

# ナルク 千曲川

特定非営利活動法人  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
上田・千曲活動拠点  
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方  
TEL 0268-72-2538 URL: <http://nalc-ueda.com/> E-mail: [nalcueda@yahoo.co.jp](mailto:nalcueda@yahoo.co.jp)



昨年、運動免許証更新時に七十五歳以上が受ける「認知機能検査」の通知葉書が届いた。年が明けて、検査を受けると、今回は九十八点と前回の八十六点を上回った。原因として思いあたることは、昨年つくし寿会で開催した「フレイル予防体操」と、社会福祉推進員さんの「フレッシュつくし健康教室」での軽い運動と脳トレに参加したおかげかも知れない。

「御嶽海、三度目となる優勝で信濃に春を呼び寄せくる。」

短歌一首  
「施錠よし」「電気よし」と指さし呼称する。一度試してみて下さい。

キーワード  
「メンタリー」で、安全・安心確保  
松橋敏生（上田市）

『ゆるる変われば、お付合ひも変わる』  
橋本保子（上田市）

生後半世紀を過ぎて、急遽転居する事になった。住み慣れた関西を去るのに、ためらいが無かつたわけではない。私のような、人好き人間が、もの静かな信州人とやっいていけるだろうか、と不安は満載だった。既に十年が経った。共通項・ナルクのお陰だろうか？

でお茶漬けをするという食習慣がなかった。ところが漬物名人のつけた、白菜キムチは美味すぎる。彼女に「売れば？」と勧めたが、なかなかのらない。手伝うからといっても、相手にしてもらえない。そりやそうさ。碌に漬物を食べてこなかった人間に、側でうろうろされても、邪魔でしょうがないだろう。関西では、最寄駅までいけば、誰かに会って、お茶とおしゃべりを楽しんでいた。こちらでは、約束してお会いするので、その時を大事にしなくてはと思うようになった。また、車による移動のため、立ち話もない。こちらでは、会うことが目的で動く。無駄がない。ところ変われば、お付き合ひの仕方も変わると実感している。

## 3月・4月の行事日程

開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
3/ 8(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・香山邸
3/26(土)	免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ びんぐし湯さん館（現地集合）
3/30(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田
4/12(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・香山邸
4/26(火)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：ねずみマレットゴルフ場 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ びんぐし湯さん館（現地集合）
4/27(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田
(休会)	サロン上田は新型コロナ感染防止のため引き続きお休みします。

## ナルクの「時間預託制度」とは

愛情とふれあいの論理にもとづき、会員相互のボランティア精神で行う制度であり、使用するときと場所でカバーされる限りにおいて利用可能です。

(1) 会員それぞれが身に付けたキャリア・特技を交換し合い、コミュニティを深め、在宅ケア支援のボランティア活動を展開するものです。

(2) サービスの必要な会員にサービス出来る特技を提供し、このサービスを提供した活動時間を点数としてNALCに点数預託（貯蓄）しておき、いずれ自分にサービスが必要になったときや、配偶者・両親・子供（但し、介助・介護なしには通常の生活が出来ない子に限る）のために預託した点数（貯蓄）を引き出し、サービスを受けるなど。活用する制度です。又、「時間預託制度は後期高齢者になってから利用する」というのみでなく、今の時点で「助け合い」活動（犬・猫の餌やり、散歩、留守番、植木の水やり、草取り、相談話し相手など）を活性化して、お互いの「ふれあい」による仲間意識を高めてゆきます。

(3) サービスの提供者は、サービスに対する報酬・謝礼金を一切受け取らないことにします。交通費等経費は受け取ることが出来ます。

# 筋肉を動かしてあげよう

「ウォーキングなど持続できる有酸素運動をしましょう」と提案する樋口さん(早稲田大学名誉教授)

