

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆるゆる手帖

by. 浦安住^{みたい}

VOL.
40 無料

2023年
8月4日(金)発行

特集

将来を、考える

～浦安の高齢者施設を知ろう～





将来を、考える。

浦安の高齢者施設を知ろう

「外に出るのが危険かな？」と思うほどに暑い毎日が続いていますね。今年は暑くなるのも早く「なんだか夏、長いな」と感じられている方も多いのではないのでしょうか。危険を感じる暑さではありますが、適度に外へ出ることも必要です。適度な運動と美味しい食事を心がけて、そしてエアコンも使用して、この夏を乗り切りましょうね！

今号の特集は「将来を、考える」と題し、高齢者施設について企画をいたしました。今号を第一回目とし、浦安市内の高齢者施設について連載で紹介していきたいと思っています。今号は関係なくても、いつかのため」に、事前に知っておくことはとても大切です。ご自分のため、そして家族のために、ぜひご参考いただけましたら幸いです。

絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

浦安シンボルロード沿いに
咲き誇るひまわり

加藤悦子

浦安の新町地区は、今から二十年前まではまだ高いホテルやマンションも多くはなく、今以上に広々とした感じの街でした。街の中央部を走る道幅の広いシンボルロードには緑があふれ、街なかにも色々な樹木があつて花々が咲いています。今でもこの街を住民は自慢に思っています。

夏になると、新浦安駅から少し歩いたところ、そのシンボルロード沿いの明海・入船の交差点付近に、毎年素晴らしいひまわりが見られます。本数はそれほど多くはありませんが花々を愛する人々が協力して、丹精込めて毎年育てているのでしょう。

ひまわりの一本一本が生き生きとして、仲間と楽しんでいるように感じられます。その姿に見とれて多くの歩行者の足が止まります。

ひまわりの花言葉は「あなたを見つめる」「光輝」です。夏の強い日差しに立ち向かうように茎をのばして大輪の花を咲かせているのがその由来のようです。凛としていて街行く人々を惹きつけているそのひまわりの情景は、花言葉にぴったりだと思っています。

四季折々の花を楽しみながらの健康ウォーキングも良いですね。今回はその様子を描いてみました。

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 水彩画展 8/1(火)～31(木)

毎年恒例の水彩画展が今年も開催します。8/1(火)～31(木)の期間、オリエンタルホテル東京ベイにて作品を楽しむことができます。入場料無料ですので、お近くにお越しの際はぜひご覧になってください。

比較的安価! 公的施設

比較的安価で入居できるのが公的施設。そのため「何かあったら公的施設で」と考えられている方が多いですが、入居条件に要介護認定があったり回復後は帰宅が条件だったりします。希望者が多く、条件を満たしてもすぐに入れないことも…!

特別養護老人ホーム(特養)

要介護3以上の高齢者が対象の介護施設です。介護、日常な生活支援、リハビリやレクリエーション等のサービスを受けられます。公的施設のため安価ですが**待機者が多く、入りたくても数ヶ月~数年待つことも**。入居順番は申込順ではなく緊急度が優先されます。

介護老人保健施設(老健)

病院を退院した後、すぐに在宅生活が難しい**要介護度1以上の方が対象の施設**です。介護、日常な生活支援、リハビリサービスを受けられます。また利用者の状態や目標に合わせたケアサービスを受けられるのも特徴です。**回復後は自宅に復帰が入所の必須条件**です。

サービス充実! 民間施設

介護や日常生活補助、レクリエーション等、サービスが充実しています。そのため費用が高額な施設もあります。民間施設でも、その種類によって入居条件が異なります。施設の種類の豊富なので、自分に合った場所・ライフスタイルで選ぶことが可能です。

介護付き有料老人ホーム【自立型・介護型】

食事や健康管理等の日常生活に加え、レクリエーションサービスもあり、24時間365日の介護を一定費用でまかなえる施設です。入居時自立型と入居時介護型の2種類があります。

【自立型】 入居時に**自分の身の周りのことができることが条件**。共用施設が充実しており、セカンドライフを楽しめます。介護が必要になった時は手厚い介護を最期まで受けられます。

【介護型】 お元気な方はもちろん、**要介護1以降から入居可能**。スケジュールに合わせて共同生活を送るのが基本です。レクリエーションを盛んに行う施設も多いです。

サービス付高齢者住宅(サ高住)

要介護度がそれほど高くない**60歳以上の高齢者**を対象にしたバリアフリー住宅。一般の住宅のような自由度の高い生活ができ、安否確認や生活相談等のサービスも受けられる施設です。賃貸借契約を交わして入居するのが一般的です。

住宅型有料老人ホーム

食事や生活支援サービスの付いた高齢者向けの住居施設です。生活支援や緊急対応、レクリエーション等のサービスも受けられます。介護が必要になった場合は、**自分の選択で外部サービスを委託するため、介護ごとに費用がかかります**。

高齢者専用賃貸住宅

60歳以上の方が入居対象の賃貸住宅で、主に自立(介護認定なし)、または軽度の要介護状態の方が入居しています。民間事業者や公団などによって設置運営され、都道府県単位で認定を受けています。バリアフリー構造で、緊急時対応や安否確認サービスの提供があります。

グループホーム

要支援2以上で原則**65歳以上の認知症高齢者**の方が入居できる施設です。**その施設に所在する自治体の住民票を所有していないと入所できません**。5~9人を1ユニットとし、専門スタッフから介護・機能訓練等を受け、家事分担をしながら**共同生活**を行います。

施設利用の月額費は…	10万円	15万円	20万円	25万円	30万円
特別養護老人ホーム(特養)	■	■	■	■	■
介護老人保健施設(老健)	■	■	■	■	■
有料老人ホーム	■	■	■	■	■
サービス付高齢者住宅(サ高住)	■	■	■	■	■
住宅型有料老人ホーム	■	■	■	■	■
高齢者専用賃貸住宅	■	■	■	■	■
グループホーム	■	■	■	■	■

こんなに違う?! 気になる費用は…

※上記には月額利用料以外の費用は含まれていません。金額は目安です。

民間施設の場合、入居時に別途まとまった入居費が必要な場合があります。また、施設により月額費以外に医療費・食事費・日用品代等がかかる場合があります。

フローチャートで 簡易診断!

