

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆうゆう手帖

by. 浦安に住みたい!

VOL.

22

無料

2020年
8月7日(金)発行

特集
写真集
「浦安魚市場のこと」

連載コラム

「新型コロナウイルス感染対策」
と「高齢者の健康維持法」



絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

「活気あふれる朝の魚市場風景」

活気あふれる朝の浦安魚市場。引き売り車は仕込みに忙しく、氷を切り出す氷屋さんはせっせと働いています。一角には夕方から賑わう飲食店が並んでいます。

浦安魚市場の裏手を描いた作品です。魚市場裏手にはこんな風景がありました。浦安魚市場で仕入れた新鮮な魚や貝は、それぞれの街で待ち焦がれ喜ばれていました。このように引き売り車が多かったのは、浦安の魚市場の特徴でした。売っ人（うりっと）により、浦安で採れたアサリ等が売られる産地直売は昔から行われていて、そこには長い歴史がありました。半世紀の間、人々の生活に密着していた食の台所…。再び復活できればいいですね。

この絵は浦安魚市場ならではの活気ある風景に魅せられて、描きました。

（山崎 勝哉）

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、浦安の移り行く風景を水彩画・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

夏の活気あふれる浦安魚市場の様子を伺えるこの作品は、平成 28 年の浦安市美術展で市長賞を受賞したものの。引き売りに出る朝の支度で忙しい人々の声は今にも聞こえてきそうな作品は、今月号の特集『写真集・浦安魚市場のこと』にピッタリでした。

“あの頃の魚市場”の活気あふれる音が蘇ります。



写真集「浦安魚市場のこと」

あの頃から浦安にいる方も、そうでない方も、
この夏は古き良き時代の浦安に、思いを寄せてみませんか。



60年以上もの間、多くの人々に愛され親しまれてきた浦安魚市場が、2019年3月末で閉場になったのは皆さんも記憶に新しいですね。現在、魚市場があったその跡地では新築マンションの工事が始まっています。

浦安魚市場の歴史を一冊にまとめた写真集『浦安魚市場のこと』が作成されてから、約一年が経ちました。今回、写真集のWEBサイトが公開されたことで改めて特集を組ませていただきました。実はこの写真集、当初は作成される予定がなかったもの。浦安魚市場についてのドキュメンタリー映画を制作する過程で昔の浦安魚市場の写真に出会い、「この素晴らしい写真を、たくさんの人たちに触れて頂きたい。まとまった形で後世へ残したい。よし、写真集を作ろう！」となったのだそう。魚市場閉場後、写真集制作メンバーは様々なイベントで小さな写真展を開催。ここでは自分たちが何かを語るのではなく、足を止めてくださった方々から魚市場の思い出や昔の話を聞かせてもらう…そういった、なつかしい時間を共有できる場を作られました。

今回は写真集を企画・構成をされたドキュメンタリー映画監督の『歌川達人』さんに、お話を伺ってきました。



その地域に住む人々の存在を肌で感じられる場所

歌川さんが『2019年の3月に浦安魚市場が閉場する』という噂を知ったのは、2017年冬のことでした。

『なぜ浦安魚市場を撮り始めたの?』と多くの方に聞かれました。私の出身は北海道で、昔から海鮮物が好きだったというのがありますが、それだけじゃなくて、市場にある『何か』に惹かれて撮り始めた感じがしました。『それは何だろう?』と制作しながらずっと考えていたのですが、魚市場って『その地域社会の縮図』みたいな感じがしたんです。子連れの親子からおじいちゃん、おばあちゃんまで多様なお客さんがいて、お店の人達と会話しながら活きの良い魚やお肉を買っていく。自然と隣のお客さんの会話が耳に入ってきたりもして…。これがスーパーだと、基本的には黙々と買いたいものをカゴに入れていくだけですよ。私のような外から引越してきた人間にとって、『その地域に住む人々の存在』を肌で感じられる場所ってなかなか無いから、魚市場で日常的に行われている営みを撮影し眺めているのが、すごく心地よかったです。

あと、やっぱり浦安の魚市場ってその土地にしかないもので、土着的で入れ替え不可能な文化みたいな側面もあったと思うんです。例えば、他の地域で『はい、ここに魚市場を作りましょう』と上から言っても、浦安魚市場のような場所は二度と現れない。市場で働いていらつしやった方々の気の遠くなるような努力と月日と、それを買って支えてきたお客さん達。それらが土台としてあるから、真似するなんて無理なんです。上からじゃなくて下から、長年かけて育ってきたものだから。植物みたいに。そういう『その土地にしかない』みたいなものに惹かれてカメラを向けていたんだと、今振り返ると感じます。

— 写真集が作成されて一年経ちますが、周りの方々の反応はいかがでしたか? —

『懐かしい』という声と共に、年配の方々が当時の様子を話してくださることが印象的でした。写真を見ることで溢れ出る記憶があるのでしょうか。そういった声に耳を傾ける体験は、若い世代には貴重だと感じます。写真集がそんなきっかけになれば嬉しいで



大力水産 (だいきすいさん)
047-351-4753

住所: 浦安市当代島 1-1-4 メトロセンター1番街 営業時間: 10時~18時 定休日: 日曜・祝日 (水曜不定休)