フィットネス(体力づくり)のためのトレーニングには、ウォーキングのような有酸素運動と、筋トレなどのいわゆるレジスタンス(負荷)運動の2種類があります。

## 「有酸素運動」

「有酸素運動」は呼吸をきちんとしながら、長時間継続して行う運動です。心臓のポンプ作用によって全身に送り出された血液中の酸素を、手足や体幹などの大きな筋肉

が取り込みます。さらに筋肉中に貯蔵されているエネルギー源(糖質や脂肪)が消費されます。有酸素運動を行う際は、どのくらいの強度で行うかがとても大事です。ウォーキングや軽めのスイミングでは、脂肪がよく利用されます。メ

タボリックシンドロームの予防など、体脂肪を減らしたい方は、軽い有酸素運動を長い時間をかけて行うのがお勧めです。忙しくてまとまった時間がとれない人は、細切れで、回数を分けて行っても運動の効果があることが分かっています。強度が高いランニングは、筋肉内の糖質であるグリコーゲンがより多く利用されます。無理なく負荷「レジスタンス運動」は、筋肉に比較的強い負荷(レジスタンス)をかけることで身体の活動を支える骨格筋の量を増やし、その働きを高めるものです。バーベルやマシンで重い負荷をかける必要はありません。負荷が高いと無酸素的な運動になっ

てしまいます。中高年の方には負荷が比較的軽く「イチ、ニ！イチ、ニ！」と何度も繰り返し行うことができる程度のレジスタンス運動がお勧めです。これから始めようという方は、まずは自分の体重を負荷として行うストレッチなどなら無理なくできるでしょう。

筋肉とのお付き合いは「動かしなげよう」という気持ちが大切です。継続してつきあえば、筋肉は必ず答えてくれます。一方で、筋肉は怠け者です。「動かしなげよう」とを放置すると、すぐに元の状態に戻ります。

私たちの全身には400種類以上の骨格筋があり、その量は20〜30歳くらいがピークです。40歳くらいまではそのレベルをなんとかキープできますが、その後は10年あたりで5〜10%くらいずつ減少していきます。50歳を過ぎると10年ごとに10%程度低下します。体幹や脚部の筋肉も年齢とともに低下しやすいことが分かっています。

「老化は脚から」と昔からよくいわれてきました。年齢を重ねるにしたがって、すぐによろけたり、つまずいたりして「足腰が弱くなったなあ」と感じる人も多いでしょう。全身をおおう筋肉のうち下半身の筋肉は60〜70%です。上半身より下半身の方が筋量が減りやすく、50歳男性で平均18%<sup>キタ</sup>あつた下半身の筋量が、70歳では15%<sup>キタ</sup>に減っていることがわかっています。

## 「老化は脚から」

倉橋純子(上田市)

新聞記事に、ある精神科医が人との付き合い方で、とても楽な付き合い方を教えてくれました。抜粋するとこんな感じですよ。「人は他人からよく思われようとしてしまいます。嫌いだと思う気持ちに罪悪感を持つからです。自分を曲げて、お付き合いをしているといつしか上下関係が出来上がり、気づいた時には相手に支配されていることもあり、注意が必要です。そもそも自分がどう頑張っても、一定数には嫌われ、一定数には好かれるものなので、誰にも嫌

われないよう努力しても割に合わないのです。相手は相手なりの事情や気持ちを持ち、それはその人固有の持ち物であり権利なので、それを変えようとか、意見を言っても無理です。邪魔せず、そっとしておきましょう。それより自分の心を自由に穏やかに出来る方法、時間について考えてみましょう。」相手に無関心で良いと言っているのではなく、自分を押し殺してまでの付き合いはしない方が良く、言っている気がします。

### 12月1月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2021年度の累計1,492点、1月末までの総累計21,209点)																
実績	提供活動		生活アド等		講師等		①小計1	コーディネート		事務所当番等		事務所提供		小計2	合計	②利用点数
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	点数
12月	13	128	-	-	-	-	128	-	-	5	11	1	15	26	154	0
1月	12	102	-	-	-	-	102	2	2	5	17	1	15	32	136	0
奉仕活動点数 (2021年度の累計90点、1月末までの総累計2,884点)																
実績	福祉		子育て		環境		その他		NALC活動		合計	利用		総計		
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	人数	点数	点数		
12月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-	5		