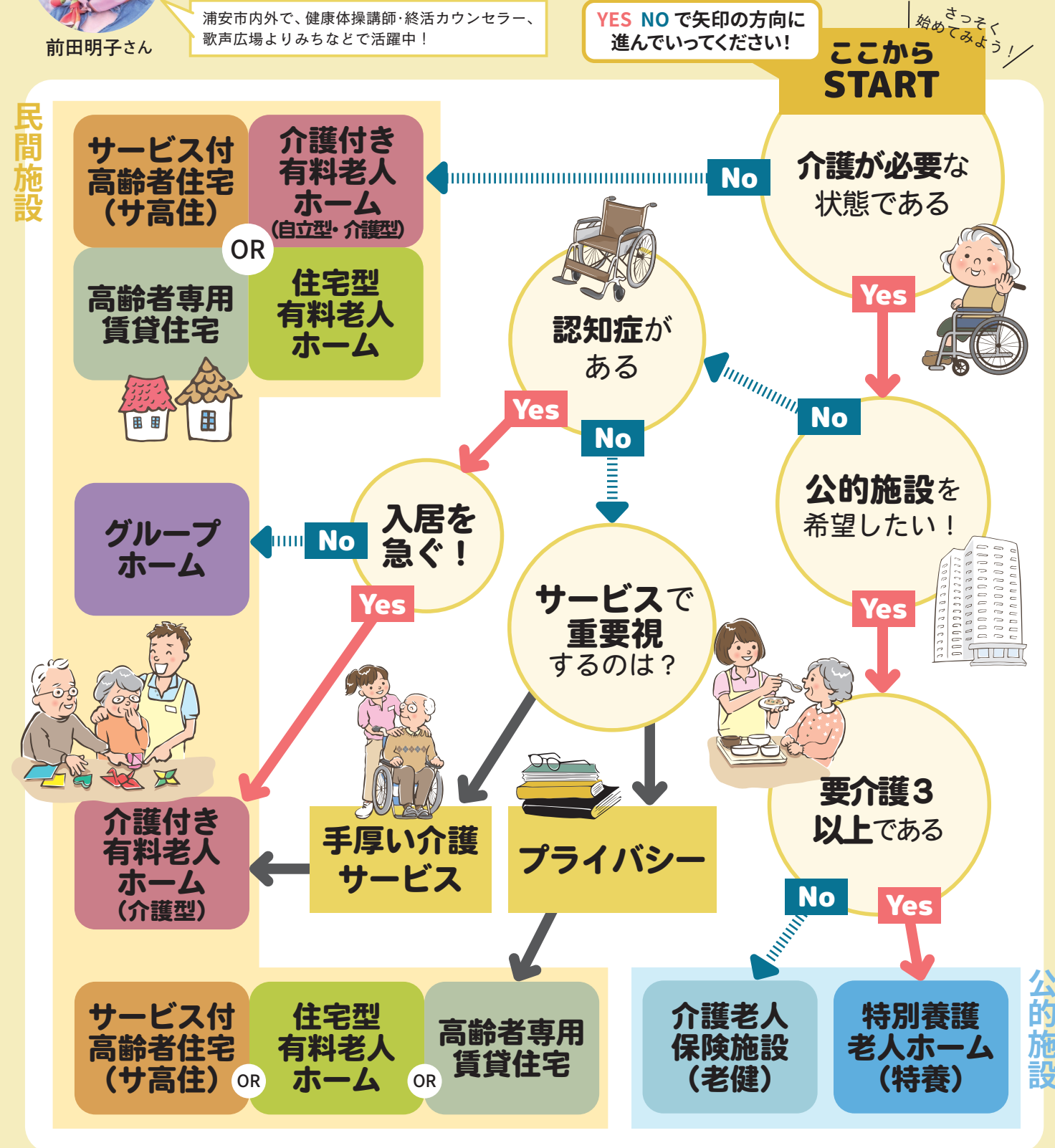
どんな高齢者施設があるのかな?

あなたに合う施設を知ろう!



作成にご協力いただきました! 前田明子さん
浦安市内外で、健康体操講師・終活カウンセラー、歌声広場よりみちなどで活躍中!

高齢者施設には様々な種類があります。公的施設と民間施設があり、それぞれに入居条件や受けられるサービスが異なります。必要に迫られる前にどんな施設があるのかを知っておくことはとても大切!今回はシニア世代に明るく楽しい生活を提案している RUN伴実行委員長の前田明子さんに協力いただき、簡易診断のできるフローチャートを作成しました。今の状況だけではなく「こうなったらどうか?」と予想をしながら、ぜひ試してみてください。



こちらでご紹介した施設は一般的なものの一例です。他にも施設があり、運営する団体によって条件が異なる場合もあります。ご興味のある方は、お住まいの地区にある「地域包括支援センター」にご相談ください。

自分らしい生活を、最期まで。

自立でも要介護でも入居できる 「舞浜倶楽部・新浦安フォーラム」



福祉の勉強をされた新卒の方から地域の主婦の方まで、幅広い年齢層のスタッフさんが動いているので入居されている方も話し相手に困りませんね。コロナ禍の新浦安フォーラムでは大きなクラスターが発生することはない、時間制限はありましたが家族との面会を実施。家族と会えることで精神的な落差もさほど感じず過ごせていたそうです。来館者への衛生管理は今も徹底されています。マスク着用、検温や手指消毒をご協力いただくので入居されている方もその家族も安心できる環境です。