魚城 (うおせい)
047-351-5621

住所: 浦安市堀江 3-21-3 営業時間: 11時~17時 定休日: 月曜



泉銀 (いずぎん)
047-713-8274

住所: 浦安市堀江 3-25-1 営業時間: (平日) 11時~17時半 / (土) 8時~17時半 / (日) 8時~16時 定休日: 水曜・木曜

※営業日時については各店舗へお問い合わせの上、お買い物におかけください

今でも浦安で
浦安魚市場の味が買えます!
浦安魚市場にあった
お店さんたち。





一部の作成メンバー。一番右が歌川さん。



写真集『浦安魚市場のこと』
WEB サイトができました！是非ご覧ください。

— 歌川さんが思う、浦安市の魅力
力って何だと思えますか？

「浦安市は新町・中町・元町で魅力も違ってくると思います。しかし敢えて一言で言い表すなら、一番の魅力は『祝祭』ではないでしょうか。今は地域社会やコミュニティが空洞化していると思うんです。つまり、地域に住んでいる人同士が互いを知らなかったり、地域の中で人々が孤立していく傾向にある。地方から仕事を求め移住してきた若者の孤立だけでなく、年配の方の孤独死も心配です。おまけに、昨今は自己責任論が強まって個人

主義の論調がありますよね。本来私たちは社会という目に見えない共同体によって、互いを支え合うことで生活出来ているのに、そんな基本のことが分からなくなっている。なかなか目に見えないから。でも、浦安に暮らしているとそれが目に見えるんです。例えばお祭りが沢山ありますよね。三社祭り、百縁商店街、盆踊り、春祭りや浦安市民祭り。正福寺では御会式で子どもからご年配の方まで町を練り歩く。そういう人達をみていると『ああ、ここには間違いなく、地域社会（コミュニティ）があるんだ』って実感できるんです。浦安魚市場の年末大売り出しも祭りのようですごく楽しかったです。そういう顔が見える繋がりがあると、犯罪も減るし、何より互いに優しくなれるのだと思うんです。そんな良いことばかりじゃないよと思うかもしれませんが、こんなにも『祝祭』に溢れた素敵な町は、なかなか無いのではないのでしょうか。」

浦安魚市場が閉鎖した今でも、新たに店を構え営業されている方がたくさんいます。浦安の古き良き日々を、あの時代の交わりを…今年の夏は、肌と写真で感じてみませんか？

主

写真集『浦安魚市場のこと』が閲覧・購入できる場所



- 鮮魚 泉銀（浦安市堀江 3-25-1） 047-713-8274
- 天ぶら 天悟（浦安市北栄 1-2-37-1F） 047-314-5190
- 味わい食堂 ひねもすのたり（浦安市堀江 3-25-1） 070-5465-2740
- 猫実珈琲店（浦安市猫実 4-16-16） 047-382-8584
- URAYASU markets（浦安市北栄 3-3-16） 047-329-2430
- 徳兵衛商店（浦安市堀江 3-10-18） 047-351-2861
- 貝がらや（浦安市猫実 3-9-30） 047-355-8514
- 未来屋書店 新浦安店 047-314-1496
（浦安市入船1-4-1 イオンスタイル新浦安店 3F）
- 株式会社明和地所（浦安市入船 4-1-1） 047-380-8888

■浦安市内の図書館でも、写真集の閲覧が出来ます！



丸善青果（まるぜんせいか）
047-350-7809

住所：浦安市堀江 3-25-9 営業時間：11時～16時半 定休日：水曜・日曜

※各店舗の営業状況につきましては、それぞれのお店までお問合せ下さい。

快適LIFE

ゆうゆうリフォームで

No.15

“手すり”が支えた、身体と家族の笑顔。



以前からリフォームのご依頼を頂いていたS様、最近お見掛けしないと思っていたら倒れたと聞いてビックリしました。

お近くにお住まいの息子さんのお話では、トイレで倒れて搬送されて現在入院中との事、退院する前に手すりを設置したいとの依頼でした。要介護5と聞いて、正直言って手すりにつかまっただけの上り下りが不安でした。

一ヶ月程して、ご本人とリハビリセンターの介護士の方とご自宅で、打合せをする事になりました。若い男性の介護士さん二人に介助されながら登場したS様は、以前と変わらない元気な様子でホッとしました。「復活っ！」と両手を広げ、ソファから一人で立ち上がって見せてくれました。お話を伺ったら、最初は車椅子だったそうですが、リハビリを頑張ったおかげで、杖や手すりにつかまって一人で歩けるようになったとの事。

もともと若い人たちとお話するのが大好きな90歳のS様、リハビリセンターで若い介護士さん達に指

導してもらって、若いパワーをいっぱいもらったのかもしれないね。

手すりを付け終わった後、最初は手すりを付ける事にあまり良い顔をしていなかった奥様がおっしゃいました。

「やっぱり手すりがあると便利ね」

奥様と二人暮らしのS様、退所後は老々介護にならないように、ケアマネージャーさんがケアプランを立ててくれました。週に3回、リハビリセンターでリハビリと昼食、入浴のサービスを受けられるプランです。これなら奥様もゆつくりできますね。

今回、私たちは手すり設置工事のお手伝いをさせて頂きましたが、S様を通して介護に携わる方たちのお仕事の素晴らしさを垣間見る事が出来ました。そして、在宅介護の支援がたくさんの人たちの手によって支えられている事を知りました。見事な復活を遂げられたS様、これからも若い人たちの力を借りながら、ご自宅で快適に過ごせますように…。



階段

階段には両側に手すりを付ける事で、より姿勢の安定性ができるようにしました。手すりを使うときは利き手を使いやすいので、両側にあることで登りと下り、どちらの時も利き手で手すりを使って安全性も◎。



廊下と玄関

ドア近くに手すりがあると、安定して開け閉めができるので、2階の寝室付近と1階のリビング付近に手すりを設置しました。玄関は、縦型の手すりを付けるのが一般的ですがS様宅では横型に設置。設置高さを調整し、靴の脱ぎ履きをサポートします。



