

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. 浦安に住みたく

VOL.

38

無料

2023年
4月7日(金)発行

特集

歩んでゆく

1. ふるさと浦安に、残したい風景
2. この先も、健康的に歩くために





特集

歩んでゆく

草木と潮の香りが漂う境川。ゆるやかな流れを見ていると心が落ち着くと同時に、さあ、行くぞ！と背中を押されるような気がします。そんな境川に、4月下旬から5月上旬の間、優雅に泳ぐこいのぼりの姿を見られる、年に一度の季節がやってきました。

今回はそんな記念すべき30回目を迎えるイベントと、この春から夏に向けて自分らしく過ごせるために、健康でい続けるための一歩を踏み出せるように特集を組みました。
ためらうことなく外に出て、春の季節を受け止めながら、晴れ晴れした気持ちで歩いていきましょう！

絵画で切り取る

移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

境川のこいのぼり

田中 素子

♪いらかの波（屋根瓦）と雲の波
重なる波のなかぞら
たちばなかおる朝風に
高く泳ぐやこいのぼり

最近の浦安ではこんな光景もみられなくなりましたが、ゴールデンウイーク中、若潮公園から交通公園前の境川に300艘余りのこいのぼりが元気に舞い泳いでいます。

こいのぼりは日本の風習で、江戸時代に武家が始まった「端午の節句」に、「鯉のように滝をのぼり、空を舞う竜のように男児の健やかな成長を願い」始まったとされています。

1994年から始まった、境川の大小色とりどりのこいのぼりは、地域の人からの寄付によるもので、天日干しから取り付けや撤去など、全て市民のボランティア50人余りで実施されています。境川も川底がわかるほど水が綺麗になって、京葉線の電車の窓からアツという間ですが全容を眺めるのも、季節を感じる1枚です。

ゆうゆう手帖 表紙絵紹介



「日の出水彩クラブ」所属の皆さん

2022年～のゆうゆう手帖表紙絵担当は、日の出公民館で活動をされている「日の出水彩クラブ」の皆さん。担当いただく方は毎号変わる予定です。四季折々の浦安の風景を、それぞれの個性あふれる素敵な水彩画でお楽しみください。

日の出水彩クラブ…2012年、日の出公民館主催事業「初めての人の水彩教室」としてスタート。2018年より現講師の山崎勝哉さんを迎え、現在会員14名で活動中。平均年齢75歳、初心者からの入会が多く、男女ともに和気あいあいと自由な画風で創作。【会員作品出展例】市美術展 / アイラブ浦安展 / 日の出公民館文化祭 / オリエンタルホテルギャラリー

浦安で、祝30回目！

「境川にこいのぼりを泳がせる会」が続いている理由 ～ふるさと浦安に、残したい風景～

境川にこいのぼりを泳がせる会



2023年「境川にこいのぼりを泳がせよう」イベント日程

4月8日(土) 10:00～	天日干し@若潮公園(新浦安駅側エリア)
4月23日(日) 9:00～	こいのぼり吊るし@若潮公園 ※雨天時はHP要確認
4月23日(日)～5月7日(日)	境川上空にこいのぼりが泳ぐ期間 (★5月2日(火)～市内園児の手作りこいのぼりを境川欄干(若潮公園側)に飾ります)
5月7日(日) 11:00～14:30	イベント@若潮公園 / 15:00 撤収作業



毎年ゴールデンウィークには、境川に市民から寄付されたたくさんこのぼりが泳ぎます。1994年から続けられているこの催しは、子どもたちの健康やかな成長を願って、地域の方々とともに「境川にこいのぼりを泳がせる会」のみなさんが始めたもので、いまやこの時期、浦安の風物詩となっております。

長年続いているので浦安市主催のようですが、「市の協力を受けながら、当初より市民ボランティアの有志によって始まった会なんです」と教えてくれたのが、4代目の会長を務める設楽友香さんです。今年も記念すべき30回目のこいのぼりが泳ぐ予定とのこと、お話を伺ってきました。

寄付されたこいのぼりが泳ぐ

(設楽会長)30年前、ご家庭で不要になったこいのぼりを寄付いただき、以来境川上空に泳がせてきました。発足当



毎月11日は、イオン新浦安店「幸せの黄色いレシートの日」

会もご協力いただきました。イオン新浦安店でお買い物の際には、ぜひ黄色いレシートを入れていただけると嬉し

「この先も、境川の空に泳ぐこいのぼりと子ども達の成長を、地域の方々と共に見届けたい」と会長の設楽さん。温かい声に励まされ、またこのイベントが浦安で今後も続いていくことで新たな繋がりを皆さんにも感じてほしいと、笑顔で話してくれました。「境川にこいの



設楽友香会長(下段中央)とメンバーの方々。平日は、スクールカウンセラーをしながら子育てと忙しい日々。週末に、こいのぼりの会の会長として周りの皆様に支えられながら活動をされています。「話して一緒に笑うだけでも立派な地域貢献!」是非とも散歩がてら遊びに来てみて!

初は東京電力の協力もあり、今よりも大きなこいのぼりだったそうです。初代の会長にお会いしたことはありませんが、その当時からモノを大事にすること、再利用という形で市民が触れ合える機会を作ってくれたことに感謝しています。その当時のアイデアと想いが30年経った今も地域の方々を受け継がれているのです。2011年に東日本大震災の影響で大きな電柱が撤去され護岸の高さも変わり、今では市民の方だけで揚げられる規模に縮小となりましたが、それでも泳がせたい!と皆さんの声も大きく、現在では300羽以上のこいのぼりが、優雅に境川上空を泳いでいます。

その頃は子育て真っ只中で、できることを手伝いながら参加するようになりました。子ども達が手作りのこいのぼりを泳がせる会では現在も寄付やボランティアの方々を募集しています。皆さんの想いが風に乗って次の世代に繋がる素敵なイベント。ぜひとも皆でこいのぼりを泳がせよう!

こいのぼりの寄付、市民ボランティアも随時募集しています!

