

からきた 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー
From Shobukan
第17号



発行：2013年10月20日（隔月発行） No.017
唐木田コミュニティセンター運営協議会 編集：広報部会
公式ホームページ：<http://karakida.org/>
メールアドレス：karakidashobukan@ttv.ne.jp

第3回 からきた 菖蒲館まつり

前夜祭 11/9(土) 15:30~17:00

11/10(日) 10:00~17:00

KARAKIDA SHOBUKAN FESTIVAL



昨年の菖蒲館まつり

今年の菖蒲館まつりの情報は
次号（特集号）でお知らせします

いつまでも健やかで自立した生活を

地域医療講座シリーズ（第2回）

大荷満生

厚生労働省の報告（2013年度）によると日本人の平均寿命は、男性が79.9歳、女性が86.4歳となり、わが国は世界でも類をみない長寿国になっています。しかし、国民の寿命が延び高齢者の人口が増加するに従い、多くの家庭が要介護高齢者を抱えるという新たな問題も生じています。

要介護高齢者とは、人生の最終段階において、主として生活習慣病の合併症（脳梗塞など）や加齢による衰弱によって身体的な自立を喪失し、人の手を借りなければ日常生活の維持が困難になった高齢者のことです。

高齢者が生存している期間としての平均寿命と、高齢者が健康を保って自立した生活を過ごす期間としての健康寿命を比べると、残念ながら男性で5年、女性で7年、健康寿命が短くなっています。

このことは、高齢者が寿命を終えるのに際しては、5~7年間病気や衰弱のために自立を失って要介護状態に陥ることを意味します。この期間の要介護高齢者は、自分の思うこと、意図することが自分一人ではできず、体の苦痛や失禁の恥辱に曝され不幸であることはいうまでもありませんが、加えて家族が主たる介護者である場合は、家族の介護疲労も重なり暮らし向きも大きく変えることとなります。

高齢者がこのような自立を失い要介護状態や寝たきりに陥る原因をみますと、その第一位は脳梗塞などの脳血管障害、第二位が加齢による衰弱、そして第三位が転倒などによる骨折です。第一位の脳血管障害の背後には、壮年期

に身につけた生活習慣の偏りにより生じる高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などのいわゆる「生活習慣病」が存在します。

壮年期には徹底的に食生活を中心としたライフスタイルを見直し、生活習慣病の発症を予防することが重要です。食事摂取量を適正化し、動物性脂肪や炭水化物、塩分の摂りすぎに注意しましょう。また、日常生活にジョギングやサイクリングなどの有酸素運動を取り入れることも重要です。

一方、第二位の加齢による衰弱と第三位の骨折には、高齢期の栄養の不足（低栄養）が大きく関与します。高齢者にとって栄養の不足は、生体の機能維持に致命的な影響を与えます。たとえば、栄養の不足は、高齢者の抵抗力（免疫能）を低下させ肺炎や敗血症などの感染症を引き起こし、筋肉量の減少（骨格筋減少症）や骨の粗鬆化（骨粗鬆症）を促進します。

このため、特に後期高齢者ではバランスのとれた食事を摂るよう注意しながら、豚肉や豆類などの良質のたんぱく質を積極的に摂る必要があります。

皆さんが、もう一度日常の食生活を見直すことで要介護状態や寝たきりに陥ることなく、いつまでも健やかに自立した生活を過ごされることを期待します。

筆者紹介：大荷 満生（おおに みつお）
杏林大学医学部 准教授（高齢医学）、
医学博士、からきた駅前クリニックにて
診察日あり。

憧れの噺家

噺家という生き方（第2回）

三笑亭可龍

東京の寄席の番組は落語中心ですが、間に色物と呼ばれる漫才、曲芸、奇術などが挟まります。中でも強烈に印象に残ったのが北見マキ先生のマジックでした。寄席通いで何度も拝見する機会がありましたが、見るたび新鮮で落語とは真逆の視覚だけで惹きつける技術、芸の凄さというのを感じました。

