

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

VOL.

20

2020年
4月3日(金)発行

無料

ゆうゆう手帖

by. 浦安に住む人!



Contents

『若さを取り戻す』

サプリメントと柔軟運動』

● 絵画で切り取る

移りゆく浦安の風景を描く

● 取材『新型コロナウイルス』の流行時、

不安になる前に、大事なこと

“ウイルスに勝つ!”

免疫についてQ&A!

しんうらやす整骨院の鍼灸師

今村先生に伺いました

● ゆうゆうリフォームで

快適LIFE

洋服を選ぶように、自由に

クロスを選んでみませんか?

● 取材

ハンドメイド&文房具のお店

『はんぶん堂』が1周年!

懐かしの文房具に囲まれて、

アンティークとコーヒーで

童心に戻る

絵画で切り取る
移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

浦安駅から徒歩三分という立地に恵まれた対象地には、現在マンションやスーパーマーケットの建設計画が進んでおります。

「魚市場跡地の計画は」

浦安魚市場は戦後間もない昭和二十八年に浦安橋近くのたもとで誕生しました。その後昭和四十六年に北栄に移転して、半世紀、浦安の人達に食の台所として愛され繁盛してきました。暮れの魚市場は、威勢の良い売りつとのこえがあちこちで聞こえ、ごった返して賑わっていました。魚市場は建物の老朽化や耐震強度不足等により、平成三十一年三月三十一日をもって近隣の人たちに惜しまれつつも、やむなく幕を下ろしました。六十五年の歴史ある浦安魚市場は人々の心の中に長く残っていくことでしょう。この絵は閉鎖される四か月前の当時の様子を市川バイパス通りからみた浦安魚市場の日常の様子を描いたものです。

(山崎 勝哉)

「かつての浦安魚市場風景」
場所：当代島から見た魚市場

浦安魚市場は戦後間もない昭和二十八年に浦安橋近くのたもとで誕生しました。その後昭和四十六年に北栄に移転して、半世紀、浦安の人達に食の台所として愛され繁盛してきました。暮れの魚市場は、威勢の良い売りつとのこえがあちこちで聞こえ、ごった返して賑わっていました。魚市場は建物の老朽化や耐震強度不足等により、平成三十一年三月三十一日をもって近隣の人たちに惜しまれつつも、やむなく幕を下ろしました。六十五年の歴史ある浦安魚市場は人々の心の中に長く残っていくことでしょう。この絵は閉鎖される四か月前の当時の様子を市川バイパス通りからみた浦安魚市場の日常の様子を描いたものです。

ゆうゆう手帖 表紙絵

山崎 勝哉 Katsuya Yamazaki



これまでは国土防災計画、建築設計、環境開発のビジュアルアート等を多く手掛けてまいりました。業務の傍ら、浦安の移りゆく風景を水彩画・油彩画で描いてきました。
■NPO 文化交流サポート浦安に所属 / 市民と描く郷土景観に着目、I LOVE 浦安展を主催
■所属団体：創造美術会、浦安美術協会、日の出水彩クラブ（講師）、秋桜（水彩画クラブ）、弁天ふれあいの森を育む会スケッチクラブ、浦安絵手紙の会、他

今月の「移りゆく浦安の風景」を見に行ってみよう。



場所：市場裏飲食店街
現在建設中の裏側に、市場裏飲食店街の飲食店は元気に営業されています。現在、魚市場とねこざね歩道橋はありませんが、ここは今も昔と変わらず営業しています。活気が恋しくなったら覗いてみては？



2020年4月1日
新築OPEN!



MISAWA 「ASMACI浦安富岡」はミサワホームが企画開発した、医療介護複合施設です。地域に住み続けられる環境整備を目指します。

医師と考えた
介護付有料老人ホーム
「あいらの杜 浦安富岡」
建物完成内覧会開催

建物完成内覧会開催概要〈参加費無料・要予約〉

開催日 | 4月11日(土)・12日(日)・17日(金)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)

時間 | 9:00 ~ 18:00

会場 | 介護付有料老人ホーム
あいらの杜 浦安富岡
(旧浦安中央病院跡地)

お車で
お越しの場合 | 樋口歯科医院の右隣一帯
カーナビ入力住所「千葉県浦安市富岡3-2-5」

バスで
お越しの場合 | バス停「サンコーポ西口」で下車、
その後徒歩3分程で到着いたします。



新型コロナウイルス対策について

当社では、現在の内覧会を実施していますが、全ての方にマスク・うがい・手洗い・検温をご来訪時に実施して頂くよう徹底しております。

あいらの杜 浦安富岡 (ASMACI浦安富岡 内)

