

21世紀ひょうご市民学会 会報



29号

2015年6月1日

—編集・発行—

21世紀ひょうご市民学会

「神戸生活創造センター」登録番号 630

代表 澤木昌典

<http://www.hyogo21ctzn.com>

❖さわやかな緑の季節がやってきました。

さわやかに木々の緑が冴え、風薫り、鳥たちはうたい、清流に若鮎が躍るころとなりました。高齢者になるほど屋外に出て、5体（頭、首、胸、手、足）を動かし、6根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）を清浄して、健康（自立生活）を長く保つことが、何より大切です。そのためには、今を大事に、名所旧跡見学、グルメの旅、好みのスポーツや趣味など、それぞれに合ったやり方で、毎日を楽しみ過ごしましょう。



❖知的サロン 開催実施（詳細は2ページ以降に掲載）

第37回（2015年2月）「私のおよめの食べ物語る」（会員でそれぞれトーク）

第38回（2015年4月）「旧堺市内の観光と名物&グルメ」の紹介（話題提供：松本 暢之）

❖研究会 開催実施（詳細は2ページ以降に掲載）

「生きる力」(7)：2015年3月 “高齢者の肺炎について”（話題提供：塩野 勝）

肺炎の実体験の貴重なお話と、その後肺炎に関する種々の調査をされ、予後のケア、まとめをされています。

「生きる力」(8)：2015年5月 “高齢者の知的な老い方と健康” について（話題提供：松本 暢之）

日常の実体験を紹介

お知らせ

1. 知的サロン第39回開催

日 時：平成27年6月11日（木）11：00～17：00

集合場所：JR阪和線 百舌鳥駅 集合11：00（雨天決行）

JR三宮駅9：21 発（新快速）→JR大阪駅9：43 着（7番ホーム）

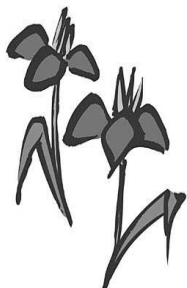
JR大阪駅9：56 発（直通 関空・和歌山行快速、1番ホーム）→JR堺市駅10：23 着

JR堺市駅10：32 発（鳳行普通、下車ホームで乗換）→JR百舌鳥駅10：38 着

テ ー マ：野外研修 「旧堺市の名所旧跡を歩く」

コ ー ス：JR阪和線 百舌鳥駅 ⇒ 仁徳御陵 ⇒ 大仙公園内（日本庭園）
⇒ 南宗寺 ⇒ ちく満（そば処）食事 ⇒ 利晶の杜 ⇒
スターバックス（喫茶）⇒ 解散

*ちく満、利晶の杜、スターバックスは宿院に在所



2. 平成27年度 第9回 総会は、7月に予定しています。

詳細は別途ご連絡致します。

第37回 知的サロン

「私のお奨めの食べ物を語る」

平成27年2月12日(木)
神戸生活創造センター5階
ミーティングスペース No.2

<はじめに>

松原会員提供の本“和食はなぜ美味しい”の簡単なまとめを紹介します。

“和食はなぜ美味しい”

著者: 巽 好幸(たつみ よしゆき)氏
現在神戸大学大学院 理学研究科教授
海洋研究開発機構 招聘上席研究員
* 図書 1/2015 岩波書店に掲載
巽好幸氏と村田吉弘氏の対談が掲載されています。
村田吉弘氏は、NPO法人日本料理アカデミー理事長、菊之井主人。

<概要>

- * おでん、ブリしゃぶ、松茸の土瓶蒸し— 出汁文化はどうして生まれたか?
- * ボタンエビに桜鯛、筍、鱧、鰻— 四季折々の味覚を楽しめるわけは?
- * どんな日本酒、焼酎、ワインが合うのでしょうか。
- * わたしたち日本人は、地震や火山噴火などのでつもない試練を日本列島から与えられてきました。そして、これからも与えられ続ける運命にあります。しかし、同時に、数え切れないほどの恩恵も授かっています。その一つが「和食」と言えます。

<マグマ学者(著者)と姪御さんとの十二ヶ月間の食べ歩き紹介>

- 一月: おでん — 出汁は山紫水明の恵み
* 京都木屋町裏のおでん屋で食す。
- 二月: 寒鰯 — 氷見(富山の西側)の鰯
* 阪急三宮の近くの割烹で食す。
- 三月: ボタンエビ — 駿河湾でとれたもの
* 大阪北新地のすし屋で食す。
- 四月: 筍と桜鯛 — 香りとえぐ味の調和
* 京都の木屋町の「おぼんざい屋」で食す。
- 五月: こしび — シビ(クロマグロ)の子ども
* 福井のすし屋で食す。
- 六月: 穴子と鰻 — 関東煮穴子、関西焼き穴子
* 三宮駅近くの割烹で食す。
- 七月: 鱧と昆布 — 鱧のうすつくり、鱧しゃぶ
* 京都金閣寺近くの割烹で食す。
- 八月: ぐじと鯖 — ぐじ(甘鯛)、若狭の鯖
* 京都木屋町の割烹で食す。
- 九月: 蕎麦と鱧 — 夏新蕎麦=北海道もの
* 阪急六甲近くの麺好き大将が営む店で食す。