ボランティアと聞くと、少しハードルが高いように思われる方もいるかもしれませんが、まずは自分のできる範囲で参加してみませんか? 当日の飛び入りボランティアも大歓迎! お話を伺っていると自分にもできることがあるかも!と思わせてくれる幅広い内容も魅力的です。こいのぼりの寄付や、お裁縫ができる方、またちよっとしたお手伝いをしてくれる方など、楽しくおしゃべりをしながら、皆さんで境川にこいのぼりを揚げませんか?



活動①「こいのぼりの寄付」:丈夫なこいのぼりも風や雨で劣化するため、毎年新しいこいのぼりをご寄付がかかせません(現在は川の護岸が上がり、おおよそ1~2mほどのこいのぼりを集めています)また、こいのぼりに気持ちよく泳いでもらうため、イベント前の天日干しも欠かせない活動です。

最近では住宅事情により、ご家庭でこいのぼりをあげるものが少なくなってきました。こいのぼりに限らず、伝統行事に込められた願いや意味を知り、家族や地域で祝うことは子どもたちの豊かな心の成長に繋がると考えています。私たちは日本の伝統文化を後世に継承



活動② 2021年から、古くなり修復が難しいこいのぼりを、エコパックとしてさらに再利用をする活動も始めました。「Mitte」(※1)の利用者さんやスタッフの方がキットを作り、手仕事を得意とするボランティアの方が完成させます。会に寄付して下さった方々にお礼として活用することで、新しいこいのぼりの購入費ともなっています。

境川にこいのぼりを泳がせる会

<お問合せ>
sakaigawa-koinobori@googlegroups.com
<ボランティアについて>
境川にこいのぼりを泳がせている期間中、境川の欄干に、会社名や協力団体名を掲示させていただきます。どうぞご協力をお願いします。



← HPにて詳しく

- ◆ ボランティアについて
- ◆ こいのぼりの寄付/郵送先
- ◆ ご寄付のお振込み先など

(※1)「Mitte」とは、複合福祉施設「東野パティオ」の中にある浦安市発達障がい者等地域活動支援センター

爪・足トラブル専門！深爪、巻爪、陥入爪、タコ・魚の目…

この先も、健康的に歩くために

新浦安ネイルサロン accorto



大きな椅子に座りリラックスした雰囲気、しっかりと話を聞いてくれる小森さん。深爪、巻爪、陥入爪、変形爪など、また魚の目やタコと言ったトラブルをケアするだけでなく、キレイに仕上げられるのも「トラブルフットケア」の良さでもあります。

歩くことが楽しくなってきた季節！
私たちは当然のように歩いています。が、もしかしたらこのままだと「外に出たくなくなるほど歩くのがつらい」と感じてしまうかも…。その前に自分の足に目を向けてみませんか？

今回は入船4丁目の住宅街にある「accorto」という美容室の中にある「ネイルサロン accorto」のオーナー小森京子さんにお話しを伺ってきました。こちらは通常のネイルサロンと一線を画すサロン。私には関係ないわ、と思う方々もいらつしやると思いますが、こちらのサロンは「健康な爪になるための地爪育成」をしている、コンプレックスに悩む爪やトラブル爪専門サロンです。以前は、オシャレやデザインを楽しむネイルサロンを営業されてきましたが、ここ数年爪悩みの相談が多くなってきたそう、専門の資格を取得し、現在の形にリニューアルしました。

深爪、巻爪、陥入爪、変形爪、二枚

爪、タコ・魚の目などよく聞くトラブルですが、痛みに耐えきれず病院へ駆け込み、しかしその場しのぎの処置に一向に良くならないと、「トラブルフットケア アマスター」の資格をお持ちの小森さんの元へ駆け込む方々が多くいらつしやるそう。この先も元気で歩むため、健康でいるためのお話を伺いました。

たかが爪、されど爪

（小森さん）主な悩みの中でも「巻爪」はつらく、痛くて歩くこともできない方もいらつしやいます。そうした方々が最初に行くのが病院。病院へ行けば何とかしてくれると治療をする方が大半ですが、実はその場しのぎの処置で、いざはまた同じ痛みを繰り返してしまったりは少なくありません。巻爪の場合爪を全て切ってしまう治療が一般的ですが、痛い思いをするだけでなく、時間がたてばまた同じような爪が生えてき



巻爪に悩む70代女性のお客様の写真。ご来店2回目でも施術を継続中だそう。確かに爪が巻いている状態からますます伸びて来ていますね。

ます。トラブル爪になる原因は体質やストレスではなく、しっかり歩いているかどうかです。また全身のバランスを崩した際に起こしやすく、年齢問わず誰もがそのリスクを持っていることを皆さんにお伝えしたいです。巻爪に関わらず、爪の健康に大切なのは、「歩くこと」「ケアができていくか」が大事なことで、とど考えています。

トラブルフットケア

まずはその方の足を見て、普段の生活や日常の歩き方などから、じっくりカウンセリングしていくことから始まります。トラブル爪の治療には、ワイヤーなどの補正器具を使用する方法もあります。それも間違いではありませんが「痛い思いをした」。それでも治らなかった…。という方がいるのも事実です。トラブルフットケアは、そうした器具を使用しないで、まずはどうしてトラブル爪になってしまったかを見極め、根本の理由を探っていきます。「トラブルフットケアマスター」の資格を取得するにあたって、さまざまな足のトラブル爪を解消できる知識と技術を学びました。一人でも多くの方に、トラブルフットケアという解決方法がある事を知っていただき、皆さんにこれからも健康な足で歩いてほしいと思



自分の足を偏平足の模型と並べてみると…そっくりです。土踏まずがないため、ペタッと足裏がくっつき、弱に足指が浮いてしまっています。

います。

このaccortoは、市内で初の「トラブルフットケアマスター」のいる専門サロンとのことで、爪のトラブルでお悩みの方の、まさに駆け込み寺といったネイルサロンですね。

自分の足の爪は健康？！

今回、小森さんに記者の足を見てもらいました。私は巻爪にもなったことなく、特に違和感も悩みがないので健康な足だと思っていました。ところが、私の足は「偏平足」で、歩いている時に足指が地面についていない浮指の状態となっているとのこと。たしかに歩き疲れて、歩かない・歩きたくないと思うこともしばしば…。この私も巻爪予備軍でした…。意外過ぎる結果に驚きましたが、なぜそうなるのかを根本から話してくれました。健康的な足裏は真ん中が窪んでい