ミントグリーン系の洋風な外観が美しい新浦安フォーラムの分類は、介護付き有料老人ホーム。「主に65歳以上の自立されている方から、介護認定を受けられた方がご入居されています。持病をお持ちでも私生活に支障はなく自立した生活をしている方も数名いらっしゃいます。ご入居はご本人とご家族が話し合いをされ決められています」と教えてくださったのが、今回お話を伺った施設長の下館エイ子さんです。

「新浦安フォーラムでは、自分が慣れ親しんだ環境で自分らしく自分の好きな暮らしを送ることを目指し、『人格の尊厳』を守ることをモットーとしています。QOLの向上（クオリティ・オブ・ライフ）の向上（クオリティ・オブ・ライフ）を担当する配置です。手厚いサポートが受けられるのも安心できますね。」

「ブ・ライフ※」の実現に向けて、普段の生活はもちろん、認知症や看取り段階のケアも含め、ご本人とご家族にとつてできる限り質の高い生活の実現をご提供できるように努めています。その一環で、生活の基盤となる居室はすべて広めに設計されています。車椅子の方も景色を楽しめるように窓は足元までガラス貼りに。境川沿いのお部屋は人気が高く、桜の季節には満開の花を見渡せるので入居者さまにお喜びいただいています。天気の良い日には皆さんで境川沿いへとお散歩に出かけることもあります。お庭のような感覚で四季を感じていただけるのは、この立地ならではのですね」



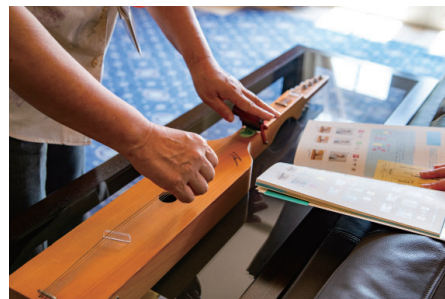
広々としたお部屋には、お気に入りの家具を持ち込むことができます。一人部屋の他にご夫婦で入居可能な二人部屋も有り。貸し切りのお風呂（介護可）はヒノキ造りでゆっくりに浸かれるのも魅力的ですね。

洋風な外観とは違って変わり、建物内、特に居住空間は木をふんだんに使った落ち着いた和の雰囲気統一されています。大きな窓からは柔らかな光が差し込み館内はどこも明るいのが印象的で、「我が家」のような優しい時間が流れていました。

「安心して自分らしい生活をしていただくためには医療提供のスピードも肝心です。新浦安フォーラムでは看護師が24時間体制で常駐。ご入居者の健康を定期的に管理。体調が急変した場合には協力医療機関や同じ建物内で開業している訪問医『ひまわりクリニック』に迅速に連携し往診いただくことで持病をお持ちの方にも安心して、舞浜倶楽部・新浦安フォーラムを選んで頂けている理由の一つだと思います」

コンタクトパーソン制度を取り入れたケアとは

「設立当時からスウェーデン式の『コンタクトパーソン』制度をいち早く取り入れてきました。コンタクトパーソンとは、その人がこれまで歩んできた人生を理解し、自分らしい生活を変わずに送ることが出来るよう支える制度のことです。特に排泄ケアは施設の都合ではなく、ご本人のリズムに合わせたケアを大切にしています。入居後



ギターのように持ってもいいし、机や膝に置いたまま弾いてもいいので、車椅子の方でも演奏できるブンネ楽器。簡単なコード進行で演奏でき「私でも出来た!」という感動は、何にも代えがたい喜びなのだそう。

におむつが取れて自分で排泄が出来るようになった方もいらっしゃるんですよ。また認知症ケアとしても有効な『ブネ・メソッド』も取り入れています。初めてでも簡単に演奏できるブンネ楽器を使用し音楽を楽しむことで、脳機能の活性化を促します。最初は少しハードルが高いと思われる楽器演奏ですが、自分で音色を奏でることが嬉しくなり熱中される方がとても多いです。次はこの曲に挑戦したい!とそれぞれの個性を引き出せるのも、ブネ・メソッドの良さだと実感しています」

スウェーデン式のケアを取り入れることで、個人の意思を尊重しパーソナルケアを追求している新浦安フォーラム。人員配置についても、一般的に入居者3人に対しスタッフ1人の配置となりますが、新浦安フォーラムでは入居者3人に対し2人のスタッフがケア

毎日いただくお食事だからこだわりたい

新浦安フォーラムにご入居を決める方の中には「ご飯が美味しいから決めた」という方も多いそうです。

「お食事の味付けはもちろん、食器に陶器を使用しているのもこだわりです。今までの暮らしと変わらないように、また陶器の重さを感じることで運動機能低下や認知症の予防を促しています。旬の食材を使用した和食を中心ににご用意していますが、ラーメンやお好み焼きなどといった家庭的なメニューの日も。基本的にご入居者が集まるリビングルームで食事をしていただくの



無理なくほろっと解ける固さで調理されているのに、食感もしっかり感じられて驚きました。「ボリュームある...!」と思いましたが完食する方がほとんどなんです! 入居後に体重が増えたという方もいるそうです。