知的サロン風景

十月: 松茸と栗 — 美作から秋の味覚

* 自宅で料理して食す。

十一月: 芋焼酎とワイン — カツオの刺身に自然薯

* 自宅近くのダイニングバーの店で食す。

十二月: 河豚 — 「てっぴ」「とうとうみ」をポン酢で

* 大阪ミナミの店のカウンター席で食す。

<出席会員でのトーク>

- 水と食文化: 和食には軟水がよく、昆布、カツオ節、椎茸の出汁がよく出てうまみを出す。硬水ではダメ。洋食には硬水がよく、スパゲティ、リゾットなどアルデンテ状となり、コシが出る。逆に洋食に軟水は、スパゲティはやわらかくなり、リゾットは粥状になり、ダメ。
- 筍は、朝掘りたてをすぐ料理すればエグ味はないが、一日おくとエグ味が増す。むかしから、鷹の爪(赤い唐辛子)と米のとぎ汁に浸けておき、エグ味を薄める。
- グランフロントで近大マグロを食した。3貫 2,700円。うまいがいい値段である。
- 家庭で焼き魚はできるが、煮付けはむづかしい。簡単にできる方法はないか?
- 松茸は韓国産、中国産、カナダ産など食したが、香りが日本産より全然違う。なぜか?
- 日本の酒を飲むときに使うチョコは、なぜあんなに小さいか?
- 外国では四季が無いから魚の身にしまりが無い。だから生で食べないのか?
- 和歌山、泉北などの道の駅で購入する野菜は、甘味があり、やわらかくてうまいが、なぜか?
- 外国子女を持つ親の会で、皆それぞれが料理を作り、持ち寄りパーティーをする。
—— その他、お酒、焼酎、ワイン、ビールとつまみなどに関しても多くの意見が出て、楽しく会を運ぶことができました。

・高齢者についての問題を研究している集まりで、肺炎の話をするのは、研究に対する関連性が深いということで専門外ではありませんが、あえてさせていただきたいと思えます。



塩野 勝氏

・私は昨年末に肺炎にかかり緊急入院をしました。おかげさまで、大事に至ることなく無事に退院し、現在予後の静養につとめています。

・新聞に訃報が掲載されるたびに気づいていたのですが、死因として肺炎が挙げられていることが多く、高齢者の死因の第三位をしめているということが統計上示されています。

・私が発病したときの症状は、38.6℃の高熱が出て、最初は腸炎ではないかと言われていましたが、夕方になって自立できなくなりました。下痢とともに嘔吐が始まったので、救急車を呼んで、当日受け入れてくれる病院を探してもらって、入院することになりました。

・担当医が、診たところ気管支炎が現れていたもので、胸部X線とCTをとったところ、肺炎の症状が見つかりました。点滴を受けて、そのうちに咳や痰が出始めるはずと言われていましたが、その症状は出ずに、高熱は下がってきました。しかし、高齢者の肺炎としての特徴が出ていました。高齢者の肺炎が、若年者の場合と臨床像が異なることが、古く Sir William Osler (1849-1919) によって指摘されていましたが、これによると、高齢者の肺炎では初期症状で意識障害を伴うことが少なくないこと、咳、痰など呼吸器症状が乏しく、無熱のことがあるなどを指摘しています。今日でも高齢者の肺炎の特徴として成書に記載されているそうです。私の担当医が、「最近NHKの放送で知ったことですが、高齢者は緊急のときにどんな処置を望むのか、常に近親者に話しておかねばならない」と言ったので、私は「延命処置は要らない」と意思表示をしました。そんなこともあって、これで私の生命も終わるのではないかと思いました。遣り残したことがたくさんあり、ベッドの上で、色々考えさせられることがありました。

<肺炎について>

(これから先は、帰宅してからいろいろと調べたことをつづります)

さて、肺炎の一般論ですが、肺炎は、気管支より末端の酸素を二酸化炭素と交換する肺胞(はいほう)と呼ばれる部位に起こる感染に伴う炎症と定義されています。

肺胞は気道とつながっているので、同時に気管支炎も起こす。肺炎では、肺胞にまで微生物が侵入し、それに対して体の防御機構(メカニズム)がはたらき、炎症性の細胞や滲出液(しんじゅつえき)が細胞内に満たされた状態になる。これをX線で撮影すると浸潤影(しんじゅんえい)と言われる陰影になる。(その他、肺炎に関し、外国文献、グラフ挿入、肺炎の種類など、詳細に調査され、A4×6枚でお話をされましたが、紙面の都合上、編集担当側で、簡略しましたことご容赦)。