トイレ、お風呂の水回り

通常とは逆向きで設置したトイレのL字手すり。奥行があるトイレなので、こうすることで姿勢を保ちながら便座まで行くことができ、座る・立つも楽に行うことができます。



屋外の段差付近

外出するときも安全に出られるように、玄関ドアから門扉まで手すりを設置しました。

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



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29年、現在は株式会社アールデザインで、安全で快適でいてオシャレな暮らしを提案している。私生活は、88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(?)。

浦安初！ メディカルアロマで 脳活しよう。



(左)『東京メディカルアロマスクール・ホリスキュア』代表の堀さん (右)『Medical Pilates Stella』代表の宮本さん
性別年齢関係なく幅広い方々に気軽にご利用いただける、メディカルピラティスとのコラボは日本初として注目されています。自律神経から免疫向上まで、さまざまな身体のケアから脳活の準備ができます。

身体を鍛えるだけじゃない、

『メディカルピラティスステラ』

昨年の10月、浦安駅東口徒歩1分の場所にオープンした少人数制ピラティススタジオ『Medical Pilates Stella』。新型コロナウイルス拡大予防の対策で5月末までスタジオは休館されていました。この6月から新たな『香り』とともに再開されました。

ビル4階に流れてくる新鮮な風、目の前に広がる青い空…。スタジオ内は、先ほどまで駅前の喧騒を通ってきたとは思えない、まるで森の中にいるような、心地よくいい香りが広がっています。換気や消毒等、徹底した衛生管理もされています。『身体を鍛え上げる』と言ったイメージのあるピラティスですが、このスタジオでは『メディカルピラティス』として、医療的な観点から体へのアプローチをされています。元をたどればピラティスはリハビリとして考案されたメソッド。病後のリハビリとして選ぶ方も多く、怪我や病気を未然に防ぐことからスポーツをされている方、運動不足の方にもおすすめです。性別年齢関係なく幅広い方々に気軽にご利用できるのも特徴です。

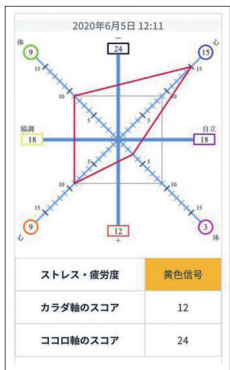
浦安初となる

『メディカルアロマ』が

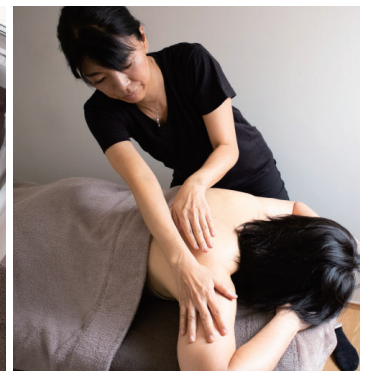
本格始動！アロマって何？

スタジオ内のいい香りの秘密は『メディカルアロマ』にあるとのこと。7月から『東京メディカルアロマスクール・ホリスキュア』代表の堀さんとコラボして、アロマスプレーやアロマトリートメントを体感できるそう。脳活にアロマが良い？その秘密を、代表の堀さんに伺いました。

「ただ単に『香りを嗅いでリラックス』するだけではなく、香りは『脳』へ影響を及ぼします。フランスやベルギーなどでは、医療現場で治療として膨大な臨床データを元にしたレシピ、精油の化学的成分を学び、不快症状の緩和や医療現場でも活用されています。日本でも一部の医療現場で利用されることが増えてきています。『快・不快』『やる気』『記憶』に関わる部分に働きかけながら、精神面はもちろん、自律神経・ホルモン・免疫系にも影響を及ぼすことが分かっています。香り・匂いというのは単純に好きか嫌いか…動物的なところから感情部分に入り、好き嫌いを脳で判断しています。実は『匂いを嗅ぐ』という行為は日常生活においてとっ



【嗅覚診断】8種類のアロマオイルを嗅ぐだけで今の体調が分かってしまう!? ひとつずつ嗅ぎ、好きな匂いと苦手な匂いを分けて並べていきます。何の匂いなのかさっぱり分かりませんが、考えずここは直感で。専用のアプリを使用し、嗅覚反応分析法で診断していきます。今の自分に何が足りないのか、そしてどんな運動方法がいいのか、足りない要素を教えてください。



【アロマトリートメント】この日は取材とあってか、心が緊張モードのように自律神経が乱れているとグラフに表れました。この診断結果を受け、私に必要なアロマは“マジョラム”と“ジュニパー”。合わせたオイルで下半身だけのトリートメントを受けてきました。施術はスタジオ内に設けられた清潔感のある個室。心地の良い風が入ってきて、アロマの香りとともにまるで森の中で施術を受けている感覚！ 極上の癒やし体験が味わえます。

でも大事なことです。体調によっても匂いの好き嫌いに違いが出るんですよ。また意識をしなければ老いと同じように嗅覚までも衰えていきます（海馬↓記憶、扁桃核↓情動など）。匂いは記憶として残りますよね。記憶を残す部分で脳が刺激されるので、最近では認知症予防としても注目されています。匂いを嗅ぐことで嗅神経に刺激が伝わり予防や改善につながります。そのため、介護施設での高齢者向けのメディカルアロマ講座の開催や、アロマハンド&フットトリートメントの施術などを行っております。今回はステラさんのメディカルピラティスの観点と合わせ、地域初の『メディカルアロマトリートメント』として皆さまに香りの効果を感じて、これからの生活に香りをプラスしていただきたいと思っています。

ステラさんで使用されるアロマはすべて国内でオーガニック認証を受けたもの。証明書も添付されていて安心して使えるものが用意されています。感覚的・化学的・物理的なアプローチを含めた専門のセラピストによるアロマトリートメントを、今回お手軽に体験できるコースをご用意いただきました！ 嗅覚診断もプラスで受けることが出来ます。

アロマは女性や若い方だけのものでは



コインパーキング
メディカル ピラティス ステラ
Medical Pilates Stella
 ☎ 047-381-0087
 (平日 10:30 ~ 21:00 / 土日 9:30 ~ 17:00)
 アドレス info@mp-stella.jp
 浦安市北栄 1-16-10 岡清ビル 4 階
 ※東西線浦安駅から徒歩 1 分

「ゆうゆう手帖」を見た!!
 のご予約で…
人気メニュー特別優待割引!