で、食事の時間も楽しく過ごしていただいています。皆さんでお食事すると、より一層美味しく感じますよね」

実際のメニューを試食させていただきましたが、とても美味しくいただきました。塩分調整はされているのに塩味を感じるの、ダシを丁寧に取りしっかり使っているからなのだそうです。盛り付けも綺麗で、目でも舌でも楽しめるお食事は入居者皆さんから大好評です。嚥下機能に合わせて、お食事の形も普通〜柔らかめ〜ミキサー食と用意がありますが、献立はできる限り同じものを使用しているそう。器も基本的に陶器を使用するそうで「いつもでもお食事を楽しんでほしい」という新浦安フォーラムの想いが、食へのこだわりからも感じられました。

個人の意思を尊重する、素敵な施設でした。将来参考になる方もぜひ一度、見学会に参加してみてください。

介護付き有料老人ホーム
舞浜倶楽部・新浦安フォーラム
資料請求・お問い合わせ
☎ 047-304-2400
(受付時間 9時～18時)
左 QRコードからも可能です。
住所: 浦安市高洲 1-2-1



※QOL=Quality of life(クオリティ・オブ・ライフ)は「生活の質」「生命の質」と訳され、自分の人生、生きがい、満足度という意味。

いったん

STOP! それって大丈夫?!

行動する前に一度立ち止まって！身近に忍び寄る詐欺や犯罪を知って、未然に防ごう。

屋根修繕詐欺に気をつけて！

自分で見られない所だから、検査してもらえらなるとつい信用してしまう…詐欺や犯罪の手口が多様化している今、戸建てへの訪問営業にも気をつけて！



今回、教えてくれたのは…



(株)アールデザイン
田中利幸さん
リフォームや新築を手掛ける
浦安市内の工務店です。

戸建ての場合、築30年程度で外壁塗装や屋根の修繕工事をするのが一般的です。そろそろ不具合が出てくる頃かな〜と思っている時に、ちょうど訪問営業が来ることが多いです。梅雨前や台風前には即決を迫られることが多いのも特徴的です。中には新築にも関わらず、外壁や屋根の補修工事を勧めてくることもあるそうです。「屋根が危ない、このままだと雨漏りしますよ」と業者が言われれば、専門知識もないし分からないから、危険ならお任せしようかな…と、思ってしまうがちです。

このままでは
雨漏りしちゃいますよ〜



しかし、すぐに信じてしまうのは絶対にNGです。「屋根が危ない」なんて、いったいどこで何をしていたのか、通り返りか、ただただ屋根に補修が必要だなんてこと、絶対に判断出来ません。専門業者でさえ、屋根に上り点検をしないと、どのような状態になっているかはわかりません。



見てくださるの？
助かるわ、ありがと。



即決は危険です！
屋根を見せる前に
まずは誰かに相談を！

更に、「すぐに点検をした方がいい」とりあえず屋根を見せて」の言葉にも注意が必要です。不安を煽り決断を迫るのは、おかしいと思ってください。

まずは誰かに相談をするという事で名刺をもらい帰ってもらいましょう。屋根や外壁の補修は数十万円〜数百万円とかなり高価なもので、決して安いものではありません。悪徳業者の場合は料金を上乗せしたり、簡素な工事で済ませたり、更には先払いを要求して工事がされないという酷い事例もあるそうです。一人で決めず、知り合いの工務店や家族、近所の方に相談してください。自治体も相談のつてくれます。築年数の経った家にとつて、補修や改修工事は今後安心して長く住むために必要な工程でもありますからね。

もちろん、すべての訪問営業が悪徳という訳ではありませんが、私のところにも「危うく詐欺に引っかけられた」とご相談いただくことが増えました。まずはワンフックシオン置〜こと〜注意ください。



(株)アールデザイン
TEL 047-380-8819
浦安市入船 4-1-6
(新浦安駅から徒歩5分)
営業時間：9:00 ~ 18:00



田中さんはホームインスペクター(住宅診断士)の資格も取得しています！ご自宅や建物の事で何かお困りごとがあれば、是非ご相談ください！

私の 住み替え らいい 01

戸建て→マンション編

私のお気に入りの場所



お気に入りの場所はベントハウスならではの天井の高さを生かした吹き抜けのあるリビング。部屋数も少なくってお掃除も楽々！フラットだから活躍する自動掃除機をフル活用し、自由な時間を悠々自適に過ごしているそうです。「築浅のバリアフリーのマンションを選ぶことが将来的にも安心」と話してくれました。

明和地所会長夫妻が実践！ 戸建ての悩みも解消できました。 第二の人生は新たなライフスタイルへ

家族との思い出が詰まった家…住み慣れた場所は離れたくありませんが、様々な理由から住み替えを決心する方も少なくありません。

今回お話を伺った明和地所会長の奥様、今泉由紀子さんもその一人。2011年の東日本大震災で自宅が傾いてしまったことがきっかけで、住み替えを検討しはじめたそうです。「住み続けるにはリフォームや大掛かりな工事が必要になり…いつそのこと引越して新たな生活を始めてもいいかなと思いましたが、現役時代と子ども達が巣立った後では生活スタイルも身体も変化して、3階建ての階段の上り下りは大変だなと感じ始めていた由紀子さん。次はマンションはどう？とご主人に提案するも「絶対にマンションはイヤだ」と最初はなかなか首を縦に振らなかつたそうです。しかし、足腰が弱りいつか車椅子生活になった時のことを考えると戸建てよりもマンションの方が暮らしやすいと感じ、ご主人を説得。そんな時に二人で暮らすのに十分な間取りのマンション物件が見つ

り、引越越しを決めました。「ずっと住んでいた家を離れることに、主人も寂しい気持ちがあったと思います。約30年分の思い出が詰まった自宅の引越はしはとても大変でしたが、断捨離とともに周辺整理ができてかなりスッキリしました。子ども達に残せる物、自分で大事にしたい物…引越すことがなければ、今も断捨離は出来ていなかったかもしれませんね。」