※内容は予定です。運営上一部変更する場合がございます。

浦安市“初”〈複合型介護付有料老人ホーム〉クリニック・薬局・介護事業所を建物内に併設
浦安市で“唯一”2020年に新築オープンする介護付有料老人ホーム (2020年3月1日現在)

オープン時からスタッフ 25名 以上確保済	6ヶ所 の医療機関と提携
浦安中央病院サテライトクリニック併設	提携クリニックは 24時間 体制
行徳総合病院・浦安中央病院による入院支援	医療や認知症の方、要介護5の方まで入居相談可
夫婦等での入居も相談可	入居一時金 0円 ・月額利用料25万円以下

内覧会のご予約はこちらの番号にてお申し込みください。

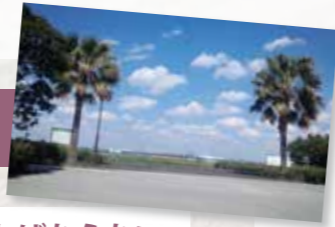
☎ **047-316-8800**

営業時間 / 午前9時～午後6時
土・日・祝も対応
(年末年始を除く)

ホームページからお問い合わせ・資料請求、ご入居相談いただけます
あいらの杜 浦安富岡 検索
www.halenosumai.jp/

〈事業主体〉全国45ヶ所の有料老人ホームを運営
HALE 株式会社ほれコーポレーション
東京支社 / 東京都港区浜松町1丁目10番11号 VORT浜松町II
本社 / 岡山市北区表町1丁目5番1号 岡山シンフォニービル

今村先生に伺った、免疫向上のポイントQ&A!



Q.1 『免疫力』今自分は高い? 低い? 見分け方はありますか?

A. 免疫力が高い=元気な人は食事が美味しく食べれる+気力に溢れている。
免疫力が低い=元気が無い人はお腹も減らず、外出する気にもなれない。

Q.2 食事で気を付けることはありますか?

A. 薬膳料理に詳しい当院の佐藤先生曰く、「毎日無理なく、やんわり効果にはキノコがおすすです。毎日食べる事で風邪に負けない体をゆっくり作ってくれます。ニラやニンニクも良いですが、いわゆるスタミナ系は胃腸に負担をかけるものが多いので、消化に良く、胃に負担をかけず、お腹もほっこり温まる、キノコのスープがオススメです。お腹は温まり、食材は柔らかくなり消化で胃腸が疲れさせないことがポイントです。生姜やネギは体の中に入ってきた「外邪」を外に出す効果があり、火を入れれば柔らかく甘くなるのでこちらもオススメです。」

Q.3 睡眠で気を付けることはありますか? 夜中のトイレで困っています。

A. お年を重ねると筋肉量は低下とともに冷えやすい体に。運動不足がさらに体を冷やし、トイレも近くなります。そんな方は運動やウォーキングを定期的に行うと◎筋肉を刺激する事で血液がグルグル回り出し体がポカポカ温まります。その結果睡眠の質が高まります。

Q.4 運動で特に気を付けなければならないことはありますか?

A 1. 結果を焦らず、定期的な運動習慣で体の機能を高める努力を!

歳を重ねると体の機能はどんどん低下していくものです。運動をする事で、最低でも現状維持、時間をかけて運動する事で多くの人に体調の変化が訪れます。どんなギフトが届くのか? を心待ちに運動するのも楽しいですね! 何十年もあなたのために黙って働いてくれた体に感謝をもって! 「習慣が体を作る。」間違いのない事実です。

A 2. 体調は毎日変化するもの。

運動は足りない位からスタート。毎日5分でも10分でも大丈夫。時間ではなく習慣が大切です。体が変化してくると楽しくてやめられなくなりますから! (笑) 具体的には同じ負荷の運動を2週間続けてみる。痛みもなく無理でなければもう少し負荷を増やして2週間続けてみます。こんな感じで体と相談しながら、少しずつが基本です。痛みが続くようであれば負荷が強いサイン。運動の負荷を減らして無理のない最適な負荷を探してみてください。

A 3. 体の機能を効果的高める下半身を刺激する!

ウォーキングやジョギングや階段登りが効果的! 下半身は体中で筋肉が一番大きく、最も効率よく体中の血液がグルグル回す事ができます。血液は経済でいうところのお金と同じ。必要不可欠な酸素や栄養、熱がすべて含まれています。経済同様に回すことが大事です。当然体の機能は上がります。



(上) 入船4丁目にある「しんうらやす整骨院」の今村先生の元には、働き盛りの40~60代の方が体の不調を訴え来院されます。不調の原因は『ストレス』からくるものが多く、鍼灸師として日々患者さんの悩みや痛みのトラブルを解決へと導いていらっしゃいます。

(左) ひざの血の外側のくぼみに指4本分で小指が当たる所にある『足三里(あしさんり)』というツボは、胃腸の機能を高め、体に元気を与えてくれる昔からの名穴です。アフリカでは結核の治療のセルフケアとしてお灸が広まっているそうです。

■「新型コロナウイルス」に勝つにはどうすれば?