爪の状態は良好ですが、爪の切り方一つでその後の生え方が変わってくるといいます。正しくニッパーややすりを使い、施術していただきました。

て、歩く際に足指の付け根がしっかりと地面に着きます。足指が地面に着いたところで踵が上がるように歩くことが理想の歩き方なのだそう。足指が地面につかないと力が入らず、筋力が全く使われないため、自然に爪の形が変形していくと教えてくれました。意識をしてみると足指は全く地面についていませんでした。

また、履きなれたスニーカーや靴にも、その方に合ったメーカーを選ぶことも大事なことです。私のスニーカーは靴紐が緩く浮指を助長しているとのこと…。しっかりと締め直していただきました。今回は、身体のクセを見直せる機会にもなりました！

もちろん足爪だけでなく、手の爪のトラブルや悩みも解消へとケアも行っています。爪が割れやすい、二枚爪になつてしまう…。そうしたトラブル爪は女性だけではなく、男性もつらい思いをしています。昔スポーツで足



私のような偏平足さんにおすすめな「あしなか整うくん」という室内草履。履くだけで気持ち良く、足指が付くようにトレーニングもできる優れものです。

を酷使してきた方が何十年もたった今、トラブル爪となり困っているというケースもあるそうです。

好きなことをこれからも続け、健康的な日常を過ごせるよう、まずは一歩を踏み出せるお手伝いをしていきたいと小森さんは話してくれました。お困りの方や、少しの不安がある方はぜひとも小森さんに相談してみたいかがでしょうか。

HPにて詳しく
ご予約は LINEからも



新浦安ネイルサロン accorto

TEL 047-712-5911 ※施術中は留守電になりますのでお名前・ご連絡先を入れてください。
浦安市入船 4-17-26
営業時間：10:00～18:00
休業日：火・日曜
巻爪・陥入爪補正 6,600円～
タコ・角質ケア 6,600円 / 魚の目 3,300円
※他メニューもございます。お問合せ下さい。

夢を追いながら、
時間や手間をかけたくない！
スマートな不動産投資のおかげで
できた「安心と繋がり」

市内随一！専門分野が揃う体制



とっても和やかな雰囲気のYさんの職業は美容師さん。東日本大震災を経てコロナ禍以降、不安定な営業と人手不足に苦しんでいる場合が多く、業界では副業や投資をする方が多いとか。本業が忙しいから副業はスマートに、不動産投資も夢も叶えたYさんは、お店のオーナーとして忙しい日々を送っています。

双子のお子さんが生まれたことをきっかけに住んでいる自宅を引っ越すことになったと話してくれた、オーナーのYさん。車の運転ができない奥様が無理のない範囲で子育てと仕事に両立ができるよう、もっと良い環境がないか考えることになったそう。家探しをしている際、奥様の知り合いというご縁もあり、明和地所担当者へ家探しの相談をしたことから今のご縁に繋がったと話します。

貸し出しだけでなく、未来の相談ができる人

(オーナーYさん)「買える家があるのか？このまま自宅を売らずに貸したらどのくらいで貸せるのか？当初興味本位で相談してみたところ自分が想像していたよりもはるかに高い金額だったので、それならば売却せずに気に入って頂ける方に住んでもらう事にしよう」と、貸し出しをすることにしました。

「次の新居を探すととなると住んでいた場所を売却するという流れが一般的であり、貸し出しとなるとハードルも高いように思えますが、

(オーナーYさん)「そうですね、僕自身も売却や貸し出しの知識も全くないし

ころからのスタートでした。どんなメリットやデメリットがあるか丁寧に対応してくれたこともあり、妻の知り合いというご縁も大切にしたいと、担当者の深田さんなら全てをお任せしても良いと思えました。それなりに自分も不動産の勉強をした上で、全てをお任せしています。深田さんだけでなく、管理センターの担当者さんがいることも分かりやすかったです。

管理と営業の専門店があるのは、浦安でここだけ

(明和地所 深田さん)「市内の不動産屋で、大手も含めて管理専門店を設け市内分譲賃貸を取り扱っている業者はないんです。通常であれば賃貸の営業も、物件の管理も、営業マンが対応することが多い中、弊社では管理センターという、オーナーさんとのやりとりから物件管理業務までを行う店舗があるので、迅速に対応させていただきますので、

(オーナーYさん)「修理や補修が必要などときはすぐに片付けてくれるのでスピーディーに片付けていく。僕は要望が少ない方ですし、明和地所さん



(写真左) 担当した明和地所の深田さん。どんな時でも前に進み挑戦する姿は僕もできる限り応援したい!と思いました。人と繋がりがや出会いは僕も大変嬉しく、この仕事で良かったと思える瞬間でもあります。(←前回の記事が、左のQRコードからご覧いただけます)



秘密厳守、相談無料、お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。(株)明和地所 新浦安本店/浦安市入船 4-1-1 / 0120-948-679

04

私のオーナーライフ ハッピー 大家さん

自宅貸し編

の提案がベストだと思っているのでほぼお任せしています。また、僕自身が自営業という不安定な仕事柄もあって、一定の収入が入ってくることは、災害時やコロナ禍で営業がストップした辛い状況下でも、かなり助かる収入源でした。また資産としても残していけるものなので緊急時の備えなどから将来の不安が軽減したように思います。ずっと自分のお店を持ちたいと夢見てきたので、コロナ禍でしたが店舗探しの相談にも乗ってもらいました。行動制限の中忙しく、慌ただしい時間の中で2年ほどかかりましたが、無事に独立し開業をすることができました。やはり一つのご縁を大切にしていたよかったです。僕のお客様や深田さんのお客様が繋がったりして、この出会いがあったからこそ、事業も展開できましたし、明和地所さんも僕も地域に根差しているからこそ繋がりを感じています。



浦安で
脳活

健康コラム

Vol.10

【ストレッチを習慣に！】
外へ出てアクティブに動ける身体を目指して！

このコーナーでは様々な健康知識をお持ちの方に、健康になるヒントをお伺いしていきます。昨今の状況でうちに籠りがちなカラダ…。今は何てことないけれど数年たったら…?と不安にならないために予防は大切! おうちで誰でも簡単にできる、運動やトレーニング方法をご紹介します。

TRY!