戸建ての時は庭の管理もあり、特に夏場は体力的に大変だったそうです。「お庭の管理が無くなり、とつても楽になりました。今は主人がベランダで好きな植物を育てていて、私は観るだけにしていきます(笑)。また、マンション住人同士のコミュニティにも大変満足されています。」「マンションには様々な年代の方がいて、それがとても嬉しいですね。子ども達の声を聞くとなんだか元気になるし、同じ年代の方が集まるクラブも活発で趣味を広げることができました。引越して10年が経ちますが、マンション内の子ども達が成長する姿を見ると嬉しくて！同じ

お話をお伺いしました！



今泉由紀子さん…現在はご主人の今泉会長と二人暮らし。休日は息子さん家族が遊びにきたり、お孫さんが泊まりに来たりして賑やかな日々を送っています。新しいお友達もでき、楽しいセカンドライフを過ごされています。

世代だけでなく他世代の方とも交流できるのは、マンションの良さかもしれませんね。戸建ての時は「夏は熱く、冬は寒い」といった温度の変化にも悩まされていましたが、マンションは全体的に温度が一定でヒートショック※の心配も少なくなつたそうです。風通しが良く、夏は窓を開ければエアコンをかけることなく寝られるくらい快適なんだそう。セキュリティも万全で、高齢二人暮らしには安心感があっていいと話します。

「年を重ねてからの引越はほとんど大変になるので、動けるうちに動いておくことが肝心だと思いました。引越をきっかけに新しい友人も増え、趣味に没頭する時間も増えたように思います。ライフスタイルの変化を受け入れ、第二の人生を自分らしく過ごしている由紀子さんは、チャイミングなのにとってもパワフルで、キラキラした笑顔から「毎日楽しい！」という気持ちが伝わってきました。

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

※ヒートショック(現象)とは…住環境における急激な温度変化によって、血圧が乱高下したり脈拍が変動する現象。脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。

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

高齢期に向けての人生計画

人生計画の必要性について

人は歳を重ねる毎に、友人知人の名前が出てこない、良く知っている言葉が出てこない等々の認知機能が落ちてくる。脳が鈍るだけではなく、階段を上るのがきつくなり、歩く歩幅が短くなり、早くは歩けなくなる等々の体力も落ちてくるのだ。

残念だが、75歳頃から年ごとに知力体力の衰えを感じ始めていたが、80歳で坐骨神経痛で痛くて歩けなくなり、それは『仙骨に前立腺のガンが転移していたことからくる痛みだった』と分かり、癌治療が始まり一年後頃に漸く癌は治まったと思ったら『何と肺が固まる間質性肺炎で息が切れて階段が上れなくなってしまう』でした。しかも『この病気は治療法がない難病』なんだ、と主治医は仰るのです。

『ウーン、これで俺の人生は終わりか！』と思いましたが、『自分で考えて、自分の足で歩いて、行きたい所に行き、会いたい人に会い、やりたいことをやるのができなくなつては生きた甲斐がないじゃないか』と考えたのです。

『いや、諦めることは嫌だ！何とかこの病気を克服する方法があるはずだ』、と医学書と哲学書を読みあさつて手探りの治療法で、ついに2年6か月後にこの病気を克服することができました。そして今考えています。この二つの成人病と闘う為に2年6か月を費やしましたが、無駄ではなかったことに気が付きました。

『人の人生で一番大事なことは、自分の体が健康であること』と『自分の健康を守るのには正しい食事のとり方であること』と『自分の健康を守るのには、自分の心の在り方であること』ということが分かったので、『今後100歳過ぎまで、自分の足で歩き、行きたい所に行き、合いたい人に会い、やりたいことがやれる人生計画を立て直す』ことにしました。

- (1) 自分の体を食事と運動で健康にする。
 - (2) 国際予防医学協会のパレオダイエット検査等の各種資格を取得する。
 - (3) 高齢期の認知症や肥満、糖尿病、癌等で苦しむ人の予防改善に尽力する。
 - (4) 高齢期の経済や相続等の問題解決の助けが出来る人間として100歳まで生きる。
 - (5) 中高年市民の高齢期に向けての『人生計画の立て方』を手伝い応援する。
 - (6) 20歳〜40歳代の若い人の健全な人生計画の立て方と応援ができる人間になる。
 - (7) ゴルフで『エイジシユート』を達成する為の体力強化に尽力する。
 - (8) パークゴルフで参加者を増やし高齢者のフレイル(虚弱化)を防止する。
 - (9) 妻と子や孫の健康と幸せを応援できる人間として共に生きる。
 - (10) ㈱明和地所の社員の成功と幸せを応援できる会長として行動する。
 - (11) 浦安市民の子育てしやすい街づくりに貢献できることに尽力する。
- (以上の具体策は、セミナーやレポート等で詳しく述べます。)

人の体は、食物と運動でできている。

私は、九州の福岡市から18キロ南の筑紫野市阿志岐の農家の次男坊として1941年1月に生まれ、父が徴兵されてボルネオで終戦を迎えて5歳の時に帰国するまでは、母と祖母と叔母だけの大家族の中で、田んぼに出た母の近くの畦道で寝かされて、誰にも会わずに虫やカエルや小鳥取り等をして育ちました。そんな5歳の時に大腸カタルで死にかけて何とか村医者が助けられて障子の棧を掴んで立ち上がったのを覚えていますが、その後遺症で大腸の不調が続く下痢と便秘を繰り返す痩せた栄養不良児として少年期から青年期を過ごしました。その為消化の良い食べ物を選び、何時も何かの運動をしないと普通の生活ができない体を気づかっ