毎日不穏で不安なニュース、皆さんもきつと同じ思いだと思います。市内の施設も休館や休園。子ども達の学校は休校。「仕事を休まなければならぬ」「子ども達・孫達を連れて遊びに行ける雰囲気でもない」「「しまいに買いためで起こる品不足」特に高齢者や基礎疾患がある方の感染リスクを考えると、外に出ることを躊躇ってしまう方もいらっしゃいます。そして、身体も心もストレスを感じているのは老若男女みな一緒。そこで東洋医学の観点からストレスと体の関係に詳しい「しんうらやす整骨院」の鍼灸師今村先生にお話を伺ってきました。

夜寝る前にできれば呼吸を整えツボを刺激するのも効果的。普段眠りにつきにくい方にもおすすです。『内関(ないかん)』というツボを軽く押すことで心を落ち着かせ、深呼吸は心のざわつきを抑える効果があり心のリラックスにもつながります。手首から指3本ほどの位置で軽く押して気持ちよい場所。

取材



『新型コロナウイルス』の流行時、不安になる前に、大事なことを

“ウイルスに勝つ!” 免疫についてQ&A!
しんうらやす整骨院の鍼灸師今村先生に伺いました

■「新型コロナウイルス」に勝つにはどうすれば?

(今村先生) 気力・体力との言葉通り、気持ちの前向きで体に元気があれば免疫が高い状態と考えます。ご高齢になるとさまざまな体の不調に見舞われ、周りの方や昔元気だった頃の自分と比べてしまい「なんで私だけ?」と思われがちな患者さんが多い気がします。しかし歳を重ねるのは皆さん平等ですよ。元氣に見える方も何かしらの不調や痛みを抱えています。こんな物かと開き直り上手に付き合っていく事が大切です。その上で『今自分出来る事を出来る範囲で少しずつやる!』という前向きな心構えが必要です。具体的には運動が最もオススメです。運動は筋肉や内臓などの機能を刺激し、結果的に体中の機能を高めてくれます。例えば、どんな良い物を食べても胃腸の機能が低下していると、うまく消化吸収されずに無駄になってしまいます。内臓や血管なども実は筋肉。運動は筋肉だけでなく内臓の機能も高めてくれます。

ます。運動をすることで、①体中に酸素・栄養・熱を豊富に含んだ血液をグルグル回してくれる。②体中の筋肉を刺激してくれ眠っている筋肉を呼び起こす効果が。③呼吸を繰り返す事で肺や血管の伸縮運動によって心肺機能が高まります。お年を重ねたからこそ体の機能を高め、そして落とさない為に運動は必要不可欠です。

環境を変えることは出来ませんが、自分自身の生活習慣に目を向けることで、病気や不調に負けない体を作ることが可能です。何かに依存するのではなく、「自分の体は自分で守る」という覚悟が持てるとうれいですね。どんな治療も運動にはかなわないと思いますよ。

しんうらやす整骨院

☎ 047-380-0680

住 浦安市入船 4-7-23

営 9:00~19:00 (月水金)

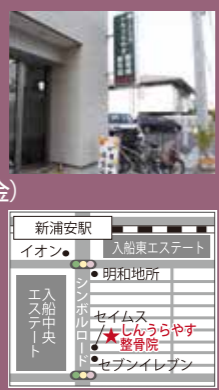
9:00~17:00 (火)

9:00~15:00 (土)

■定休 (木日祝)



http://seikotsu119.com/



ゆうゆうリフォームで快適LIFE

No.13

洋服を選ぶように、自由にクロスを選んでみませんか？



リビングには飽きのこない無地のアクセントクロスがおススメ



クローゼットの中も色を変える事により、ワンランク上のお洒落を楽しめます。



寝室はベッドのヘッドボード側をアクセントにすると華やかになります。



美しく大胆な柄のインポートクロス種類もさまざまです。

先日、コスモ新浦安でリフォームのオープンルームを行っていた時の事です。70代位のご婦人がやって来て、こう言いました。

「わぁ、カワイイ！」

その視線の先には、キッチン背面の壁に貼られたアクセントクロスがありました。

「北欧ナチュラル」というコンセプトで、明るく可愛い柄物のアクセントクロスを貼っていて、これから売却する物件にしては少しやりすぎた感じがしていました。

私は思わず「このクロスは若いプランナーが選んだのですよ」と、言ってしまうました。すると、その婦人は笑顔でこう言いました。

「カワイイものは若い人だけじゃなく、年寄りにもいいのよ」

まさに目からウロコでした。そのこ

婦人は、リビングに置かれたソファに腰掛けて、嬉しそうに壁を眺めていました。帰り際に何度も振り向いて、「ありがとう」と言っていました。

よく女性の褒め言葉は「カワイイ」と言いますが、いくつになっても若々しく可愛くありたいですね。クロスも洋服を選ぶように自分が好きな色や柄を選ぶと毎日が楽しくワクワクします。

