くむら新聞

発行責任者
山田　正和
発行編集者
大内　栄

子ども会と久村寿会のふれあいの場

6月24日（日）毎年恒例の行事の一環として実施している「子ども会」と「寿会」とのふれあいの場が久村町内会館で実施された。

寿会からは昔幼かったころ遊んだ5つのお遊び「おはじき・お手玉・あやとり、けん玉、めんこ」を現代の幼い子供たちに伝えるべく毎年楽しみにしている行事のひとつ。また、子供たちは隣近所のおばあちゃん、おじいちゃん達と触れ合うことで、心優しい子に育っていくことに期待したい。今回は子ども会から20名とお母さんたち、寿会から10名がそれぞれ参加しました。

お手玉

めんこ

けん玉

おはじき

あやとり

せちがらい世の中ひと時の癒しを味わってください！

スズメの催促

昨今の話題で、政治に関しては、モリ・カケ問題については何度政府が説明してもすっきりしない国民の感情が残り、子供の育児の問題では5歳の子供に虐待と食事を与えず、死亡させた話題、又、拳銃を奪って警察官や、警備員を殺す事件等、暗いニュースの話題が多く伝えられています。そこで私は、今年2月頃、新聞の記事の「女の気持ち」欄に投稿され、心やさしい気持ちを伝えてくれた記事を思い出し、ここに町内の皆さんに一度ご一読いただきたく、「くむら新聞」に掲載させていただきました。

【大内栄】

3連休に帰省してにぎやかに語って食べて、満喫した娘や孫たちが帰り、台風が去ったような静かな朝。パジャマ姿のまま新聞を取りに玄関に出ると、スズメが7～8羽、ドン、ドンとガラス窓に体当たりを繰り返している。

「何だろう。猫でもいるのかな」と庭を見渡すが、いない。バードテーブルの上のお皿に目をやると空っぽだ。「早く餌を出してよ。ピ～イ、ピ～イ」「疲れて寝坊したの？ピ～イ」などと、話しかけるようにして催促を繰り返していたのだとやっと気が付いた。

食べる物の少なくなる雪の季節、餌出しをするようになってもう40年以上だ。初めの頃はスズメだけだったが、今ではシジュウカラ、ヒヨドリ、シメ、アカゲラなどがやってくる。雪景色の庭で見る野鳥たちの姿は、目と心を癒してくれる。

期限切れ直前で安くなった食パンを刻んだり、豚肉の脂身を冷凍したりといろいろな手間とお金が少々かかるが、冬の楽しみのためと思っている。「お金がもったいないね」「野鳥のためにそこまでしなくても」と言われることもあるが、「趣味でしているの。冬の餌不足の手助けなの」と返している。着替えをして餌を持って庭に出ると、木の枝に鈴なりに止まっていたスズメが次々と下りてきた。「遅くなってごめん」と声をかけると「ピ～イ」と話しているようだ。空耳かな

北海道旭川市
鈴木さん投稿記事
【原文をそのまま掲載しました】

夏のうちから餌の用意をする。

お囃子の練習

久村山麓に響き渡る、笛・太鼓の音。対象を小学生低学年を主体に保存会のメンバーが手摂りながらリズム取りを指導しながら、リズムよく太鼓を叩く子供たち。

認知症 10年で2割減

社会的環境要因の解明を

千葉大予防医学センター教授　　近藤　克則先生

日本では認知症者の数が増え続け、やがて700万人を超えると予想されている。では同じ80歳における認知症率は昔より上昇しているのだろうか。同年齢で発症率を比べると、実は下がっている。認知症者の数が増えたのは高齢者の数が増えたからなのだ。例えば、国際的に有名な米国のフラミンガム研究で、過去30年間のデータを解析した結果では、認知症になる人は10年間あたりでおそよ2割減少していた。別の米国での研究でも、２０００年から12年間に26％、英国やオランダの研究結果をみても、10年あたり2割減っている。歴史と権威を誇る医学雑誌ランセットに今年、認知症の危険因子に関する論文が掲載された。それによると高血圧の治療で2％、肥満で1％2型糖尿病で1％の認知症が予防が可能だ。しかし、それ以上に運動不足3％、喫煙5％などの生活習慣の影響の方が大きい。この10年ほどで、運動する高齢者は増え、体力テストの成績は、15年前に比べると、およそ5歳分若返っている。これなら認知症の発症率が下がっても不思議でない。これらが本人の自覚と努力次第かというと、それだけではないようだ。スポーツの会に定期的に参加する高齢者割合は地域間で実に4倍も違う。一つの理由として、近くに公園などがある人ほど、運動頻度が高いことが分かってきた。つまり、運動するかどうかは、運動しやすい地域環境かどうかの影響を受けている。たばこ代の値上げや公共空間の禁煙など、禁煙を促す環境づくりで喫煙率が下がるのと同じだ。これらの環境づくりによって、喫煙率が低下し認知症発症率をさげただろう。

ランセットの論文によると、疾患や生活習慣よりも影響が大きい予防可能な要因がある。

社会的孤立をなくすことで2％うつ対策で4％中等教育の未修了をなくせば8％など、心理社会的な要因の影響の方が大きいのだ、日本でも高卒、大卒の人が増えてきた。高齢者の自殺率も低下しているが、その背景には年金制度の成熟によって将来の経済不安が減ったこと、それらによってうつが減ったこともあるだろう。10年間で2割も認知症の発症率が低下した理由は、遺伝子や老化ではないのか。そう考えて研究を進めている。

医学や健康に関わる研究といえば、今は生物医学的な研究に多額の研究費が投入されている。せめてその半分くらいは、10年間に2割も認知症発症率を下げた、社会環境要因の解明に配分してもらえないか。研究費さえあれば認知症が少ない社会作りに向け、役立ちそうなアイデアはたくさんある。

物故者（前号以降）
3班　山田　哲　様74歳
4班　山ケ城俊一　様87歳
謹んでお悔やみ
申し上げます。