国際予防医学協会との 出会いとケトタリアンへの 挑戦

『やりたいことを思い切りやれない気弱な人生』を過ごしてきた気がします。そんな私の反作用でどうか世の中の不正や許せないことに気づいた時だけは『突然激しく行動し、相手を打ち倒してきた激しい自分が居ること』も何度か経験しました。そんな私が今挑戦していることは『癌と肺炎と老化していく脳細胞に打ち勝つ強い体と心を作り上げる』ことです。

人類は、2万年前頃からは農耕を始めて安定した農作物を主食として生きる時代が来て、食べた炭水化物をグリコーゲンに変えて肝臓に貯蔵して活動のエネルギーと

(1)フェイスブックを見ていて『1995年以降に糖尿病や認知症、癌、心臓病等の成人病が増えたのは、米や小麦をご飯やパン等の主食として食べるようになったことから始まったのだ』と書かれていました。『え、米やパンを食べることがどうして糖尿病や癌、認知症等の成人病の原因になるのか？』分かりません！しかし、『私が現に前立腺癌になっているのもその為なのか？』と引き込まれて読み進めると『無料のセミナー』があるので、早速受講しました。人類が海から陸上がった数十万年間は、時々野獣を捕まえた時にその肉を食ひ、その他の日には草木の果実を集めて食べる狩猟・採集の生活をして生きていましたが、旧石器時代の人間には自己免疫疾患(アレルギー、アトピー)や不眠症、糖尿病、癌等の人は居なかったことは、現在でもアフリカで狩猟と木の実だけで生きているハザ族の調査研究で自己免疫疾患の人は居ないことが証明されている、というのです。

(2)では、『何故95年頃から急激に米やパン、ラーメン、パスタ、ケーキ、アイスクリーム、砂糖菓子、スイーツなどを食べると肥満や糖尿病や認知症、癌等の成人病になるのか？』が未だ分かりません。

人類は、2万年前頃からは農耕を始めて安定した農作物を主食として生きる時代が来て、食べた炭水化物をグリコーゲンに変えて肝臓に貯蔵して活動のエネルギーと

本誌 p4-5の「簡易診断フローチャート」作成を監修してくださった **前田明子**さんがセミナー講師です！

今知りたい!知っておきたい! 介護施設の種類について

— 介護施設の種類と特徴を分かりやすく解説します —

9/15 金 時間 **13:30-15:00** 料金 **500円** 定員 **20名**
場所 **浦安市民プラザ WAVE101 サロン 5**
ご予約・お問い合わせ **090-9813-2765 (前田)**

講師 **前田明子**さん
介護福祉士 / 日本スポーツ協会指導員 / 終活カウンセラー

浦安市・江東区・江戸川区中心に、シニア向けに健康体操や終活セミナー、歌声広場、バスツアー等を企画開催。参加者より「とにかく楽しいイベント!」「分かりやすく聞きたいことが聞けた」「これからの楽しみが見つかった」と好評のセミナーです!



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

て、お菓子類やスイーツにも多く入っている。なので、肥満や糖尿病、認知症、癌等の成人病の原因になっている、というのです。

⑤更に更に、サラダ油やキャノーラ油等は油を抽出する時に毒性のあるヘキサンを使い、その後ヘキサンを抜いた油なので、この油を使って安いだけで使ったお店のハンバーグや天ぷらや揚げ物食品等も、非常に危険で避けるべき油を使った危険な食品なのだ、というのです。

⑥上記のような工場で作られて袋に入った食品はジャンクフードと言われて、スーパーでもコンビニでも棚に並べられているほとんどの食品が、麻薬のようにまた食べたくなる癖になる非健康的な食品なのですが、儲かる為に売られている食品ですから、現代は『ケミカルスープの中で泳いでいるようなものだ』とアメリカのウイリアム・デービス医師は言っています。

以上のように現代日本で売られている『工場で精製された袋物の食品が売り場に氾濫している状況』を称して、『炭水化物が成人病の原因になっている食品である』と言われている由縁だったので。

なるほど、自然の形のある野菜や根菜、肉、魚を購入して手作りの料理をして食べるようにしないといけない訳なんだ、ということが漸く私にも理解できたのでした。それが分かった去年の12月23日から、私は国際予防医学学会に入会して、更に機能的予防栄養学による健康食を取り入れて、運動

肝臓内のグルコースが切れた時に、次の食事で炭水化物を欲しくなりますので、これを我慢して、肝臓がケトン体を作るようにする必要があります。その為に必要なのは、一定程度の断食です。

ですから私は、夕ご飯を午後7時頃に食べた後、朝食にはコーヒーにココナッツオイルを入れて飲むだけにして、12時過ぎにしか朝食を取らないように(17時間断食)して、肝臓がココナッツオイルをケトン体に変換する体質に変えたのです。慣れるとむしろ空腹でも、ケトン体が体内の脂肪をエネルギーにすることができるのでより効率的な仕事やスポーツができますので、むしろ空腹が心地良いですし、疲れない体になれて仕事もはかどり、体重もダイエットできるとし、成人病も予防・改善できるので、ですから、一挙三得なんです。こんなことができるのは、旧石器時代の狩猟採集時代に組み込まれたDNAと同じ体になったので、現代人である私もグリコーゲンとケトン体の両方のエンジンを手にして、言わばハイブリッドエンジンを持つ超人になれたわけ、凄いでしょ。これが機能的栄養学に従った食事方法の変更であり、私もケトリアンになれた結果なのです。勿論、前立腺癌と間質性肺炎ももう再発することはないと思いますし、今後は脳力と筋力の増強を目指して、100歳超えるまで、自分の脳で考えて、自分の足で歩いて、行きたい所に行き、会いたい人に会い、やりたいことをや