新型コロナウイルスの感染拡大で、先が見えずにモヤモヤした気分の昨今ですが、クロスを貼り替えたり、カーテンを替えたりして、お家の中で明るく過ごせると良いですね。どんな小さなリフォームでも、遠慮なくご相談下さい。

コラム担当



福祉住環境
コーディネーター
大原 まさみ

住宅業界に入って28年、現在は株式会社アールデザインで、安全で快適でオシャレな暮らしを提案している。私生活は、87歳の母と五感を使った季節感のある暮らしをしているとか(?)



毎朝使うトイレは、明るくPOPな柄がおススメ!

介護保険住宅改修もご相談ください!

リフォーム・新築
株式会社アールデザイン R*DESIGN

☎ 047-380-8819

- 住 浦安市入船4-1-6
- 営 9:00 ~ 18:00
- 休 無休
- 駐 近隣にコインP有り





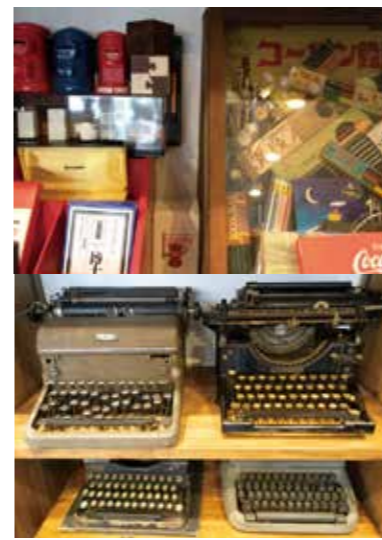
ハンドメイド&文房具のお店『はんぶん堂』が1周年！
懐かしの文房具に囲まれて、
アンティークとコーヒーで童心に戻る



最新の文房具や作家さんの作品以外にも、趣味として集めていたアンティーク文具が並べられています。見るだけでなく手にとって触れて遊べるものもあり思わず長居をしてしまいます。「展示用のアンティーク文具をいつかは販売できたらな！」と上泉さん。今後の展開からも目がはなせません。



昨年の秋からいただけるようになったコーヒーと紅茶。上泉さんの故郷・仙台から仕入れている『杜の香』ブレンドコーヒー ¥500。オリジナルブレンドコーヒー ¥440、ディルマティー（紅茶）¥440。ジャズが流れ、木のぬくもりいっぱいの店内でいただくハンドドリップのコーヒーは格別です。上泉さん私物の本棚には廃刊になった文具雑誌などもあり、アンティーク文具を眺めながら楽しめます。



北栄の『はんぶん堂』が、今年の2月に1周年を迎えました。ハンドメイドの「はん」と文房具の「ぶん」で『はんぶん堂』。これは、オーナーの上泉さんが30年間文房具店で販売やバイヤーとして勤務されていたことと、革彫師として作品を作っていたことから。平成29年には、浦安美術展で奨励賞を受賞し、作り手として活動されています。

上泉さんがセレクトする文房具は、最新のものからアンティークまで見たえのあるものばかり。皆さんも見覚えのあるような一昔前の鉛筆から、顕微鏡、タイプライターやおもちゃなど



いつ来ても新しいものが並んでいるのでワクワクさせられます。手前の絵はお客様のデッサンが飾られています。



はんぶん堂では不定期でワークショップを開催しています。絵を描いたり、アロマテラピーやレザークラフトを楽しんだり、幅広いジャンルからお気に入りのワークショップに出会えますよ。

の懐かしい文房具や雑貨も数多く並びます。

昨年秋からは、ハンドドリップコーヒーや紅茶もいただけるようになりました。ジャズが流れる店内でアンティーク雑貨に囲まれば、ノスタルジックな雰囲気味わえます。

また不定期で子どもたちから大人まで対象のワークショップや、ハンドメイド作家さんの展示会なども開催され、いつ来ても飽きない魅力いっぱいの『はんぶん堂』です。場所柄、平日昼間はお子さんも多く覗きにくるそうなので、お子さんやお孫さんと一緒に楽しめるし、こんな時だから一人で童心に戻ってみるのも良いですね！是非一度、覗いてみませんか？