お試し半身トリートメントコース
 (上半身または下半身) 40分
 通常 7,200円 → **5,000円** (税込)

お疲れケア・スタンダードコース
 (全身施術) 60分
 通常 10,800円 → **8,000円** (税込)

自分にご褒美しっかりコース
 (ヘッド+全身施術) 90分
 通常 16,200円 → **11,000円** (税込)

+ 【嗅覚診断】 通常 2,100円 → **1,000円**
 ※各コースお申し込みの方

※ 2020 年 8 月末日まで

はありませぬ。性別年齢関係なく、幅広い方が気軽に利用できるものです。日常生活の疲労回復や精神的リラクゼーションをはじめ、スポーツなどをされている方にはパフォーマンスUPを目的に、筋肉や精神的なトリートメントを行うことで身体のケアが出来ます。また、今まさに必要な「免疫力向上」「肩こりや冷え」「ストレス」といった内側のケアにも役立てられている『メディカルアロマ』。ぜひご体験いただき、新しい脳活の一つに取り入れてみませんか？

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。

「新型コロナウイルス感染対策」と「高齢者の健康維持法」

緊急事態宣言が解除されて、3ヶ月ぶりに閉鎖が解かれた高洲海浜パークゴルフ場に行つて、懐かしい友人達に会いました。ところが、彼らの「1/3が痩せて色白になる」か「1/3が太っている」のどちらかだったのには驚きました！新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ為の「密閉・密集・密接の三密防止」と「不要不急の外出自粛要請」に従い、規則に従順な日本人のほとんどが自宅待機をして、散歩以外の運動をほとんどしなかった為に、痩せるか太るかしていたのです。

平日にパークゴルフ場に来るのは65歳以上の高齢者が多いのですが、その約半分が何らかの成人病を持った人であり、パークゴルフをやることでどんどん元気になっていくのを見てき

ましたので、彼らの様子が弱々しく変わっている姿を見たことで、「新型コロナウイルス感染で亡くなるのではなく、自宅待機が長く続くことで亡くなる事も起こりうる」のではないかと思いました。実際に何人かが亡くなっていますので、心配にもなりました。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ為に、「できるだけ人と会わないようにする」と言う生活は、親しい人と会うこともできず、運動もできずに、自宅で本を読むか家族とテレビを見て過ごすだけの生活を強いられる状態であり、「特に高齢者には健康に一番悪い生活状態」だったのだ、と思います。新型コロナウイルスの第二波・第三波の感染拡大も心配されるので、これからも「ワクチンが出来る来年の3月頃

迄は、『人と人との三密防止』と『不要不急の外出自粛要請』を続けることになる」ので、「新型コロナウイルス感染対策中の健康維持の為にどうすべきか？」を考えてみました。

1 人が幸せに生きる為には、 「心の健康」「体の健康」 「仕事の健康」「お金の健康」 「家族の健康」「社会の健康」 の「六つの健康」が必要

この六つの健康のどれか一つでも欠けた場合は、人は豊かで幸せな状態で生きる事が難しくなります。新型コロナウイルス感染拡大で、この六つの健康をいずれも侵害されている状態が続いています。それでも我々



コラム執筆

株式会社明和地所創業者 前取締役会長
現浦安市議会議員

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。

は、賢く生き抜かねば身が持ちません。

自分の力だけでは変えようがない「社会の健康」は、政治家を選ぶ選挙で国民の豊かさや幸せの為に本当に働いてくれる人や政党を選ぶ方法で改善改革するしかないですが、その他の健康は自分の考えと行動次第でなんとかなるはずですよ。

(1) 「仕事の健康」は、テレワーク(自宅勤務)とデジタル化とロボット化で乗り切る事を企業は努力していますので、個人もその中で、ピンチをチャンスに変える創意工夫して生き延びるしかありません。

(2) 「お金の健康」は、長期の蓄財法や副業の不動産投資で切り抜ける事ができます。例えば、「1/4天引き貯金法」で、毎月の収入の1/4と臨時収入の10/10を貯金し続け、貯まったお金で賃貸不動産を少しずつ買い続けるか、iDeCo(長期の投資信託)を続ければ30年後には誰もが20000〜50000万円の老後資金を作ることができます。(詳しくは、今泉浩一著「副業の不動産投資でお金持ちになり幸せになる」「仕事と人生で成功する41の法則」いしずえ刊参照)

2

今回は新型コロナウイルス

感染防止対策中の

「体の健康」と「心の健康」 について考えます。

「体の健康」は、運動、栄養、睡眠によって保たれますが、幾ら栄養を取っても自宅待機要請を忠実に守り過ぎて、テレビばかり見ているだけでは、まず眠りが浅くなり、食欲が落ちて痩せるか、反対に間食し過ぎて太ることになり、不健康になってしまいます。

(1) 自宅待機要請中でも、最低でも戸外に出て、三密を避けて、人が少ない公園や海岸べり等の風が吹き抜けている場所を5000歩以上散歩するなり、ジョギングするなりすべきだ、と思います。