今月の『やってみよう!』は3つ! \ 日常の悩みから「肩コリ」「腰痛」「耳のコリ」を意識!



①「肩コリ」は日常悩みの大定番。肩こりは今や大人だけでなく、子どもにも多い不調です。

まずは両手を組み離さないように肘を持ち上げて、力を抜きながら肘で円を描きます。肩甲骨を回すイメージを持って、左右5回ずつまわしてみましょう。



②お尻上げ体操で背中からお尻の筋肉を鍛えて「腰痛予防」

仰向けになって膝を立てます。不安な方は両手を地面に付けます。(できる方は胸の前でクロス) 胸から膝が一直線になるようにお尻を上げます。肩の力は抜いて2秒キープ、身体を戻し脱力して。毎朝の習慣になるように朝起きてすぐやってみよう!



③実は耳は筋肉も神経も集まる箇所、耳のマッサージをしましょう!

耳が遠くても予防にも◎なマッサージ。①上側をつまみ上に引っ張ります。②真ん中斜め下側に引っ張ります。③耳の下、耳たぶの後ろ側、耳の下あたりを指で刺激します。普段耳を触ることもないので以外にコリがたまる箇所。痛気持ちよい程度にやってみましょう。

朝起きたら何をやる?!

今年コラムにご登場いただいたのは、昨年末、今川にオープンしたばかりの「新浦安ハビット케어整体院」の院長です。「慢性疲労や痛みを取るのには整体師としては当然です!」と元気に話してくれた荒院長に、歩きたくなる季節をアクティブに過ごせるよう、日常の悩みを自分でもケアできるストレッチを伺ってきました!

新浦安ハビット케어整体院

☎ 080-9691-5882

📍 浦安市今川 1-6-19

🕒 10:00 ~ 20:00

📅 火曜定休

🌐 <https://habit1619.crayonsite.net/>

★駐車場 1 台有り

ご予約・お問合せは
こちらからも
LINE@96915882



コラムを担当してくれた荒院長(左)と片岡先生(右)

「なるべくしてなった整体師」と話す荒院長は、幼いころからおばあちゃん子で家族や親戚のマッサージをすることが日常的にあったそう。専門学校で整体を学び仕事にして早10年。片岡先生と共に荒院長は「まだまだ未熟者ですが、患者さんの悩みと本気で向き合っていきたいです!」と謙虚に、そして力強く話してくれました。

今泉浩一による
豊かな第二の人生をおくるためのコラム

病気して何が大事なことが 分かったこと

坐骨神経痛から 前立腺の癌へ

(1) 2021年2月2日、突然に右の足の付け根からつま先までが痛くて歩けなくなり、整体師の所に行っても治らず、高洲整形外科に2か月位通っても治らず、その間議会がある時はロキソニンのような強い痛み止めを飲んで出席しましたが、1時間以上になると座って居ても右足の付け根が痛くて早退することもありました。これが続いたので、4月19日に小林・ペインクリニックに行ったら『坐骨神経痛です』と分かり、背骨を通っている脊髄に麻酔薬を打つブロック注射をしてもらうと3〜5日位は痛みが消えるのですが、その後又耐え難い痛みが戻るのです。『先生これで治るのですか?』『自律神経を刺激するので、治りますよ』と先生を信じることにしましたが、看護婦さんにも『これで治るかな?』と聞いたら『治るのよ!』と両手を私の方に突き出して励ましてくれるので、このクリニックのみんなの励ましが嬉しくて続けていました。

そんな6月半ば頃、私がテレビを見終わって立ち上がって数歩歩いた時、フツと気が遠くなつて壁に手を着こうとして一瞬気を失っていたのか、『ドーン』という音がしたので来たんだけど、貴方そこに寝て何してるの?』と言う妻の声がして、私は床に仰向けに寝て居たのです。『ウーン、俺は後ろに倒れたようだね』『頭を打ったのか

頭がちよつと痛いのが、大丈夫だよ』と起き上がりました。その後、悪い病気かも知れないので、順天堂の循環器内科に行って検査してもらいましたが、この時は『頭のレントゲンでは骨に異常はなく、心臓の検査も特に悪いことはないとの診断』でした(1年後に間質性肺炎になっているので、強い鎮痛剤の長期服用等でこの時から私の肺に何らかの異常がある兆候だったのかもしれない)。そして、3か月近くが過ぎようとした7月26日にブロック注射の後1時間位で休んだ後『先生、注射が効いていないのかまだ痛いので、もう一度注射して下さい!』と私が言うと、優しい先生の顔色が変わり、『臨海病院の整形外科に私の後輩の中原大志医師を紹介するからそこに行つて下さい!』と言われて翌日紹介状を持って東京臨海病院の整形外科に行くことになりました。

(2) 7月27日、整形外科の中原大志医師の簡易検査でお尻に指を突っ込んで指に固いものが当たるので、間違いなく前立腺のガンだね。このガンが仙骨迄転移して坐骨神経を圧迫して坐骨神経痛になったんだね』『精密検査の為に入院して下さい』ということになりました。『先生、放射線とか、手術とかしたくないんですが、何もしないとどうなりますか?』と聞くと『何もしないと後二年の命かな』と、『ウーン』分かりました。では精密検査を受けます。そこで考えます』そして、8月2日東京臨海病院に検査入院して、泌尿器科の高畑創平医師による血液検査や尿