画家が顔を描き、糸で髪型を創り、細かい格子状縫製で立体感を出す。『一点モノのアートバッグ』は作家さんの作品です。

ハンドメイドの作品と文房具のお店
『はんぶん堂』
☎ 047-369-6717
住 浦安市北栄 3-19-4
営 11:00 ~ 19:00
■定休日：水日祝

<https://www.facebook.com/hanbundo/>

豊かな第二の人生をおくるためのレシピ

これからの人生を、もっと豊かなものにするために…。
誰もが安心して豊かに暮らせる第二の人生へのレシピを、ご紹介します。

若さを取り戻す サプリメントと柔軟運動

1. 70歳を過ぎた頃から 人の名前がすぐには出て こなくなつた。

私もいつの間にか79歳になつてしまいました！幸いにも成人病はないし、どこも悪いところはありませんが、人の名前や物事の名前などがすぐには出てこなくなり、思い出すのに30秒くらいかかるようになったこと、歩くのが遅くなつたのが気になりま

す。これが年をとるということでしょうか？否や、そんなことは許せない、といういると抵抗しています。まず、60歳を過ぎ頃から歯が悪くなつてインプラントが5本に増えました。次に、夕方に運転しづらくなつて緑内障と白内障だと分かつたので白内障

障の手術をして夜中でも運転ができるようになりました。その次には物忘れが多くなつたし、歩きが遅くなつたので、さてどうしようかと抵抗中なんです。そうだ、思い出すと40歳を過ぎ

て階段の上りで心臓が痛くなつたので、運動することが大事と分かり妻と週に1回はテニスをやるようにしたら体が若返りました。45歳からはゴルフに変えて、ズーっと自分は若いと思つていましたが、65歳過ぎくらいからボールが飛ばなくなり、ゴルフクラブの競技会に出てもスコアが90台しか出なくなつたので競技会は辞めて、楽しむだけのゴルフになりました。残念ながら、人の体も頭も少しずつ老化していくんですね。でも、放つておく

2. 私に残る問題は、 脳の老化防止策です。

脳の老化はどうすればその進行を止めることができるでしょうか？

出かける時に、車の鍵や部屋の鍵等をよく忘れて、エレベーターに乗るまでに3回くらい部屋まで引き返すことがありましたので、玄関ドアの近くに免許証と手袋と鍵を置くことで解決しました。

議会の出席日時を忘れて1回遅刻したので、カレンダーに書き込んで机の前とベットの横の他にも、トイレにも置くことにしました。これでさらに妻も注意してくれるのも遅れることは無くなりました。ところで、これでは自分の脳の退化を止めることにはなっていないので、脳はどんな組織になつているのか調べることにしました。脳は神経系統と脂肪でできているんです。なるほど、脳は固い頭蓋骨で外側を囲み、内側では神経系統をアブラで柔らかかく包んで保護していることが分かりました。

確か、5年くらい前に脳のスキャンをした時「頭蓋骨と脳に隙間があるので、病気ではありませんが、少し老化が進んでいますね」と医者に言われて気になつていたので、これで対処法がわかりました。脳内で神経系統を包んでいる脂肪は、単に神経系統を支

コラム執筆
株式会社明和地所 前取締役会長
今泉 浩一 Kouichi Imaizumi



早稲田大学法学部卒業。79年、有限会社明和地所を創立し代表取締役社長となる。近年は「不動産賃貸経営セミナー」などの講師を行い、不動産関連の本を多数執筆。06年には、浦安市内4年連続不動産売買シェア NO.1となる。07年、株式会社明和地所取締役会長に就任。執筆…「息子への手紙」「社員への手紙」「社員成功塾」「豊かに生きる為の賃貸経営」「不動産でお金持ちになり、幸せになる！」「豊かな老後を過ごし、子供たちが相続で争わない為に！」「日本一学（浦安編）・共著」その他多数。/資格…相続アドバイザー協議会認定の上級相続アドバイザー・宅地建物取引士・ファイナンシャルプランナー2級・損害保険代理業普通資格・危険物取扱資格者・株式会社明和地所創業以来の不動産経験。

えているだけではなく、恐らく神経系統に栄養分を供給する役目も果たしているのではないかと推測できるからです。

そこで、サントリーの「オメガエイド」を取り寄せたら、その効能書きには、魚のアブラからとつたEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）と肉のアブラからとつたARA（アラキドン酸）という三つのオメガ脂肪酸が配合されて、注意機能と活気の維持に役立つことから、脳の老化を防ぐことができることに成功した、と書かれていました。これだこれだ、これを試してみようと自分の脳を老化から防ぐ方法を見つけたぞ、と今試しています。どうぞ私の脳が若返りますように、と願いながら。

3. 老化とは何かが判れば、 若さを維持できる方法も 判るはずですよ。

私は、5歳の時に大腸カタルになつて死にかけて以来、消化系統が弱くて栄養失調児として過ごし、医者の勧めでビール酵母から作つた「エビオス」を飲んでいましたが、下痢と便秘を繰り返す日々で痩せていました。高校か