(2) 自分だけでなく、家族の健康も同じく、犬の散歩やそれぞれが好きなスポーツを、戸外の人が少ない場所でするようにすべきです。例えば、公園や道ばたの花を探して、写真に撮ってフェイスブックやインスタグラムに出して人を楽しませることを続けている方々がいらっしやいますが、この方法は「散歩による運動と投稿を見た人とのやりとりの楽しみが得られる」とても賢い、新型コロナウイルス感染下で

の過ごし方だ、と思います。

(3) 人は、人に会うことで楽しさや刺激を受けて元気になるものですが、鬱を晴らして心の健康に寄与する為には、若い人は「オンライン飲み会」を、高齢者には「オンライン茶飲み会」を催す事をやるのは上手い過ごし方になるでしょう。

(4) 私は、三密を避けて運動して、体と心の健康維持する為の三つの方法をとっています。

まず、5時からやっているゴルフ練習場の早朝練習に週2回行きます。この練習場は、5時〜9時までは受付が無く人に会わずに打席に直行できるので、2m以上離れた打席でカードで球を出して1時間ほど練習しますが、人との三密は一切無しに運動できます。そして、週1回はゴルフ場に行つて、エージシュートを狙うゴルフをします。「今私は79歳ですから、18ホールを79打以下でまわる事ができればエージシュート達成です!」。この目標がありますので、心の張りが出てきて老け込んでいる暇はありません。

ゴルフ場は、1ホールで約300坪〜500坪の広い芝生の上で、4人だけで競技を競う(人が密集しない大自然の中でのプレイ)であり、新型コロナ

まごころ整理

親切・丁寧・安心価格

建物内残置物の整理・回収、空き家片付け、生前・遺品整理

大切な思い出の品々を「まごころ整理」でお手伝いさせていただきます。

お客様のご要望にお応えできるよう、努めさせていただきます。お気軽にご相談ください!

anna

アンナアレンジ



0120-55-1810

■ 合同会社アンナ 浦安市堀江 2-26-13-110 TEL: 047-381-9835 ■ HP: <https://annasupport.net>



新型コロナウイルス感染の危険が少ない運動です。その上、競技する前に持参したパルスオキシメーターで、同伴競技者の血中酸素濃度を測って「血中酸素濃度が95%以上あることを確認して、肺に異常がないことを確認できたら、その人達と競技すること」をやっていますので、新型コロナウイルス感染の危険はほとんどない状態であると考えています。

(5) 次に、議会がない時には、週3回くらい高洲海滨パークゴルフ場に行つて、浦安パークゴルフ同好会の友達とパークゴルフを3時間くらいやります。パークゴルフは、歩ける人なら誰でもできる運動であり、ピン穴に向かってボールを打ち、入った入らないと夢中になって遊ぶ内に5000歩以上は歩くことになり、楽しい上に友達と遊べるので心の健康にもなり、高齢者のスポーツとしては最高に素晴らしいものだ、と思っています。

ここは、高洲の海岸に面して作られており、常に東京湾からの酸素豊富な風が吹き抜けて、空気は美味しいし、広い芝生の上を歩いて競技を楽しめて、三密などの心配もなく高齢者の運動天国のような所だ、と思います。

市民の皆さん、特に高齢者の皆さん、

高洲海滨パークゴルフ場は、親子孫の3世代が一緒に遊べる場所として作られた競技場ですので、家に籠るばかりではなく、是非とも一度来てやってみて、自分と家族の体と心の健康づくりの場所として利用することをお勧め致します。自宅待機だけでは体力も免疫力も落ちて、新型コロナウイルスに立ち向かう力がなくなつて、自分と家族の健康は守れないからです。

確かに室内での運動は三密になりやすいので、戸外での運動をやるべきだ、と思います。公園やパークゴルフ場のように、風が吹き抜ける戸外での運動施設等はプレイ中の三密はほぼ起きないので、「昼食時に皆で昼食を取る」こと事だけは三密になるので禁止する必要がありますが、市民に開放することこそが、市民の体力と免疫力の維持の為に必要なのではないかと考えます。特に、高洲海滨パークゴルフ場利用方法で、「平日には18チームに入場制限して、せっかく来た高齢者を入場させないことが規則になっています」が、「1チームを1人や2人でまわる人もかなりの数いるので、18チームで制限するのではなく、例えば人数を80人までという制限にするのが合理的な対策である」と考えます。

そして、それでも大勢の市民が来場するようにになった時には27ホールを開場するか、或いは「最初から27ホールを開場するか」の規則に変えた方が、三密防止と市民の健康増進には寄与するものと考えますので、市民スポーツ課に対して改善を検討して頂きたい、と思います。

(6) 第三に、自宅で「骨と筋肉の強化」と「柔軟性」と「膝と肩の痛みを取る為の運動」をしています。

①筋肉は縮むことで力を出すのですが、老化は65歳位から筋肉が固くなり始めて力が出せなくなります。そこで、筋肉の柔軟性を取り戻す為に、「真つ向法」と「ストレッチ」で柔軟運動を9種類ほど、朝起きる前と夜寝る前に10分間くらいやっています。②毎日入る風呂の中では、膝と肩の痛み防止と筋力強化の運動を100回位、10分位やっています。これでゴルフの打球が飛ばようになったし、早く歩くことが楽になりました。

③脳と神経系統と骨を強化すると言う藤原医師の進める運動を3分位やっています。そのやり方は、「まず足のつま先を上げて、次に足のかかとを上げてストーンと落とす」事を100回やることです。これをやると、足の先か