検査、MRI撮影や骨シンチ検査(骨に転移しているかの検査)、生検診(一部麻酔をした肛門から6本の針を差し込んで前立腺の細胞を取る検査)をして調べた結果は、『PSA(前立腺特異抗原)が339、仙骨に転移している第4期の進行性の悪性癌』という結果でした。この結果が出た後は、8月3日から泌尿器科の部長医師である和久本芳彰医師を主治医として、男性ホルモンを抑える薬ビカルタミドを服用し始めて、9月13日からはビカルタミドを飲み、ゾラデックス(1カ月に1回、10月からは3か月に1回お腹の皮下への注射)をしています。尚、このような治療方法と結果を知って心配した子供達が『セカンドオピニオンにも相談すべきだ』と、国立がん研究センター中央病院の泌尿器・後腹膜腫瘍科の説明医師松井喜之医師に相談することになりました。主治医の了解も得て、その相談の結果は『私の場合は仙骨に転移した悪性進行癌であり、全身治療が必要な状態なので、現在やっている薬物治療(男性ホルモンを抑えるホルモン治療)が適切な治療法である』ということになりました(9/21)。尚、もっと効く薬として息子達の勧めで、10月11日の和久本部長医師の診断日からは、ゾラデックス1か月毎とビカルタミドに変えてアーリーターを飲むことにしました。以上の検査と治療結果のお陰で、PSAの数値は339

(10/11) ↓ 0.119 (11/8) ↓ 0.047 (12/7) ↓ 0.017 (2023年2/3) ↓ 0.009 (5/12) ↓ 0.009 (8/8) と順調に数値が下がり、その後はこれ以上数値には出ない低い状態が続いています。そして22年10月初旬以降は坐骨神経痛の痛みはほとんど消えていきましたので『自宅で静かに静養しているよりか、運動している方が数倍直りが早くなるので、できるだけ運動しなさい!』との和久本医師の教えに従って、ほぼ毎日パークゴルフを仲間と楽しく7千歩位と月2回のゴルフで1万2千歩位歩いていきますので、どんどん元気になっていくのが分かる状態でした。ただし、物事は良い方向にばかりは行きません。癌はかなり治まっているが、強い薬の結果、顔以外の全身に赤い皮疹が出て痒いし、火照りで突然汗が噴き出すのでハンカチが手放せないのには困ります。そして、最も残念な副作用が出てきたのです。

残念なことと間質性肺炎 (難病) を併発したのです

(1) 2023年2月14日のゴルフの時16ホール目から動けない位にへ口へ口に疲れて体調が悪くなったのでした。下りは平気なのに、上り坂や階段を上る時に急に息が苦しくなり気が遠くなるので東京臨海病院の主治医に相談して呼吸器内科の山口朋植医師の診察の手はずをとって頂いて、

2月17日の呼吸器内科でCTスキャンや血液検査、呼吸診断等をした結果『肺に白い影があり、聴診器でもセロテープを剥がすようなバリバリという音もあるので、肺胞が石のように固まることで酸素を吸収することができなくなる間質性肺炎の初期症状です』との診断でした。『治療法はあるのですか?』と聞くと『まだ確立した治療法がない難病ですし、まだ初期症状なので経過観測しましょう』との答えでした。『ステロイド等は使えないのですか?』と聞くと『ステロイドは副作用があるので私は使いません』とのことで、経過観測で様子を見ることになりました。

(2) そこで私は医学書を調べて次のような対策を考えて実行することになりました。

『人間の臓器には、脳と心臓と腎臓以外は再生(細胞が入れ替わる)能力がある』と分かりました。例えば舌や内臓の粘膜は1日で再生するし、皮膚は数日で、肝臓は15日で、骨は半年〜1年で再生するのだから、肺も3か月〜半年で再生(細胞が新しい細胞に入れ替わる)するのではないかと考えて、自分の肺を再生させようと考えました。

① 先ず現状分析すると、階段や上り坂では先ず足が重たくなって、その次に息が苦しくなるが、それは肺胞の一部が固くなって酸素を十分に吸収できないので、まず坂道で足が重たくなり、次に肺の活動に無理が生じて息が苦しくなり、更に酸素が届かなくなった脳の活動が阻害されて気が遠くなるのだろう。確かに、大きく息を吸うと、『ゾオチのあたり

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、建物内の除菌・消毒、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>



今泉 浩一
Kouichi Imaizumi

■ 著作: 「息子への手紙」「ビジネスで成功する 41 の法則」「副業の不動産投資でお金持ちになり、幸せになる」「日本一学(共著)」「豊かな老後と争わない相続」 ■ 資格: 宅地建物取引士、ファイナンシャルプランナー 2 級、相続アドバイザー 協議会認定上級相続アドバイザー、損害保険代理業普通資格、以上の資格と不動産経営 43 年の街造りの実績で「市民が豊かになる為のセミナー」をボランティアで実施。 ■ 経歴: 1941 年福岡県で生まれる / 1967 年早稲田大学法学部卒 / 1976 年浦安市で不動産業に従事 / 1979 年株式会社明和地所を創業 / 2007 年株式会社明和地所代表取締役を退任し会長に就任 / 2019 年 4 月 株式会社明和地所を退任し、浦安市議会議員選挙に出馬 / 2019 年 4 月 平成 31 年浦安市議会議員選挙に当選 / 2022 年 2 月 闘病中につき浦安市議会議員辞職 / 現在 株式会社明和地所会長

■ お問合せ: メール imakou16@gmail.com / TEL 090-3007-5345 / FAX 047-352-0825

が引つ掛かる感じで少し痛みがあるので、肺の下の部分の一部が石化しているのだろうし、それでも血中酸素濃度は96〜98なので、肺の全部がやられているわけではない。

②では、肺の細胞を再生させるにはどうしたらいいか？まだ初期症状なので肺の全部が石化しているのではないのだから少なくとも未だ石化していない残りの肺胞の活動を活性化させることを考えればいいはずである。例えばネズミでの実験例だが、肝臓の2／3を移植した場合、残りの1／3の肝臓が15日後には基と同じ大きさになりその機能も前と同程度になるのだから、人間でも同じ理屈で肝臓移植が行われている。