と食事からの健康作りを身をもって実践しているところです。

ケトジェニックとは 何をすることなのか？

(1)既に述べたように、現代は工場で精製された健康に良くない食品の中で生きていくような世界なので、スーパーに売っている食品を購入して、或いは飲食店で出た食べ物を食べているだけでは肥満や糖尿病、認知症、高血圧、心疾患、癌、免疫疾患等の成人病になってしまうことが分かったので、健康になる為の食事の選び方は、各食品の栄養がどのような機能を持っているのかを機能的栄養学で学んで、自分の健康を守るしか道がないことが分かったのです。そこで、いろいろある予防栄養学の中から自分に合うケトリアンになる方法で以下のやり方で実践しています。

- ①朝はコーヒーにココナッツオイル大サジ一杯入れて飲むだけで何も食べません。
- ②昼食は、プロッコリーやキャベツ等の野菜の葉っぱ類、長いも、人参、玉ねぎ等の根菜類、シイタケ、ヒラタケ等のキノコ類を5〜6分ほど煮て、カレー粉(クルクミン)とキナコ(大豆の粉にはレシチンがある)を入れてカレースープに最後に卵を入れてかき混ぜて、どんぶりに移したら、ココナッツオイルを大サジ一杯入れて食べます。
- *カレーの中にあるクルクミンは認知症や癌等を予防・改善するのに効果がある栄養素

り切り、そして死ぬ時はピンピンコロリと死にたいものです。

高齢期のフレイル(虚弱化)の改善対策

①足がつる時の症状として考えられる原因と治し方対策

足がつる時に考えられる原因の代表的なものは、ミネラルバランスの乱れです。ナトリウムやカリウム、カルシウム等のミネラルが何らかの原因で、体内に足りなくなると足がつっており、脱水や熱中症かになりかけているのですから、ミネラルを含んだ水を摂取することが重要です。足のふくらはぎがついた時は、ふくらはぎの筋肉をきちんと動かすことと、反対に伸ばすことです。自分でできない時は周囲の人にやってもらうと良いでしょう。

②足のすね、足の指、足の裏がついた時はどうするか

すねがつる時は、足の指を下に向けて曲げる、指がついている時は、指を上側に伸ばす、足の裏がついているときは指を上を持ち上げると痛みが取れます。

③寝ている時に足がつる時は、原因は寝て居る時に500mlの汗をかきすぎ、激しい運動をした時も脱水症状ですので、ミネラルを含んだ水を飲むことで足のつりを防ぎます。

④運動中に足がつる時は、ミネラル不足と筋肉疲労ですので、ミネラルを含んだ水を

養素ですが、消化吸収が悪い(食後にゲップが出るでしょう)ので、キナコに入っているレシチンで消化吸収を良くする為にキナコを入れるのです。その他、クルミとピスタチオ、アーモンド、カシューナッツ等の木の実は食べます。次に、魚か肉のどちらかを食べます。最後に、リンゴやミカン、バナナ等の果物を1個は食べます。これで十分にお腹いっぱいになります。植物繊維が多い葉物野菜を先に食べるのも機能的栄養学の基本です。

③夕食は7時頃に妻が作ってくれた玄米ご飯と肉か魚のどちらかを食べて、自分で作った野菜カレースープの残りを温めて、多少葉物野菜を加えて、食べます。この時もクルミとピスタチオ、アーモンド、カシューナッツ等の木の実は食べます。時には葉物野菜にドレッシングをかけて山のように盛り付けて食べます。果物も何か1個は食べます。

④大体、以上の繰り返しですが、白米のご飯やうどん、小麦を使ったパンお菓子類、砂糖やコーンシロップが入った飲料水やスイーツ類、白米を使った牡丹餅や煎餅等のお菓子類は食べません。お菓子類が欲しい時は何か果物を食べることにしています。

⑤以上がケトジェニックであり、それをやる人がケトリアンです。

お気づきの様に、タンパク質は肉と魚を1対1の割合で全体の70%、炭水化物は全体の30%の割合で食べます。

飲むことと、適度の休息と運動前後のストレッチをしっかりとやって予防しましょう。

⑤足だけでなく、全身がつるような時は、あまりにも体への負担が大きく、熱中症を起こしている可能性が高いので、救急車で病院で受診して下さい。

⑥糖尿病の人は、悪化すると神経の異常が起きて足の筋肉をコントロールできなくなると足がつったり、関節の痛みなどが起きてきます。治療は原因である糖尿病の治療を行って下さい。

⑦足がつる症状を防ぐ正しい予防法や食べ物について脱水とミネラルバランスの乱れが主な原因ですので、1日に1リットルの水を小まめに飲むことが重要です。その際、ミネラル(ナトリウム、カリウム、カルシウム)など、筋肉を動かすに必要なものを水に入れて摂取することが必要です。

又、カフェインが入ったコーヒー等の飲み物やアルコールは水分を体外に出す機能があるので、過剰な摂取には注意が必要です。運動中などの場合には、小まめに水を飲むことを心がけましょう。又、最近の夏は非常に暑いので、室内に居る場合も風通しを良くしたり、エアコンをつけたりして熱中症を防ぐようにして下さい。

私が間質性肺炎(難病)を改善した方法について

治療法がないと主治医に言われた間質性肺炎ですが、二人の人から学んだ方法を

*野菜類は栄養価よりもどちらかというと植物繊維を毒消しの役目で食べます。植物繊維は、小腸では消化しきれないで大腸迄届くので、そこで腸内細菌によって短鎖脂肪酸に変換されて、大腸内の細菌群の多様化を図ることで腸管のバリアを守り免疫作用や毒消しの役目で貢献して、私の健康に貢献してくれます。