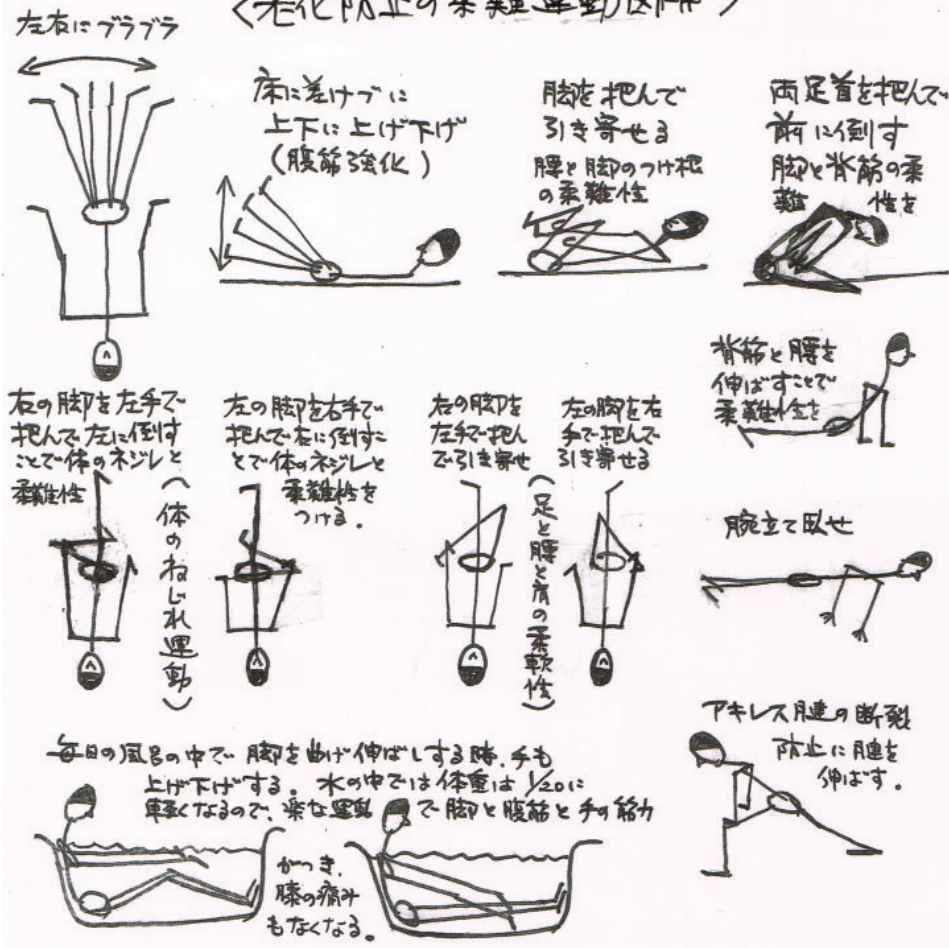


ら頭までの関節の中の神経に刺激を与える事になり、認知症予防と骨と神経を活性化させる事ができる、ということです。(以上①②③の運動方法の簡単な図式は左図です。ご参照下さい) 以上の三つの運動で、高齢になつても十分な運動能力と運動の楽しみが維持できていますし、90歳位迄はゴルフを、100歳まではパークゴルフを楽しめるようにしたいものだ、と考えています。

(7) 更に、健康な体作りには、栄養と睡眠も必要です。

①私の場合は、浦安市内を中心にな不動産と建築の仕事をする事ができたので、朝・昼・晩とほとんど自宅で妻の料理を食べることができて、外食やコンビニの弁当を食べることはほとんどなく、自分が好きな魚の干物や漬物類と具の多い味噌汁の食事をとることができました。そのお陰か、79歳の今

＜老化防止の柔整運動図解＞



でも、幸いにも成人病は何もありません事を妻に感謝しています。その他、食事では「免疫力を付けることになる」と言われている乳酸菌が豊富なヨーグルトや、各種の漬物類、魚の干物等々を多く摂る食事をするように心掛けています。

※厚労省は、『65歳以上の高齢者が1日に摂取するタンパク質の目標推奨量を男性で60グラム以上、女性で50グラム以上を摂取するように』求めています。タンパク質が不足すると高齢者は筋肉が衰えるなど「フレイル」(虚弱)状態に陥り、運動機能・認知

機能が低下するからです。

尚、コンビニやスーパーで買ったレトルト食品は美味しく便利ですが、防腐剤が入っていますので、人の死体は1ヶ月位は腐らないと言われているので、あまりそればかりを食べる事は控えた方が良いでしょう。(日経新聞 2019年2月23日参照)

②老化防止のサプリメントは、幾つか飲んでいきます。残念ながら脳の方が老化したのか、記憶力がかなり落ちてきているので脳に良いという「オメガエイド」を、膝の痛みが出ないように骨と筋肉強化の「ロコモア」を、腸内の有用菌を確保する為に「新ビオフェルミンS」を、子供の頃から弱かった胃腸の強化に酵素と栄養素が豊富な「エビオス」を飲んでいきます。因みに、新型コロナウイルス感染症対策としても「腸内の免疫力が重要」ですので、ビ

フィズス菌末やフェカリス菌末、アシドフィルス菌末等を含んだ「新ビオフェルミンS」等の乳酸菌や酵素等を飲むことは感染防止に効果があると言われています。

③私の目は高齢化とともに近眼と老眼が進み、緑内障の治療をしながら白内障の手術でガラスのレンズを目の中に入れていますが、眼鏡をかけての視力

0.8を何とか確保して、自動車の免許が維持できている状態です。

④歯が使えないと老化が急速に進みますので、インプラントを5本入れて、たくあんをバリバリ噛んで食べられる状態を維持しています。

⑤更に、「成人病の80%が活性酸素によるものが医学界の常識だ」というので、水に入れておくと水素を発生する「水素ステイック」をペットボトルに入れて15年前位から飲んでいますが、最近「水素発生器」を購入して、水素そのものを吸引しています。酸素は人が生きていく為に必要なのですが、人間が呼吸をする酸素の内の2%が活性酸素になって人の体を攻撃する事で成人病の原因になっているので、その活性酸素を水素で還元する為です。このことも私が成人病になっ