③残りの肺胞の正常細胞を活性化させるには、深い深呼吸で酸素を十分に取り込める呼吸法を、できるだけ多くの回数繰り返すことが有効と考えられる。そこで参考になるのが、肺結核を発病した中村天風という哲人(財団法人天風会創設者)は、インドのヨガの聖者カリアツパ師の指導を受け、深い呼吸法で病気を克服し、後に「心身統一法」という実践哲学を教えた人ですが、この教えを受けた人は東郷平八郎、原敬、松下幸之助、双葉山、広岡達郎、宇野千代、稲盛和夫等々、天風門人は後を絶ちません。私も天風師の教えを信ずる一人なので、この呼吸法を取り入れることにしました。その呼吸法とは、『先ず肺の

勝てる、と。否、そんなこと忘れて、病気にならない生き方をするにしました。

国際予防医学協会に参加して、病気になるない生き方をする

そこで、二度とこの二つの病魔に襲われないように、2022年の12月20日から予防医学協会に参加して、人間の体は食事できていけるのだから、病気になるない食事のとり方を実践して、まず自分の健康を取り戻して、日本人が病気になるない草の根運動に参加することにしました。

この生き方を「ケトタリアン」とか「ケトジェニックダイエット」とか言いますが、人間が地球に出てきて数十万年間は、時々捕まえた動物の肉を食べ、その間は木や草の実や葉や根っ子などを食べる狩猟採集で得た食物を食べていたので、何時も満腹な現在と違って空腹な時には体内の脂肪を燃焼して肝臓でケトン体を造りそのケトン体を使って細胞や運動のエネルギーを生み出す生き方をしていたので、人間のDNAはそれらの食べ物で生きていけるようにできていますが、農耕を覚えた1万年前から安定した農作物を中心にした食事をするようになって、炭水化物(グリコーゲン)を主食とするようになり、腹いっぱい食事ができるようにはなつたし、砂糖や塩ができて甘いお菓子や美味しい食べ物もできて、肥満の人が増えて、特

中の汚れた空気を全て吐き出して、次に鼻から思いっきり大きく空気を吸い込み、10秒間息を止めて、20秒位かけて口から少しずつ空気を吐き出してしまふことを3回繰り返す、その後は普通の深呼吸を繰り返す。この深い深呼吸を1日にできるだけ多く繰り返すにしました。

④次に、この深呼吸法の時に、血流を良くする電気磁気治療器2基を、胸の上に置いて肺の再生活動を良くすることを加えました。

⑤更に、水素ガス生成器で、肺に水素ガスを送り込み、活性酸素を還元することで、傷んだ肺の再生を助けることを開始しました。

⑥以前からやっていたペットボトルにマグネシウムと海塩石(昔海の底にあった岩石)を入れた水素豊富水を飲むことで、水素を消化器官から血液を通して全身に送り込み成人病の80%以上の原因である活性酸素を還元することを再開しました。

(3)そして、2022年2／7、5／12、8／8の呼吸器内科の診断結果、肺のCT写真でも、肺の白く見える影は徐々に縮小しているし、K L ー7(間質性肺炎指数)も257(5／12)↓175(8／8)と低位安定しているので、山口医師にも『病状はほとんど認められなくなった』との診断をして頂き今後は経過観察になりました。深呼吸の際に、ミソオチの当たりが引つ張られる痛みや聴診器でのバリバリ音

に1970年代以降は糖尿病や心臓病、癌等の成人病が急速に増えるようになっていきます。私もジャガイモやサツマイモ等の根菜類や白米のごはんや餅などが好きで腹いっぱい食べていましたので、癌になってしまいました。『炭水化物と脂肪分が多い肉類を主食とし、甘いスイーツを満腹になる迄食べる現代人の食事を続けると、何故成人病になるのか?』が、病気をして良く分かりました。1万年前までの古代人は、時々とれる野獣の肉と草木の種や葉っぱ等を、採れた時に時々食べる生活なので、何時も腹をすかして、その時は体内にある脂肪を肝臓でケトン体に変えてそれを内臓の細胞や狩猟採集の活動のエネルギーに変えて生きていけるようにDNAはできていたので、そのDNAが現代に生きる我々人類にも受け継がれているのに、炭水化物と脂肪分の多い肉類を中心の食事をし、砂糖がたっぷり入ったスイーツを満腹する迄食べる現代人の食事法では、既に古代人の時代に体は備わっているDNA違反の食事法になった結果、先進国での肥満や糖尿病や心臓病、癌等の成人病が増えているのです。そこで、国際予防医学協会は、先祖から引き継いで我々の持つているDNAに合う古代人の食事法を参考に病気になるない食事法で、成人病にならないケトジェニックダイエットを日本中に広めましょう、という草の根運動を始めていますので、私もまず自分

は聞こえなくなっているし、階段上りや登り坂、急激な走りや激しい運動時には、息苦しさや気が遠のくことがあるが深い呼吸を繰り返すと元に戻る状態であり、通常の運動ではほぼ問題はない状態までになって、徐々に間質性肺炎は治りつつあると感じています。

今後の取り組みはどうするか？

(1)2023年1月20日、主治医と相談の上、前立腺癌はPSAは2022年5月以降0.009で収まっているし、骨シンチ検査でも骨への転移は認められなくなっている、今後は3か月毎の経過観察として、ホルモン療法は終了することになりました。その結果、皮膚の赤い皮疹は消えて皮膚がスベスベに戻り、火照りも食後に一寸の間出てもすぐに収まるようになっていて、未だ上り坂や階段を上る時だけが息が苦しいのが続いているが、少しずつ治まっていくものと考えています。

小林医師に始まり、東京臨海病院の泌尿器科の大和久医師からそれぞれの専門部門の部長医師を紹介して頂き、下手をすれば2〜3年の命を病魔から取り返すことができたのは本当に幸運だったのだ、と思います。そして、医療機関の治療行為に加えて、私の我儘とも言える独自の取り組みを聞いてそれを許して、さらにアドバイスをして頂いた主治医の大和久医師に