<予後のケア>

- ・予後の対策として、インフルエンザも肺炎の原因になるので、外出時はマスクをする。人ごみの中にできるだけ出て行かないように用心をし、また、寝るときには加湿器をかけてドライマウス防止に注意。
- ・畑仕事も、作付けの関係もあり、3月以降に出かけて軽度の作業から始めるようにしました。
- ・平素の体力強化としては、ジム用具を購入して腹筋や足、腕立て伏せなどの運動継続中。

<まとめ>

- ・私が、肺炎というひょっとして生死に関係するかもしれない病気にかかったのを機に、これまでに関心を持っていなかった分野について調べたり、その結果を皆さんに報告できるのを幸いだと思う。
- ・どうしてこんな病気にかかったのかを調べ、どんな治療法があり、それによってどんな予後が待っているかを知ることが大切です。
- ・人間どんなところに、不慮の災難が待ち受けているかもしれないが、そんなときに自分をどのように扱ってもらえたらよいかということ、日ごろ近親者に話しておくのも必要であると感じました。また、私達の年齢になれば、終活をそろそろやっておかねばと思うようになりました。

第38回 知的サロン

「旧堺市内の観光と名物&グルメ」の紹介

平成27年4月9日(木)
神戸生活創造センター5階
ミーティングスペース No.2
話題提供:松本 暢之

現在の堺市は、人口（2015-3-1 現在）83.9 万人（堺区 14.7 万人、北区 15.8 万人、西区 13.5 万人、中区 12.4 万人、東区 8.5 万人、美原区 3.9 万人、南区 14.8 万人）。

旧市内は、ほとんどが堺区にあり、観光地の古墳、公園、神社、寺、名物&グルメなどがあります。

1. 古墳

4 世紀末～6 世紀後半に 116 基が築かれ、今も 47 基が残っています。

代表的なものとして、

仁徳天皇陵（JR 百舌鳥駅より徒歩約 5 分）

履中天皇陵（JR 上野芝駅より徒歩約 5 分）

反正天皇陵（JR 堺駅より徒歩約 15 分）

などが有名です。

2. 公園

大浜公園（夜市 7 月末）、大仙公園（日本庭園）、金岡公園（堺市民競技会に使用）、大泉緑地（戦前避難区域として使用）などがあります。

3. 神社、寺

妙国寺（夜泣き蘇鉄）、菅原神社（通称＝堺天神）、開口神社（通称＝大寺さん）、宿院頓宮（神輿の渡御）、南宗寺（三好氏の菩提寺、枯れ山水の庭、利休ゆかり実相庵などで有名な寺）。

4. 名物&グルメ

ちく満（そば処）＝創業は元禄 8 年（1695 年）商品は、そば種類のみ。

かん袋（くるみ餅）＝文禄 2 年（1593 年）和泉屋徳左衛門により和泉屋と商号す。

平成 26 年度 第 5 回 研究会

「生きる力」(8) “高齢者の知的な老い方と健康” について実体験を紹介

平成27年5月14日(木)
神戸生活創造センター5階
ミーティングスペース No.2
話題提供:松本 暢之

<健康維持のために>

高齢者になるほど、5 体（頭、首、胸、手、足）を絶えず動かし続ける習慣を保つこと、そして、6 根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）を清浄にしないと、老いが早くなるとされます。

<私の場合>

1. 頭を柔らかくするために

1-1 本を読む（高齢者の知的な老い方に関するもの）

1-2 文章を暗唱する

1-3 手を動かす

1-4 足を動かす

1-5 喫茶店で休憩



2. 今回は、「1-3 手を動かす」の項で、パソコンにて文章を打ち込むことをやってみました。

2-1 方丈記の冒頭部分の日本語と英訳

2-2～2-5 方丈記の本文の一部分の日本語と英訳

2-6 方丈記の最終章部分の日本語と英訳

3. 同じくパソコンにて、長恨歌の漢字、中国読み、英語、日本語訳を一部記載しました。

*会員の方から、80 歳を越しても、両手でのブラインドタッチのパソコン打ち込みは可能か？の質問がありましたが、片手打ち込みより、両手打ち込み（少しでも試してみる）。⇒（そして、ブラインドタッチが、たとえ早くなくてもできるようになれば、素晴らしいと思います）。

（方丈記と長恨歌との文章は略しました）

あとがき



今回は 4 ページにまとめました。知的サロン、研究会の当日の詳細説明資料はホームページに掲載。21 世紀ひょうご市民学会 ホームページ <http://www.hyogo21ctzn.com> をどうぞご覧下さい。ホーム（最新情報・お知らせなど）、活動内容、知的サロン、研究会、会報、入会案内など詳細が掲載されています。