ら41歳位までは51kg位の体重で「何時も体力の無さで、やりたいことができない苦しい時」を過ごしました。しかし、41歳から乳酸菌製剤「ビオフェルミン」を飲み始めてから、消化系統も良くなり体重も徐々に増えて、よく運動することもあつてか、現在では体重も63kg前後を維持できるように変わり、幸いにも成人病は何もありませんし、ほぼ普通の体になることができています。

「乳酸菌を飲んでいると、コロナウイルスにも罹りにくい」と言われていますが、確かに病原菌の70%は腸内で乳酸菌がやっつけてくれるそうで、私の体には良い効果を果たしてくれているのだと思います。更に私は10年くらい前から「水素ステイック」を入れた水を飲んで、水素で過酸化酸素を還元することを続けていますので、成人病の80%の原因である過酸化酸素を取り除くことができ成人病にはならなかつたのだ、と思います。確かに人間が生きていくには酸素が必要ですが「人が使った酸素の2%が過酸化酸素となつて人間に害を及ぼしている」とは医学界での常識と言いますから、これも私に良い効果をもたらしてくれているのだ、と思います。有名なスポー

ツ選手が意外に成人病になつて早死にする人が多いことも、運動量が多くてその分酸素の消費量も多い分だけ過酸化酸素も多くなる為に成人病になりやすいからかもしれないと思います。そう考えて、私は現在では「水素精製器」を買つて1日に1時間くらいはテレビを見ながら水素ガスを吸うようにしていますので、今後も成人病になることはないと思つています。

4. やっぱり若さを保つには、 適度の運動と柔軟体操が 必要不可欠ではないか

最近歩くのが遅くなつたことが気になります。私は、体重を前にかけて大股で歩くことが健康に良いと思つていたので、時々躓きそうになるんです。恐らく、つま先の筋肉が固くなり、蹴る足の力が弱つた為に、つま先が何かに突つかかるからでしょう。そこで、今度は踵(かかと)を先について歩くことにしたら、つまずかなくなり、階段を降りる時も安全になりました。ただこの歩き方の時には、お尻をプリプリさせないと前に進み難くなりますので、ちよつと色っぽい歩き方になりますし、歩く時に腰も動かすので

健康にも良いかもしれないと思つて、この歩き方に変えています。又、ゴルフのボールが飛ばなくなったので、筋力強化や階段上りをやってみましたが、むしろスコアは悪くなつてしまいました。そして、テレビ番組「ゴルフサバイバル」で若い10人の女子ゴルフファーが戦う姿を見て、球が飛ぶのは筋力も必要だが、もっと大事なのは体の柔軟性、筋肉の柔らかさだ、と判りました。確かに、加齢とともに若い時と比べて体が硬くなつて筋肉の伸び縮みが少なくなつているので、球が飛ばないのです。筋肉はゴムのように伸びた物が縮む時に力が出るのだから、老化して伸びない筋肉になると、縮む力も弱くなつて力が出せなくなるからです。ではどうしたらいいかのか。体中の筋肉を柔らかく伸びるようにするしかない、がその結論です。若さを取り戻すには柔軟運動が大事だ、ということ。そこで、柔軟運動に取り組むことにしました。朝起きる前にベットの真向中「中村天風式呼吸法」と「真向法」と「柔軟体操」を取り混ぜた柔軟体操をやっています。言葉で表現するのは難しいのですが、やってみます。



*写真はイメージです。

して、次には鼻から息を思いつ切り吸い込んで臍の下に押し込んで5秒くらい待つて、今度は30秒くらいかけて口から少しずつ息を吐き出します。これを3回〜4回繰り返す呼吸法で全身に酸素を供給します。

上げた状態で、下に着かない範囲で、両脚を揃えて上げ下げすれば、腹筋がブルブル震えて腹筋を鍛えることができます。

- ③ 両手で支えながら、上半身を少し踏ん張つて、両脚を左右にプラプラと20回くらい揺らすと、腰の両側の筋肉が伸びます。
- ④ 仰向けに寝て、左の膝辺りに右足を引っかけ押し下しながら、左手で右の膝を左に押し下げれば、右の足の付け根と右脇腹が引張られて筋肉が伸ばされます。この反対に、左足に右足を引っかけ右手で右側に押し下げれば、左足の付け根と左脇腹の筋肉が伸びます。
- ⑤ 仰向けに寝て、右足のくるぶしを左手で掴んで頭を右側に寄せて、左足先の方に引張ると、左の首と肩の筋肉が引張られて伸びます。この反対に、左足のくるぶしを右手で掴んで頭を右側に寄せて、左足先の方に引張れば、右の肩と首の筋肉が伸びます。
- ⑥ 今度は、お尻をつけた状態で前に起き上がり、両足先をつかんで上体を前に倒せば、腰の後ろ側と足の付け根の筋肉が伸びます。
- ⑦ 次にはお尻をつけた状態で、両手で両足首のあたり