のガンと間質性肺炎を二度と患わないように実践することを始めたのです。

去年の12月23日から始めた食事法は、白米のごはんや小麦製品と砂糖の入ったお菓子類は全部やめて、野菜の葉っぱと甘味が少ない根菜や木の実とする炭水化物を10%以下、魚や赤身の肉は20%、70%はココナッツオイルや亜麻仁油、オリブオイル、ごま油等とする食事です。ナッツ類は美味しく食べながら大体半分が脂肪分なので脂肪が取れるし、山のように食べる野菜は食品添加剤や毒性を解毒してくれるし野菜にはいろんな甘みがあることも分かるようになり、野菜類はスープにして卵をまぶして食べるととても美味しく飽きずに食べられるようにもなりました。又、果物が好きなので、果物はいろんな消毒剤や防腐剤などの毒性を消す作用があるので、腹がすいた時遠慮なく食べることになっています。ですから、無理矢理に厳しい食事法をやっている感じではなく、時には皆と中華料理や、お好み焼きなどで食べたいものも食べています。ただ、その後にはお腹がすく迄食事を抜いて、腹がすいたら又ケトタリアンの食事に戻ればいだけ、その結果として、便秘が無くなり毎日快便ですし、運動しても腹が減っても運動能力は落ちなくなりました。テニスのジョコビッチも小麦粉アレルギーで調子が悪かったので、小麦製品を止めてから痩せて筋肉だけになったけど、大復活したのも

は特に感謝しなければなりません。しかし、私は思うのです。『病気は医者だけに治して頂くものではなく、自分でも戦わなければならないものだ』と。今後も私の心の師である中村天風師は言います。「人事世辞全ての人生の出来事の一切に対応するものは『心』である。『心』の態度が消極的であると、その出来事を完全に処理解決することができなくなる」といのは、意志の力なるものが十分にある」といふのは、意識の力なるものが十分にあることを稽古しなさい。息は吸う時よりも、出す時が肝、心なのよ。最初、肺の悪いガスを出すことが大事なんだ。呼吸なんだから、『呼』の方から先にお出し」こういう呼吸法をやっていると、いざという時に落ち着いた気分が求めずして自分の気持ちの中に出てきて、今までのように感情や感覚にやたら引きずり回されなくなるんだよと。又、師曰く「人生の価値の主題は何か?」「いかなる場合にも、心に喜びを感じしめて生きる。言い換えれば、人生の一切のすべてに対して喜びに生きること、ただこれ一つだ」と。心配しながら生きるよりは、「死」から自分の心を遠ざけて生きていく方が、同じ死ぬにしても死ぬ利那まで気楽ではないか。じゃせん、人生は一回限りしかないんだ。人生は心一つの置きどころよ、と。師の教えに従えば、前立腺癌も間質性肺炎も既に治ったものと心に描いて、病魔と日々戦えば必ず病魔に打ち

ケトタリアンの食事法に変えたからというもの有名な話です。私もこの食事法で、早くケトタリアンになって、パークゴルフで優勝しまくるような体になり、ゴルフでもエージシュート(82歳でスコア82以下で回ることを)もうできたことのように思いこんで、実現したいと思っています。その前にはまず、間質性肺炎を完治させること、いや、完治したと思いついで食事法と訓練をすることにいたします。そして、このことが完全に実現した後は、自分の体験を成人病で苦しんでいる人に語り、食事法で成人病にならない日本にすべく、国際予防医学協会の活動にも参加するつもりです。少子高齢化が進んでいる為、現在既に日本の保険財政は35兆円を超えて、このまま行くと10年後には国家財政のほとんどが医療費で消える事態も想定されています。この草の根運動から始まり、日本人の多くが本当にあるべき食事を知れば、国民の食事が変わり、農業者も、食肉業者も、薬剤業者も、食事提供者や病院の在り方も正しく変わるでしょう。そうなれば、日本人の大多数があるべき食事方法に変われば、国民が健康になり、保険財政も安定するでしょう。是非そうなることを信じて行動したいと思えます。

2023年3月11日記

(株)明和地所 会長 今泉 浩一

★ご意見ご感想などございましたら、お気軽にお寄せください。

メール inakou16@gmail.com

TEL 090(3007)5345

チョット・ガイド・浦安

猫実の庚申様



浦安の歴史も面白いね！



浦安に住んでいながら街のことをあまり知らない方に、お散歩のついでにチョット立寄って頂きたい箇所を案内します。

.....

中央公民館の前の道の突き当たり、右手に庚申塚が有ります。邪鬼を踏みつけた青面金剛菩薩、その下に「見ざる」、「聞かざる」、「言わざる」の三猿と揃い関東でも破損などのない完全な塚です。さらにその向かいに庚申堂があり花蔵院の住職が管理されています。

庚申信仰は江戸後期に流行した庶民信仰、と言うより庶民の楽しみでした。今も庚申の日には（わかりやすい日程に変えて）小さなお祭りが挙行されますが、次第に規模が縮小され、朝まで騒ぐことはありません。

関東地区でも完全に残っている場所は巣鴨と浦安くらいです。庚申様は道教から発生し、仏教が混じったもので、お寺や神社にも移設されたところ、道祖神になったり三猿だけを飾ったところなどまちまちです。

(ご参考まで)



進藤 剛プロフィール

1942年千葉県生まれ。浦安在住歴40年。退職してからは、浦安市郷土博物館の講座「もっと浦安を知ろう」の講師や、市民大学の講師などを歴任。また「ぶらり浦安・ガイド」（浦安街歩き案内ボランティア）などの経験もあります。趣味は旅行やゴルフ、水彩画なども楽しんでいます。浦安新住民の皆様にも、少しでも楽しくいろいろな浦安を体験して頂きたいと思っています。



寄稿

ゆうゆう世代の皆さまへ

難聴は認知症の入り口？

すえましたかし

コロナ禍での過度な自粛生活から健康二次被害が発生しています。生活の不活発化と地域とのつながりの減少からサルコペニアと呼ぶ筋肉量の減少、そしてフレイルへと移動能力と認知機能の低下、さらには次の感染症への免疫力の低下等、負の連鎖が起っています。

シニアの豊かな日常生活を阻害する、こうした状況を予防するにはどうすればいいのでしょうか？コロナもインフルエンザも感染対策はした上で、地域と繋がる運動と社会参加は積極的に心掛けて欲しいですね。何よりこうした活動は楽しいです！笑顔と笑い声と適度な運動がどれほど私たちの脳を活性化し、若さの維持に大切か。

今回は「加齢性難聴」その予防と対策について

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のホームページなどによれば、加齢性難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こ

る可能性があります。進行を遅らせたり、悪化させる原因を避けたりして予防することは可能だそう。加齢性難聴を悪化させる原因には、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化といった生活習慣病や、喫煙、過度な飲酒、睡眠不足、騒音環境などが挙げられます。毎日の生活習慣を変えることで加齢性難聴を防ぐことができるそうです。

- ・また、5つのポイントとして
- ・大音量は避け、
- ・耳に優しい生活を心がけること
- ・ビタミン豊富な血流の良くなる
- ・食事の摂取
- ・生活習慣病の予防・改善
- ・ストレスを溜めない・持ち越さない
- ・適度な運動を心がける

これって、認知症だけではなさそうですね。私も深く反省しなければ...

