計の高橋秀彰さんと中村由美子さんの抱負を掲載いたします。



副会長:高見澤康裕さん

こんにちは。就任してから早や3年目を迎えました。一年目は無我夢中でしたが、皆様の協力を得て何とか務めさせて頂き、心より感謝しております。

盛り沢山の行事やサークルが皆様を待っています。こぞって参加し、シニアライフをご一緒に楽しみましょう。よろしくお願い致します。



副会長:森 美智子さん

役員をお受けして二年目。また大役です。新樹会は会員の皆様の支援と協力をいただき、運営されております。感謝申し上げます。人と人との交わり、新しい発見、そして喜び！伝統ある新樹会ですがビレジ全体の現状を考えて、少しずつ変化も求めていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。



会計:高橋秀彰さん

会計を担当します高橋です。会の活動は、会員の積極的な参加と取組みに

より年々活発化しています。楽しく、有意義な活動を継続・発展させるには、皆様のご理解とご協力が重要です。微力ですが、皆様のご支援ご協力をいただき役割の全うに努める所存です。よろしくお願い申し上げます。



会計:中村由美子さん

新樹会 2017 年度が春爛漫の中スタートしました。本年度も各種行事が予定されています。今回も参加して楽しかった、と思って頂ける様な計画を、推進して行きたいと思っています。その為の皆様のお知恵も必要です。宜しくお願ひします。



4-2班:糟谷尚子さん



5-2班:今川千代さん

グラウンドゴルフサークル
リーダー:森 正明さん



新班長・リーダーご紹介

本年4月より、2人の新任班長さんと1名の新任サークルリーダーが誕生しましたので、皆さんにご紹介します。

きちみ先生の「高齢者からだ講座」その1

本紙編集人の大学時代、同じ運動系サークルに所属していた8年後輩に吉見(きちみ)正美さんという人物がいます。彼は在学中に運動とからだの関係に強い関心を持つようになり、大学卒業後はアメリカに留学し、カイロプラクティック(整体学)の開祖と言われるD.D.パーマー氏が設立したパーマーカレッジで実学を学び、その後ロスアンゼルスで自身のクリニックを開院しました。以降、30年余にわたってここで仕事を続けてきました。

2013年に日本に戻り、現在は東京・麻布十番で『Adjust 道場』というクリニックでからだの問題で困っている人々の相談に乗っています。

今回、編集人と吉見先生と連絡が取れるようになり、彼の体験を通して私たちの悩みである“高齢者のからだ”問題に関して、分かりやすく解説していただきました。

本6月号に掲載するのは“きちみ先生の『高齢者からだ講座シリーズ』”の1回目で、「老化とはどんなことか」というタイトルで、老化のメカニズムの基本を教えていただきました。



吉見(きちみ)正美先生

■老化とはどんなことか

このところ日本人の高齢化問題がよく話題になります。高齢になると、体は若い時とは違い、自覚的にも他覚的にも変化していくものです。もちろん健康や体に対する態度も若い時とは異なったそれなりの対応が望まれます。

他覚症状は他人にまかせるとして、自覚症状としては、「階段や坂道がつらい」、「運動がなかなか習慣化しない」、「動くとすぐに疲れる」、「筋肉がつりやすい」、「腰痛がつらい」、「肩や膝などの関節や筋肉が痛い」などなど、若い時とは勝手が違ってきます。

運動をしても、以前より効果が出なくなり、効果を出そうと頑張ると筋々

が痛くなる、などということがあります。それは、主として、これらの構造を作り維持するのに不可欠なホルモンの分泌が、年齢とともに減少するからです。体の中で、同化のプロセスより異化のプロセスが勝るようになる、いわゆる“老化”が進行するということであって、成長ホルモンや男性ホルモンのテストステロン、女性ホルモンのエストロゲンやプログesteroneなどの減少が最大要因です。

これらのホルモンは骨の成長や骨密度、筋肉の維持や増強、脂肪の燃焼に重要なのですが、20歳前後をピークに分泌量が減り始め、40歳以降はさらに著しく減少するので高齢化とともに、それら骨や筋肉の組織は、強化したり維持するのは難しくなり、脂肪がつくと落ちにくくなります。

したがって、骨の健康や成長には適度な運動が役に立ちますが、年齢を重ねるにつれて効果は減少します。

男性は特に40歳を過ぎた頃から成長ホルモンもテストステロンも著しく減少し始めるので、筋肉の量や強度を維持するのが難しくなります。女性の場合、閉経期を迎えると女性ホルモンの生産をしなくなるので、ミネラルを骨につなぎとめておくことが難しくなり骨粗鬆症から骨折などを起こし易くなります。

なぜなら、特に、骨格や関節は成長のピークの時の密度や強度を頂点として、あとは退化、老化の一途をたどることが知られているからです。

骨と同様、一般に全ての組織や臓器には同様のことが言えます。成長が終わるとともに退化や老化が始まればはじまり、あたかも富士山を一旦登りつめたあと、その先は下るよう衰えて行きます。この結果、衰えることは避けられませんが、山を駆け下りる代わりに、ゆっくり下ることは可能です。

老化の進み具合を左右するのは運動です。急激に衰えないようにするためにには、運動やトレーニングを定期的に行なうことが大切になります。運動をしない人、やめてしまった人は、急な坂をころげ落ちるよう衰え、老化の一途をたどります。

普段、運動することもなく、会社も座り仕事の35歳の男性会社員のグループと、運動を定期的に励行し続けて60歳になった男性のグループを比較調査したデータがアメリカにあります。それによると、血液検査や健康診断、体力テストをした結果、すべての項目にわたって運動を定期的に励行していた60歳のグループのほうが、運動をしないインアクティブな35歳のグループに優っていたということです。(次回に続く)

「新樹会で健康に」「新樹会で楽しむ」「新樹会で仲間づくり」