(2)以上の他に、ココナッツオイルは大変大きな役目を果たしてくれます。

それは肝臓内に蓄積された人間のエネルギー源になるグリコーゲンは390キロカロリー分位しか無く3〜4時間でエネルギー源が切れた時に、ココナッツオイルが肝臓でケトン体に変換されると、ケトン体は筋肉や内臓脂肪をエネルギー源として5万キロカロリー位の膨大なエネルギー源となって、脳の活動と筋肉活動のエネルギー源となって活躍してくれます。

この結果、ケトリアンは、膨大なエネルギーを出して、その結果として体内脂肪はエネルギーとして燃焼するので、肥満は解消して、糖尿病や成人病も改善するという研究結果が報告されています。例えばテニスプレーヤーのジョコビッチは、ベージュ1個食べただけで動けなくなるグルテンアレルギーでリーキーガット症候群の患者だったので、小麦製品を食べなくなったら、6kg痩せて、疲れ知らずの世界NO.1のテニスプレーヤーになったのです。

*このケトジェニックを有効にするためには、

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>



チョコット・ガイド・浦安

ふないり
船込緑道でウナギ発見



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コット立寄って頂きたい箇所を案内します。

.....

当り島を中心を流れていた船込(ふないり)川が、江戸川に漁業にでる船を係留したり、稲田やレンコン畑に給水したりする役目を終え、洪水対策などから埋め立てられました。そして市民の散歩道として真ん中に綺麗な水が流れる緑道になりました。季節毎に花が咲きいつでも緑でいっぱいです。

お散歩ついでに緑道の中心を流れている小川にウナギが1匹隠れていますので、探してみてください。何処にいるでしょう？



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。浦安新住民の皆様へ、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。



参考にお話しします。

① 先ず一人は、前立腺癌の主治医和久本芳彰医師のアドバイスで「貴方の間質性肺炎が未だ軽症の段階だから、未だ傷んでいない肺の部分を強化すればそれで通常の呼吸ができるようになるのではないか」と言って頂いたのです。この言葉は闇夜で灯かりを見つけた思いで勇気が湧いてきました。ではどうすればいいのか方法を考えれば良いだけになったからです。

② としてもう一人は、中村天風という哲人が肺結核で治療方法を探して世界中の医者を訪ねて「誰からも良いアドバイスももらえなかった」と傷心して帰国する途中に偶然出会ったインドのヨガのカリアップ師の下で3年間修行して、肺結核を心の持ち方一つで治して帰国後に「天風会」の創立者として積極的な心を持つことで人生に成功することを教えて、その門下生に松下幸之助社長や稲森和夫社長、東郷平八郎連合艦隊司令官等の有名人が数多く教えを請うたという「天風師が行っていた呼吸法」を参考になりました。

うこと、というものです。

③ 私は、この呼吸法の時に、血行を良くする電気時期治療器を肺があると見える胸の上に置き、更に水素ガス発生器で鼻から水素を吸うことを行いました。

3か月ごとに検査すると、半年後には呼吸内科の担当医師に「CTや聴診器等の医療的な検査では、もう病気の痕跡はありません」と仰って経過観察は終了しましたが、階段を上る時や坂を上ったり、走ったりすると息が切れることが残り、上記の治療を続けた結果段々兆候が出るのが少なくなり、発症から1年6か月後の現在では、ほぼ息が苦しくなることが無くなりましたので、これからは、ゴルフでエイジジュート(スコア82)を出せるように筋力トレーニングを始めようつもりです。

* 今回は紙面が詰まりましたので、若い人に向けた人生計画の立て方は、書けませんが、セミナーや集団での話や個別相談などではいろいろなことを話題にしますので、ご参加 あるいはご連絡頂ければ、市民の皆さんとお会いできることを楽しみにしております。

2023年7月13日記
(株)明和地所 会長 今泉 浩一

★ このコラムは今泉氏個人の見解です。ご意見・ご乾燥などございましたらお気軽にこちらまでお寄せください。

メール imakou16@gmail.com
TEL 090 (3007) 5345

健康のこと 自宅のこと 相続のこと 老人ホームのこと

と、お茶を飲みながらお話しませんか?

浦安ゆうゆうサロン

8月22日(火) 10:00-12:00

初開催です!

参加費 無料 予約制

今泉浩一とお茶を飲みながら、自由気ままに色々なこととおしゃべりするサロンです。健康や自宅、相続、老人ホームのこと等…何でも楽しくお話ししましょう!

ご予約は、お電話・FAX・インターネットより

TEL. 0120-948-679
FAX. 047-355-2669

インターネットからはコチラ

【お名前・年齢・電話番号・ご住所・参加人数】を記載してお送りください。

サロン会場はコチラ!

浦安市入船 4-1-9-2F
株式会社明和地所
貸管理センター

新浦安駅から徒歩6分!

※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。

今泉浩一とLINEでお友達になりませんか?

右QRコードより、今泉浩一とLINEでお友達登録ができます。

自宅や健康、相続…何でもご相談ください! カメラで読み取ってください

浦安市内 **No.1** 店舗数

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!



相見積もり大歓迎 売買コンサルティング事業部メンバーにお任せください!

査定・相談無料 / 秘密厳守。安心してご相談ください。 **株式会社 明和地所**

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)

業界知事免許(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

お金に困らない子育て後のマネープランセミナー

先着予約12名

バブル崩壊を乗り越え3人の子を育て上げ事業継承も行った会長の成功+失敗事例と、現在進行系で子育て中の30代社長が実践している、ゼロからスタートさせた子育て後のための資産形成術を公開!購入検討中の方はもちろん、購入後の資産としての住宅について検討したい方向けです。(※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。)
講師：(株)明和地所 代表取締役社長 今泉向爾 会長 今泉浩一

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)

2023.8.19 **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**

※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。