寄席には頻繁に行ける訳ではありませんでしたが、家にある音源は毎日のように聴いていました。まだ読み書きのできない子供に、同じ本を繰り返し読み聴かせると覚えてしまうということが良くありますが、私は好きで繰り返し聴いた落語を自然と覚えていました。

覚えると人に聞かせたくなるのが性分で、家族や身近な人の前でやるようになります。日本人は子供の芸事に弱いのですから大変にウケが良い。そうすると子供心に勘違いをする訳で、これは自分が落語家に向いてるんじゃないだろうか？と思ったかどうかは定かではありません。人に聴いてもらい、喜んでもらう楽しさを知り、次々と落語を覚えるようになります。

今思えば、その記憶力や集中力がどうして学業に向かなかったのか非常に残念なところがあります。

その後、地域に素人落語の愛好会があることを知り、小学五年生の時に入会しました。もちろん他のメンバーは皆大人でしたが、同世代に共感されることのない趣味だったので落語の話ができる仲間が居るとするのは私にとっては居心地の良い場所でした。そして、愛好会の顧問をしていたのが後に入門する師匠の三笑亭可楽だったのです。

愛好会では年に二回ほど発表会がありますが、そこでお客さんに落語を披露するのですが高座に憧れていた私にとっては、着物を着てお客さんに落語を聴かせるというのが夢のようでした。師匠は子供の私をどう見てくれたのか分かりませんが、色々とアドバイスをして下さったり落語の役に立つから芝居（歌舞伎）を観に行きなさいと教えてくれました。

中学生の時に初めて芝居を観に行きました。配役に玉三郎丈、勘九郎丈（十八世勘三郎）が居たのも大きかったと思いますが、何しろ和事が好きな子供だったので、すぐに芝居にも夢中になりました。今でも寄席と歌舞伎座は私にとっての聖地です。愛好会での活動は高校三年まで続き、落語に触れてゆく中で、落語をやりたい、噺家になりたいという思いが強くなっていきました。実際、小学校の卒業文集にも「落語家になる！」と書いていたぐらいです。我ながら変わった子供だったと思います。いよいよ進路を決める段になり、気持ちは半分以上噺家に傾いていたのですがなかなか決心できずにいました。

そんな時、師匠が「噺家になるなら早い方（高卒）が良い。俺のここに来るなら弟子に取ってやっても良いぞ」と言ってくれました。その一言で気持ちが完全に決まりました。そして、1996年12月に入門を許され、ついに憧れの噺家としての第一歩を踏み出すことになったのです。

筆者紹介：三笑亭可龍（さんしょうていかりゅう）
1996年九代目三笑亭可楽に入門。2001年三代目可龍。2010年真打昇進。多摩市鶴牧在住

始めるエコ
から太陽光発電のことなら日本電力サービス
エコハウス展示館
〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目15番地10
株式会社 日本電力サービス
お客様専用フリーダイヤル 0120-05-8210
TEL 042-374-1444 FAX 042-374-3166

Jms ジェームス
タイヤなら
バッテリーなら
オイル交換なら
車のことなら
ジェームス。
ジェームス唐木田店 多摩市唐木田1丁目9番 TEL 042-311-2885

株式会社 麻生徽章
TEL 042(374) 0330(代)
FAX 042 (374) 0477
〒206-0033 東京都多摩市唐木田6丁目9番地1
E-mail: prize@asou-kisyo.jp
営業品目
バッジ・メダル カップ・トロフィー キーホルダー・マイクストラップ
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕・のぼり・腕章・ワッペン
看板（室内サイン・屋外アートサイン）デザイン設計 施工
東京都知事許可 一般建設業（般-23）第126872号
●その他各種記念品、特注品も承ります。☆ご用心を心よりお待ち申し上げます。
<http://prize.asou-kisyo.jp/>

キャンペーン実施中
2013年3/31日まで
東急自動車学校
多摩市唐木田3-6 tel.042-372-0109