では、耳が遠くなるのはどんな状態？

ご家族との会話で、何度も聞き返される、聞き間違いをされる等、コミュニケーションに苦労したり、イライラしていることはありませんか？

高齢者の難聴は感音難聴が主体となっており、主な原因は、内耳にあって音を感知する有毛細胞が年齢とともに減少すること。その結果、高音域を感知する力や音の微妙な周波数の違いを聞き分ける力が低下し、脳に届けられる「音

の情報」が少なくなるせいで、言葉の内容を認識するのに時間がかかるようになってしまふのだそう。言われたことがすぐに理解できなかつたり、聞き間違いをしてしまつたり、あるいは、早口の話についていけなくなつたりするのはそのためなのです。また、単純に聞こえる音のボリュームが下がっていると誤解しがちですが、小さい音は聞こえづらくても、大きい音はより大きく聞こえるので、必要以上の大きな声は若い人以上にうるさく感じてしまいます。基本はゆっくり、はっきり話すこと。

円滑なコミュニケーションをするには？

むやみに大きな声で話すより、普通より少し大きめで「ゆっくり、はっきり」話す事が大切。力行、サ行、タ行は特に聞き間違いやすいので要注意！大事な要件は紙に書いて視覚情報と合わせて確認しながら伝えることも良い方法といわれています。加齢性難聴の特徴を理解して、ご家族やお友達とのコミュニケーションを楽しんでください。

難聴は認知症の危険因子に

「予防可能な40%の12の因子の中で、難聴は認知症の最も大きな危険因子でリスクは2倍！」と近年の研究で明らかになっています。難聴のために、音の刺激や脳に伝えられる情報量が少ない状態

にさらされてしまうと、脳の萎縮や、神経細胞の弱まりが進み、それが認知症の発症に大きく影響するのだそう。同時に、難聴のために人との会話を避け、抑うつ状態に陥り、社会的孤立から認知症発症というリスクにもなるというのです。つまり、「聞こえ」を維持する健康管理や楽しいコミュニケーション、軽度のスポーツ参加、聴力の低下を感じたら、お互いにゆっくりはつきり話してもらったり、専門家の指導の下補聴器という選択も検討が必要ですね。

認知症の予防には、なにより身体的要素と合わせて、社会的、心理的要素を悪化させない地域コミュニティとのつながりを大切にしたいものです。私も、浦安市の特定検診や高齢者の検診時に聴覚検査を取り入れられないか要望しているところです。

そうそう、ご自分の都合の悪い話が聞こえなくなる、ご都合性難聴というのもシニアにはありそうですね。これだけは現代の医学でも治療法がなさそう。とにかく、「ゆっくり」「ハッキリ」笑顔で楽しく「心」を心がけましょう。



浦安市議会議員 末益 隆志
1955年生れ、浦安市富岡在住。障がい者・高齢者の支援をする福祉系NPO法人の代表と日本中を飛び回るビジネスマンとして活動。14年前にビジネスの世界に決別し、市議会議員に立候補。現在市議会議員4期目、浦安の教育と福祉の充実に奮闘中！

浦安市内
店舗数 **No.1**

ご自宅を **売る** 時も **貸す** 時も

通常 **100万円** 以上かかる

※仲介での売却金額が3,000万円の場合手数料が約106万円かかります。

仲介手数料が **無料**

毎月
5名様
限定

—— キャンペーン ——

対象地域：浦安市・市川市南部 南行徳
行徳・妙典

マンション、一戸建て、土地、収益物件対象

※弊社査定価格で売却開始または賃貸募集開始された方が対象です。※弊社査定金額の範囲以外で売却開始または賃貸募集開始する場合や、弊社以外の仲介会社が契約に関わる場合は所定の仲介手数料等が発生いたします。※登記費用(1~3万円)や分譲マンションの重要事項調査報告書取得(1~2万円)、賃貸の場合のハウスクリーニング費用(3LDK程度の間取りの場合1㎡あたり1000円前後)などの実費はご負担いただけます。※管理組合が無い分譲マンションや区分所有建物はキャンペーン対象外です。

創業45年。地元企業ならではの顧客網と販売力で、
他社に負けない高査定価格に自信があります!

経営者も浦安在住!!



相見積もり大歓迎

査定・相談無料 / 秘密厳守。安心してご相談ください。



0120-948-679

TEL 047-380-8888 (新浦安本店：浦安市入船4-1-1/9:30~18:30/水曜定休)

千葉県知事免許 (12) 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



参加
無料

今泉浩一セミナー再び 毎月第3土曜日 9:00~11:00

不動産で豊かで幸せになるセミナー

先着予約12名

セミナー内容：不動産に関する買い売り買いの仕方・不動産の現状と今後予測・老後の生き方・相続対策・老後の健康等について、不動産営業の現役社員と共に皆さんと一緒に考えて、豊かな人生・豊かな老後を通す為の勉強をさせていただきます。(※セミナー内容は変更となる場合がございます。ご了承ください)

会場：株式会社明和地所 / 賃貸管理センター (浦安市入船4-1-9)

2023.4.15 (土) TEL:0120-948-679

9:00-11:00 (受付時間 8:50 ~) お申込みはお電話、または予約フォームより



(株)明和地所 会長 今泉浩一

※セミナー会場には、駐車場のご用意はございません。各種公共交通機関のご利用をお勧めいたします。