ていないことに貢献している一つだと思っています。

⑥高齢者は睡眠不足が一番体に響くので、可能な限り22時前には床につくようにし、熟睡する為には、寝る前には難しい悩ましい問題や、嫌なことは考えないようにしていますが、それでも眠れない時には、漫画を読んで嫌なことを追い払い、最後に梅酒を飲んで眠るようにしています。

3 新型コロナウイルス感染 防止対策について

一旦は感染拡大が少なくなつて、緊急事態宣言が解除され経済活動が再開された矢先、東京を中心に新型コロナウイルスの感染者が100人を超えて、第二次の感染拡大が心配されています。どうすれば収束に向かうのか考えます。

(1) スウェーデン独自の新型コロナウイルス対策について

スウェーデンは感染が拡大しながらも「ロックダウン(都市封鎖)しないで、集団免疫によって感染拡大の収束を目指す経済優先の政策」を進めています。「集団免疫」とは、『集団で免疫を持つ人が一定の割合に達すると、感染の拡大にブレーキが掛かり収束に向かう』と言う、人類がウイルスとの戦いの歴史から学んだ考えです。

スウェーデンは、「新型コロナウイルス感染者に対しては、重症化しやすい高齢者の治療を集中的に行うことで医療が崩壊しない施策は取っています」。一方で、その他の西洋諸国や日本は、「西洋諸国が行ったロックダウンや日本が行った国民や企業への行動規制をし、新型コロナウイルスの拡大を抑える施策は採らない経済重視の政

策を採用」することによって、GDPをマイナス7%の落ち込みで維持しています。

スウェーデンは、日本のような三密防止や不要不急の外出規制の要請やマスクや手洗い等の指導や要請もしていないので、総人口1023万人の国で、周辺諸国を大きく上回る感染者7万1419人(0.7%)、死者5420人(0.05%)を出していますので賛否両論があるところです。日本では「人命は地球よりも尊い」という考えなので採用できない政策ですが、新型コロナウイルス感染者が多く出たことから非常に参考になるデータが出ています。

※スウェーデンのストックホルム大学は『免疫を持つ人が40%程度で集団免疫を獲得できる』との試算をまとめて、英科学誌サイエンスに発表しています。『外出する機会が多い13歳〜39歳の若年層が感染した割合が70%に達すれば、高齢者の感染割合が30%前後にとどまっても再流行しない』と分析していることです。

※又、英オックスフォード大学のグループは、『人口の10%〜20%が感染するだけで流行は拡散せず収束に向かう』としています。(日経新聞

2020年6月26日参照)

(2) 上記の二つの分析結果から見て、日本の新型コロナウイルス感染状況をどう見るか？

日本の総人口は2020年7月8日現在で1億2593人ですが、新型コロナウイルス感染者数は2万174人(0.0016%)、死者は980人(0.000077%)です。スウェーデンと比べると遙かに感染者と死者の割合は少ないですが、国民は第二次感染の恐怖に恐れおののいています。

強制的なロックダウン(都市封鎖)もせず、三密回避と不要不急の外出自粛要請の下で、マスクと手洗いを励行した規則に従順な日本人の成果は、世界でも賞賛されているようですが、何か日本国民には政府批判をする人が多いのは不思議なことです。

ところで、スウェーデンでの実験結果ですが、日本人の優秀さの結果ではありますが、日本では感染者の数が総人口1億2593万人中で2万174人(0.0016%)しか感染してないので、スウェーデンの試算である感染者数が40%程度(5037万人)になるまで、或いはオックスフォード大の試算10%(1250万人)程度になるまでは感染拡大は収束しない、

と見るべきでしょうか？

私は、スウェーデンの試算は、ロックダウンも自粛要請も何もしない時の試算であり、オックスフォード大の試算はロックダウンをした時の値ですから、日本の場合は国民の衛生観念が強くて、規則を守る国民性や魚の干物や漬物類を多く食べる習慣から、乳酸菌等の腸内有用菌を多く持つこと等々を考えると、日本人は新型コロナウイルスに強い『免疫力』を持っているのではないか、その為に国民の5%程度が感染したあたりで日本の感染は終息するのではないかと少々希望的ですが考えています。

そして、スウェーデンで唱えられている『集団免疫』と同じような『ウイルスを寄せ付けない免疫力』を日本人が持っているかと仮定すれば、日本人は既に持っていると思われる免疫力を強化するような生活習慣を更に磨くことで、新型コロナウイルス感染を回避することができないのではないかと考えています。例えば、漬物や味噌汁、ヨーグルト等の乳酸菌を含む食事を心掛ける。アメリカの研究者の実験では「温度30度、湿度80度で紫外線を当てると新型コロナウイルスが死滅した」と証明されているのだから、戸外で太

日光を浴びて適度な運動をすること、栄養・運動・睡眠を充分にとつて免疫力を高めること、そして、外出時にはマスクをして人との三密を避け、小まめな手洗いとうがいをし、外から帰った時はすぐにシャワーを浴びること。そうする内に、世界中で研究されているワクチンが必ずできるので、新型コロナウイルスの感染拡大は収束すると推測しています。