- ⑧ 次に俯せになつて、両手を肩幅に開いてグインと背筋を伸ばせば、背中和腰の筋肉が伸びます。
- ⑨ 同じ姿勢で、指を立てて腕立て伏せをやれば、手指と腕の筋肉が鍛えられます。
- ⑩ ベットを降りて、相撲のよう脚を開いて中腰になつて、両膝の上に両手をのせて、どちらかの足の方に交互にゆつくりと体重を乗せると、肩と腕の付け根の部分が伸びます。
- ⑪ 左右の足を前に出して交互に体重を乗せれば、アキレス腱が伸びてアキレス筋の筋断裂を防ぎます。
- ⑫ 次に、足を固めて、右手の肘の辺りを左腕で抱え込んで顔を右に向けてグツと引き寄せれば、右肩の付け根の筋肉が伸びて、反対の左手の肘あたりを抱え込んで、顔を左に向けて、グツと引き寄せれば、左の付け根の筋肉が伸びます。
- ⑬ 以上を、起きた時と寝る前に10分ほど実行すれば、筋肉が伸びて若さが手に入るはず。そして、もう一つ取つて置ききの若

ELG 英会話スクール ~英会話で脳トレ、趣味にも役立ちます!~

0才〜シニアまで通える英会話スクール

レッスン日時:	月	火	水	木	金	土
9:30 ~ 10:15				◎		
10:30 ~ 11:30			○			○
11:45 ~ 12:45				○		
13:00 ~ 13:45					◎	
14:00 ~ 15:00		○				

英語が全く話せない方大歓迎!
英語を身につけこれからの未来を楽しみませんか?

TEL: 047-702-9232
QRコードはこちらから → <https://www.english-elg.com/home>
(英会話教室)

浦安市北栄 1-6-20 KY BLD II 202

健康で快適に暮らせる住まいの為に

【新築・リフォーム・リノベーション】

【JR新浦安駅から徒歩4分】 浦安市入船 4-1-6

株式会社アールデザイン

R * DESIGN

☎ 047-380-8819

- 営業時間 9:00 ~ 18:00
- 駐車場 有り
- 年中無休 (お盆・年末年始等を除く)

