

2023年第1回 懇話会

企画委員会

筋肉に刺激のある講演Ⅰと頭脳にインパクトのある講演Ⅱで、参加者の心身への刺激が大でした。新型コロナ第7波の状況下で人数制限をしつつ、かつ万全の対策をしての開催でした。前半の講演はフレイルに関わることで、筋肉トレーニングを実践しました。後半の講演は江戸期からの神田川の歴史と役割に関する事で、普段何気なく見ている川の重要性を再認識しました。

日時：7月12日（水）13：30～16：30
場所：東京ボランティア市民活動センターB会議室
（JR飯田橋駅隣接セントラルプラザ10階）

参加費：会費 300円

参加者：15名

13：30 開催挨拶 理事長
「WSCの活動をコロナ前の盛況になるよう進めていきたいと思います。本日のご講演でその手がかりをいただきたいと思っています。」



13:35 講演Ⅰ 「フレイル予防で元気アップ」

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。放置すると要介護に落ち込みます。

新型コロナで外出の機会が失われ、歩くという基本的な活動が制限され意図しない体力低下を招いているようです。

前半は、栄養と筋トレ、後半は口腔の健康についてお二人の講師からお話がありました。

講師 新宿区健康づくり課 保健師 S氏

■予防の柱1 健康寿命を延ばす筋肉トレーニングに関するコツ

- ・健康とは日常生活に制限を受けずに生活できることで、フレイルになっても体操や栄養で戻れます。
- ・筋肉量が多い人は歩くのが早く長生きですので、そのために筋トレが有効です。
- ・筋肉量はふくらはぎ自分の手の輪で測り、やせていると筋肉量が不足との判定になります。
- ・「筋トレは裏切らない」ので、3ヶ月で効果が出てきます。
- ・講師の指導で筋トレとしてふくらはぎ運動をしました。いつまでも歩ける「カラダ」づくりです。
- ・ふくらはぎの運動は、椅子の背を補助具にしてつま先立ちして全員が数例を10回づつ体験しました。

・スロースクワットも10回行いました。ゆっくり行うことがコツだそうです。

・洋式トイレの立ち上がりの際に、スロースクワットが手軽にできるとの説明に皆納得でした。

・スロースクワットと日替わり筋トレ1種目の2種に取り組むと大いに効果があるそうです。

・現在60歳半ばの人は90歳までの寿命があること、フレイルになっても適切な食事とトレーニングにより健康体に戻れることなどを再認識しました。



■予防の柱2

・健康寿命を延ばすその2は蛋白質の摂取でした。

・元気を維持する食生活の「コツ」は、低栄養による「痩せ」に注意で、BMIで判定します。

・蛋白質は筋肉を作るもとで、肉・魚・卵・大豆などにあり、50～60gの摂取が必要です。

・蛋白質は毎食に分けて摂取すると吸収がよくなるので、これがコツになります。

・蛋白質の実含有量は、豚肉50gで13g、卵1個で6g、納豆50gで8gです。



講師 新宿区健康づくり課 歯科衛生士 A氏、

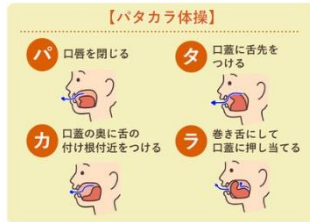
■予防の柱3

・栄養をしっかり取る食事のものは、歯を含む口腔の健康です。

・定期的に歯科検診を受けて、歯や歯茎の健康に心がけましょう。

・健康な歯を残す8020運動は必須です。また、入れ歯は毎日洗浄しましょう。

・口の周りの筋力をつけることが元気の源で、そのために「パ・タ・カ・ラ」の口腔体操が有効になります。



・全員でこの口腔体操をし、その後早口言葉が滑らかにできることを体感しました。
・口腔体操として首肩から頬と舌、そして唾液腺のマッサージ迄を、食事前に行うと効果的です。

■社会参加 ～この講演のまとめにかえて～

・健康の「秘訣」は社会参加です。これが生活の質を維持します。
・健康寿命を延ばすには、適切な食事と筋トレそして口腔の健康です。

15:00 休憩

15:15 講演 II 「アユも喜ぶ神田川づくり」

講師 新宿区みどり公園課
三氏



都心の中心部を流れているのに、意外と見過ごされている神田川に焦点を当てたご講演でした。江戸時代から神田上水として知られていて、流路の歴史的な変遷、江戸期の水運と上水としての役割、現在迄の水質改善の取り組みなどの紹介がありました。

江戸時代の地図を示しながら、神田川の周囲の状況や変化が分かりやすい説明でした。さらに明治、大正、昭和と時代と共に変遷していった様子を、神田川の周りの写真と共に説明がありました。神田川の水質改善の歴史では、落合水再生センターの効果の説明がありました。さらに、都会化した神田川周辺の洪水を防ぐため、高田馬場分水路を増設したり、川底を掘り下げたりして、現在では都市洪水は発生していないとの説明もありました。

神田川の流路の変遷とその周辺の地域史の視点による説明、および都会化による汚染や排水への対策な

ど身近でありながらその恩恵を見過ごしていることを再認識しました。神田川は重要性の高いものでした。

■神田川 3つの呼び名～江戸期は分かれていた～

・全長 24.6km で、上・中・下流で異称だった。
・上流＝神田上水；水源井の頭池から大滝橋まで
・中流＝江戸川；大滝橋から船河原橋まで
・下流＝神田川；船河原から隅田川まで

■江戸期～流路の付け替え、上水機能、水運機能～

・神田川の水源は井の頭公園で、目白台下の大洗堰で分離した上水を下町に供給していました。
・徳川家康の江戸入城以前は、平川を通して日比谷入江に神田川は流れ込んでいました。
・お茶の水の掘割は仙台藩が開削したもので、これにより神田川は隅田川につながる流路となりました。
・隅田川からの物資輸送としての水路の役割を果たすようになりました。
・仙台堀の開削の土砂は、日比谷入江の埋め立てに使用され、現在の発展の礎となりました。
・江戸のその後の人口増加に対応するため、神田上水に加えて多摩川羽村から取水して四谷大木戸まで導いて上水としました。江戸の上水の拡充です。延長 40km ほどあるが、高低差 100m を通水する難工事にも関わらず一説によれば 8 か月で完成したとのことです。

■明治以降～上水機能の停止、排水による汚染～

・明治 30 年頃にコレラが流行したことが切掛けで、江戸の上水は近代的な水道に切り替わりました。
・神田川は、工場排水や下水の流入などで BOD 値が最悪になり魚が生息できない汚染河川となりました。

■平成以降～落合水再生センター稼働、水質浄化～

・平成 6 年水再生センターが機能し始め、BOD が格段に改善されアユが生息できるまでの清流となった。
・神田川には親水テラスがあり、清流に入り生き物や水草の観察ができます。

■都市型洪水対策

・環七の地下に大口径トンネル形状の地下調節池が設置され、突発的な大雨に備えています。

質問 出席者と講師との Q&A がありました。

・かぐや姫の「神田川」の歌詞に登場する「横丁の風呂屋」は、西早稲田の銭湯がモデルとされています。

16:30 情報交換 会員同士の相互交流

16:45 終了