現在、東京の夜の歓楽街で20歳〜39歳の若者の感染者が100人を超えています。彼らはまだ若くて免疫力がありますが、新型コロナウイルスに対する治療法でほぼ良くなるでしょうし、アビガンやレムデシビルの病例として治療法に貢献してくれて、抗原体としてワクチン開発にも貢献してくれる存在でもありますので、スウェーデンのように人間の免疫力を信じる大らかな考えで、前述しましたように、我々は健康的な生活を続けて免疫力を高める努力を続けるべきであると考えられています。

「ウイルス」と

「人間の免疫力」との

永い戦いと共存の

歴史について

(1) 人間の腸の内側には外部から侵入してくる細菌やウイルスをやっつける『免疫細胞』があつて、侵入者を攻撃し、食べてしまうことができます。

ところがウイルスも進化しており、今回の新型コロナウイルスのような免疫細胞をすり抜ける能力を持ったウイルスに進化したヤツが出てきました。

しかし、人間の方も免疫細胞をすり抜ける新型コロナウイルスに感染しても、新たなT細胞やB細胞等の新たな免疫細胞(免疫力)を生み出すことで、感染者の80%はそのウイルスに対する免疫力を持ち、20%の人が重症化し、その重症者の内の4%位が死亡すると言ふ形でそのウイルスの感染拡大は収束する、という「人の免疫力とウイルスとの戦いの歴史を繰り返してきた」のですから、人間の『集団免疫』が『ウイルス感染拡大の鍵』なのです。集団免疫を獲得する前でも、強制的に集団免疫を獲得する方法がワクチンによる予防接種です。

※アメリカの研究機関が、感染から回復して強い免疫力を持つ人の血液で重篤な感染者を治癒させた実例も出ていますので、強い免疫力をもつ人の血液から大量に作り出したワクチンが近日

中にできるのではないかと期待しています。

※又、山中教授のNHKの放送「山中教授のウイルスと免疫力」の中で、100歳以上の高齢者3人がコロナ感染から回復した事例を挙げており、高齢者でも免疫力が強い事例があるので、免疫力を鍛える運動・栄養・睡眠のバランスを守る生活態度が重要であることをお話しされています。(NHKの放送「山中教授のウイルスと免疫力」参照下さい)

(2) ウイルスは、人類と共存する「進化的判走者」でもあることについて
現在、我々はウイルスの感染拡大で痛めつけられて新型コロナウイルスを敵視していますが、人類の進化にはウイルスが深く関わってお互いに共存している事実もあることが研究者によって証明されています。

例えば、ウイルスは、細胞を持たない生き物とも言えない小さな生命体ですが、ウイルスの一部は人間の細胞に入り込んで増殖する生命体なのです。そのウイルスの内の太古のウイルスが約1億7000年前に人類の祖先の細胞に入り込み、互いの遺伝子はいっしょか一体化して、ウイルスの遺伝子は今も私たちに宿り、生命を育む胎盤や精

子が卵子に入り込む手助けをしたり、脳内のシナプスとシナプスをつなぎ脳の働きを支えていることが分かってきています。

例えば、人間の免疫細胞は異物が侵入することを排除しますが、男性の精子が女性の卵子に侵入する受精の時、ウイルスの免疫力をすり抜ける能力を借りて卵子内に侵入することか、母親と違う異物である父親の遺伝子を引き継ぐ胎児に対する栄養分を送る胎盤は、ウイルスの能力を借りて異物をすり抜けて胎児への栄養を送っていることなどが証明されています。

又、複雑な脳の働きは、ウイルスがもたらす新たな遺伝子が制御していることが分かっており、『ウイルスは人類進化の伴奏者』であるとも言われています。我々はウイルスという敵を知り、敵を利用しながら悠然と生きて行くしかないのです。(日経新聞2020年5月31日参照)

2020年7月9日記

市会議員 今泉 浩一

！ほぼ！

安心のサポート体制
パソコン・スマホが苦手な方も
安心してご相談ください！



誰にも会わずに売却

はじまりました！



外に出る
必要がなくて
安心！

スキマ時間に
相談できて
便利！

通常の不動産売却の流れ… 不動産の売買契約時に会う人数は売主・買主・不動産業者の担当者で最低でも3人、ご家族で参加されたり業者側の担当者が複数いる場合などでは10人近くが集まり、契約の秘密を守ることができる個室での契約となります。新型コロナウイルスの感染防止で三密を避けることが呼びかけられておりますが、従来の不動産売買契約はまさに三密に当てはまり、お客様にとってリスクになります。

安心 便利 「ほぼ」 誰にも会わずに売却の流れ

可能な限り対面でのやり取りを削減、**オンラインでのやり取り**が大半です。**時間の自由度も高まります。**

<p>売却のご相談</p> <p>ご相談はビデオ通話、査定の際もビデオ通話を使い室内の状況を確認いたします。</p> <p>パソコン・スマホが不慣れな方にも、担当者がわかりやすくご説明いたします。</p>	<p>購入ご希望者への内覧対応</p> <p>事前に撮影した動画、またはビデオ通話でのご案内をお勧めしています。実際に物件を見る場合は弊社担当者が責任を持って同伴いたしますので、お客様はご不在でも問題ありません。</p>	<p>ご契約</p> <p>ご契約の際はIT重説（弊社は国土交通省が行っている実証実験の参画企業です）の取り組みを利用し、書面の郵送にて買主のお客様とは会わずに行います。</p>
---	---	--

※契約後の決済の場面では、司法書士との対面での本人確認や住宅ローンの残債がある場合に、銀行担当者との対面での手続きが必要となりますので、ご了承ください。



売却相談のご予約・ご相談はコチラまで、お気軽にご連絡ください。

売買 賃貸 資産運用

株式会社 明和地所
新浦安本店 浦安市入船 4-1-1 (水曜日定休)

☎ 047-380-8888
0120-948-691

www.meiwajisho.jp

明和地所 浦安 検索