



ねこだけ通信

南郷谷リハビリテーションクリニック便り

令和5年 10月発行 第9号

淳永少年、大阪万博へ

今から半世紀以上前の1970年の夏、小学5年の淳永少年は、大村空港発伊丹空港行きボーイング737に搭乗していた。大阪万博に行くための一人旅である。

その半年前、定期購読していた学研の『科学』と『学習』という雑誌では大々的に万博の特集が組まれた。世界各国・大企業のパビリオンがカラーで紹介され、淳永少年は目を輝かして眺めていた。アメリカ館の月面着陸船、月の石、ソビエト館のソユーズ、日本館のリニアモーターカー居ても立ってもおれなくなつた私は父照國に「万博に行きたか」と懇願した。「わかつた、行ってこい」と父は言った。

父は大阪に住んでいた弟の等叔父に連絡をとってくれて夏休みの一週間叔父の家にお世話になることになった。

伊丹空港に着くと到着口には長身の叔父がニコニコして待っていた。叔父は当時タクシー運転手をしており、私をタクシーの後部座席に乗せると、そのまま万博会場に向かった。万博会場が近づいてくると色とりどりのパビリオン林立し、私は天にも昇る心地だった。



日立館の展望室にて

翌日から一日おきに叔父に万博会場まで送ってもらい、夕方同じ場所まで拾ってもらった。万博会場の配置図やパビリオンの展示物の内容はずで、淳永少年の頭に叩き込まれていた。会場を巡った翌日は、前日訪れたパビリオンの説明文を原稿用紙にまとめ、会場でもらったパンフレットと一緒にスケッチブックに張り付けた。

一週間後「万博博士」と化した私は、夏休みの自由研究として提出するスケッチブックを抱えて、勇躍長崎へ帰って行った。帰りの飛行機はジェット機ではなく双発のYS-11だったので、少しがっかりした。

旅は「下調べ」が楽しい

パリ・ミュージアムパス



公共交通機関は「バポレット」と呼ばれる水上バスである。大きな水路に面して棧橋の「バス停」があり、バポレットが引く切符無しに発着している。船体の横には系統番号が表示されており、ムラーノ島など周辺の小島に行くには、その系統のバポレットに乗る必要がある。そこで「路線図」を検索してみた。見つかった路線図を旅のファイルに綴じて持参したので、迷うことなくベネチア中を散策できた。

大学生だった息子と二人でパリの美術館を巡ったことがある。ガイドブック『地球の歩き方』で紹介されていた「パリ・ミュージアムパス」を事前に購入した。パリとその近郊にある殆どの美術館や施設で使えるフリーパスだ。これを使ってルーブル美術館、オルセー美術館（2回）、マルモッタン美術館、そしてパリ郊外のベルサイユ宮殿を訪れた。いずれも人気の施設で、当日券のチケット売り場は長蛇の列だった。私はミュージアムパスを「印籠」よろしく係員に提示して専用の入り口をスムーズに通過することが出来た。

水上バスの路線図

ベネチアに3泊したことがある。ベネチアは干潟に何十万本もの杭を打ち込んで、その上に建物を築いた人口の島である。島には自動車・バイクは一台もない。



ベネチアの水上市



小学5年の一人旅以来、私にとって「旅行」とは「事前に詳しく調べて、自分で組み立てるもの」であった。ある意味この旅程を組み立て、頭の中でシミュレーションする作業が一番楽しいのだ。そのうえで旅行中に起こる予期せぬトラブル、ハプニングを楽しむことにしている。



筋力が衰えると どうなるのか

理学療法士

小畑 啓伊

医師や理学療法士から「筋力をつけましょう」と言われたことがある人は多いと思います。

では、なぜ筋力が衰えてしまふのかを考えたことはありますか？

今回は筋力が衰えてしまう現象、サルコペニアについてQ&A形式で解説していきます。

Q そもそもなぜ筋力は衰えるのか？

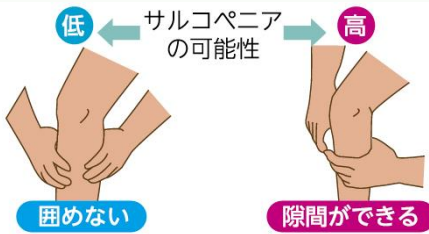
A 筋力が衰える原因は様々です。代表的な例として加齢や運動不足、栄養不足などがあげられます。筋肉では古いものが壊される「分解」と新しいものが作られる「合成」が常に繰り返されています。しかし、上記の様な状態が続くと筋肉の分解が合成を上回り、筋肉量が低下してしまいます。このような状態をサルコペニアと言います。

Q サルコペニアになるとどうなるのか

A 歩く速度が遅くなった、転倒や骨折のリスクが高まります。また、糖尿病や肺炎、感染症を発症しやすくなり、死亡率を高くすることもわかっていきます。

Q サルコペニアを自分で調べる方法は？

A サルコペニアのセルフチェックとして、「指輪っかテスト」や「5回椅子立ち上がりテスト」があります。



指輪っかテスト

指輪っかテストは両手の親指と人差し指で作った輪っかより、ふくらはぎが細いほど、サルコペニアのリスクが高くなります。

5回椅子立ち上がりテストは両手を胸の前で組み、いすから立ち上がり座る動作をできるだけ速く繰り返します。12秒以上かかる場合は身体機能が低下しており、サルコペニアの可能性があります。



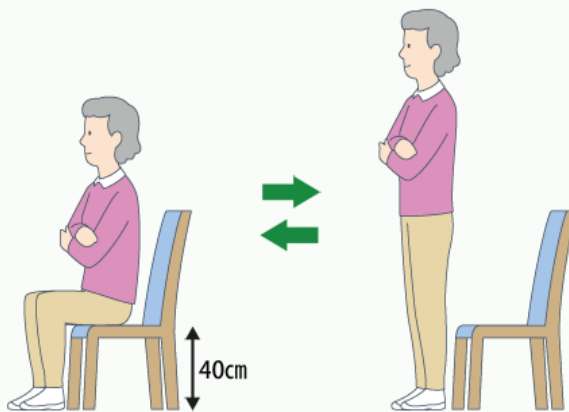
5回椅子立ち上がりテスト

Q どんな運動をすればいいの？

A スロースクワット運動がおすすです。1週間に3〜4回、3カ月間継続することで、筋力の向上や運動疲労の減少などの効果があります。

やり方はまず、高さ40cm前後のイスを平らな場所に設置し座ります。①両手を胸の前で組み、両脚を肩幅程度に広げ、背筋を伸ばした状態で両膝を軽く曲げて3秒かけて起立する。②イスの座面の間際まで尻を近づけることを目標とし、3秒かけて可能な範囲まで両膝を曲げた姿勢をとる。③ドスンと座らないようにゆっくりと着座する。

これを1日10回行います。難しい場合は途中で休憩したり、イスの座面を高くして負荷量を調整しましょう。自分の体重を負荷として利用する運動であるため、簡便かつ安全に実施でき、中高年者が継続するのに適しています。



筋肉は、百歳を超えても、鍛えれば強くなることわかっていきます。サルコペニアを予防改善するために、タンパク質などの適切な栄養摂取と筋トレを根気強く続けていきましょう。