資金計画が確定し、
「売れなかつたら…」
という不安や心配も
ありませんでした。



即時に売却成立・瑕疵担保責任免除・仲介手数料不要など、スピーディーで安心な即金買取制度



- ✓ 地域最高値買取を目指します！
- ✓ 合見積もり大歓迎！
- ✓ 残置物、家具などもすべてこちらで撤去します！

明和地所の即金買取サービスはここが違います！！

最短翌日現金化

すぐご相談ください。
お持ちの不動産を最短で翌日に現金化いたします。

仲介手数料不要

弊社が直接買い取るので仲介手数料は不要です。

債務整理・サポート無料

買取不動産の債務整理に向けて、金融機関への交渉・連絡を無料で代行いたします。顧問弁護士・税理士とも連携しスムーズな債務整理を実現いたします。

ご近所に内緒で販売OK

周囲の方々に内緒でのご売却や引渡日の設定など、お客様の様々な要望に対して柔軟な対応をすることができます。

次のお住まい探し代行

スムーズなお引越しの実現のため、次のお住まい探しの代行もいたします。

買取審査にお時間を頂く場合もございますので、詳しくはお問合せください。弊社の買取基準に合わない場合、買取が出来ないことがあります。

創業42年・地域密着営業で集客力と販売力が違います！お気軽にご相談ください

株式会社 明和地所 TEL 047-380-8888 0120-948-691

新浦安本店 浦安市入船4-1-1 営業時間：9時半～18時半 / 水曜定休



携帯・PHSからもご利用になれます。

明和地所 浦安



www.meiwajisho.co.jp

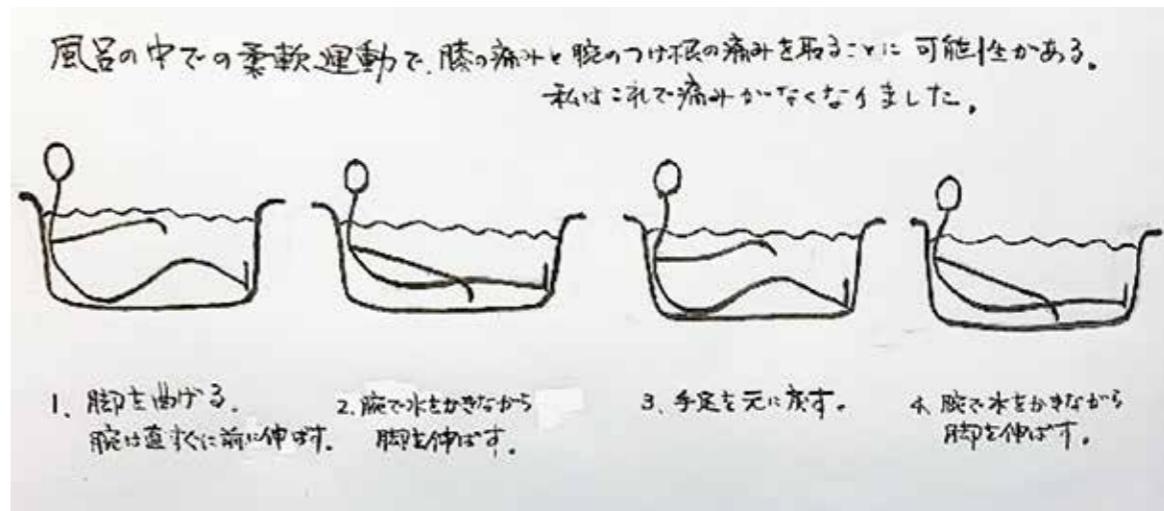
千葉県知事免許(11)第5998号 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員
(社)千葉県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

さ獲得手段があります。それは、風呂での屈伸運動です。その方法は実に簡単なもので、1週間で結果が出る優れたものですのでお勧めです。

風呂に入ったら、まず①で書いた呼吸法でまず酸素を全身に送り込みます。それが終わったら、風呂桶の縁に背中をつけて、足先をもう一方の風呂桶の縁につけて、足が曲がった状態をとり、足先と膝の力で伸びたり縮んだりしすることを、私は100〜150回やります(自分に合わせて何回でもいいのです)。私はそれをやるだけで、膝の痛みが取れました。(無理をしないで行ってください。お風呂場では十分に注意をしてください。)

そこで、私は、両手ががら空きなのでついでに膝で屈伸するのに合わせて、両手を伸ばして上下に動かしてみただんです。そしたら、いつの間にか永年痛みがあった両肩の付け根の痛みが消えていたんです。肩が痛いのではなく、腕の付け根の筋肉が固まって痛みになっていたのでしょうか。こんなことで治るなんて思いもしなかった偶然の贈り物でした。

特に、女性には元気なのに膝の痛みで動けなくなる人が多いと聞いていますが、痛いリハビリに通う人にも一度



やってみることをお勧めします。医者に聞いても「両膝の屈伸をやるのが有効な膝の痛み止めになることは医者の間では常識なんだけど、あまりにも簡単な方法なので患者さんが信じて実行してくれないんですよ」と笑っていました。風呂に入った時に、痛みなく、ゆっくりとやって、こんなに効果があるんですから、是非試してみてください。このこと、私からの贈り物です。

では皆さん、私がやっている簡単な柔軟体操とサプリメントの話はこれで終わります。柔軟体操で若さを取り戻して、元気に外に飛び出しましょう！ではまたお会いするまで！あ、そうそう、私は79歳の市議会議員さんになつていますので、20年後の街づくりに忙しくてあんまり行けません、歩ける限りは体にも心にもパークゴルフはいいですよ。特に、浦安パークゴルフ同好会は、「65歳〜90歳までの歩ける人が集まる天国」のような所です。議会が無い時は、そこに居ますので、声を掛けて下さい、一緒に楽しく遊んで、老いたる青春を楽しみましょう！

2020年 3月 6日記
今泉浩一





老後の住まい どうしよう?

リフォーム

住み替え

相続対策

売却

など

“無料相談”の明和地所

お気軽にご相談ください!

🏠 リフォームして住みやすく

浦安で常にリフォームの現場を持っている
福祉住環境コーディネーターが
あなたに最適なリフォームを無料で提案いたします。

明和地所関連会社(株)アールデザインでの施工になります



明和地所

浦安市猫実で創業し41年。
テレビや新聞などのマスコミが取材に
訪れるほど、さまざまな取り組みをして
いる不動産会社です。



テレビ東京2017年10月9日放送「ゆうがたサテライト」
詳しくは明和地所Webサイトをご覧ください → <http://www.meiwajisho.co.jp/aboutus/coverage>

創業42年
お客様満足

100%

★★★★★
を目指しています!



株式会社

明和地所



0120-948-691

携帯電話・PHSからもご利用になれます。

新浦安本店 / 千葉県浦安市入船4-1-1 TEL.047-380-8888

営業時間 9:30~18:30

www.meiwajisho.co.jp

明和地所 浦安



定休日 水曜日

千葉県知事(11)5998号 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 (社)千葉県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