

懇話会 2024年第1回

企画委員会

恒例のように今回も2テーマで開催しました。最初のテーマは、シニアにとって大変に気になる体力作りです。基本的な対策が食事や軽い体操などで、これに取り組むことで、健康体力が維持されることの紹介でした。

もう一つのテーマは、都心の新宿区に縄文人がいたという歴史上の事実のお話です。関東のいわゆる武蔵野台地は、水の流れがあり住みやすい地形だったようです。発掘された人骨や土器などから読み取れる各種の情報の紹介がありました。猛暑を吹き飛ばす有益な懇話会で、会員の熱心な聴講が目立ちました。

日時：7月10日（水）13：30～16：30
場所：東京ボランティア市民活動センターA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：11名

健康づくりのイベントに参加する。
ウォーキングや筋トレで筋力を維持する。
規則正しい生活、家にこもらない。
口をたくさん動かして口腔機能低下を予防する。

13：30 開催挨拶 理事長

「コロナ禍は下火になりました。以前のように元気に活動したいと思っています。それには、まず元気と体力です。本日は、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 「みんなで目指す！健康100歳 （食事編）（運動編）」

高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などの予防をめざした運動や食生活と、その効果を促進する軽い体操が必要である。自分の食事メニューをチェックし、軽い体操をこの場で各自が体験して、健康100歳を目指してほしい。

講師 新宿区保険センター
栄養士 福岡氏
保健師 古木氏、保健師 海野氏
支援 看護学校学生1名



■健康100歳を目指す行動

魚、肉、卵などのタンパク質を積極的に摂る。
硬いものを食べるように歯と口の健康を保つ。
指定の食品10品目の内7品目は毎日摂る。
10品目のリスト「さあにぎやか（に）いただく」
さ；魚、あ；油、に；肉、ぎ；牛乳、
や；野菜、か；海藻、い；イモ、た；卵、
だ；大豆、く；果物

■しんじゆく100トレ

筋力トレーニングは無理なく痛みがなく行う。
効果を高めるためにゆっくり行う。
椅子を補助具にして行う。
スロースクワットは、立ち座りを楽にする。
つま先立ちは、歩行速度が速くなる。
ひざ伸ばしは、腰痛改善に効果がある。



15:30 休憩&情報交換

会員同士の情報交換、今後の企画の案内

■健康づくりの実践ポイント

15:00 講演 II 「縄文時代の新宿の暮らし

～住まい、食べもの、ひと～

講師 新宿区文化観光課 主査 榎木氏
学芸員 小林氏



都心に位置する新宿区内で、縄文時代草創期の隆起縄文土器が出土している。1万3千年前の縄文時代から、人々が暮らしていたことが明確になっている。

土器が出土した地域は、武蔵野台地の東端に位置している。台地を小河川や小さな谷が浸食し、起伏に富んだ地形となっている。そこには、豊富な湧水や多様な動植物相が育まれ、狩猟・採集を中心とする縄文人の生活の適地であったと云える。

新宿区内には、落合遺跡、市谷甲良町遺跡、三栄町遺跡など既に発掘されて調査された遺跡があり、その状況から、大規模なムラが営まれていたと推定できる。

2012（平成24）年に、新宿区内の市谷加賀町二丁目で遺跡が発掘された。ここで、16体もの人骨が発見され、新宿区に在住した縄文人の様子がより明らかになった。5軒の竪穴住居跡が発見され、縄文時代の「住まい、食べもの、ひと」に関する歴史的な情報が得られた。



■考古学で活用する手法

次に示す各種の手法を駆使して情報を得ている。
層位学；堆積した層の水平順序から新旧を決定。
型式学；土器の形や模様から変遷を把握。
放射性炭素測定；炭素14の半減期から年代測定。
炭素窒素同位体比；タンパク質の成分から食物推定。

DNA分析；ミトコンドリアから母系の系統追跡。

■縄文人の家と一家族の保有土器は8個

竪穴住居の柱は4本、中心に炉がある。屋根の上には煙だしの三角の隙間がある。ただし、窓がないので、昼間も暗く、夜は炉の火だけなのでやはり暗い。

竪穴住居で縄文人は定住しているので、持ち運びに困難な土器も備えている。加賀町の遺跡からは、一

家が保有する8個の土器が発見された。縦長の深いもの、広口の浅いものなどいろいろで、すべて形状が異なっている。

■縄文人の年間の狩猟と採集（縄文カレンダー）

春は山菜採集、秋は木の実採集、春夏秋にはハマグリ、アサリ、コイ、タイ、カツオ、冬はイノシシ、シカなどを食料としていた。このようなことは、発掘された貝殻や骨を調べて判明した。かなりな高級食材であり、縄文人はグルメだったともいえる。

武蔵の台地の東端に位置するので、イノシシやシカは恰好の獲物で、石製の矢じりで狩りをしたり陥し穴で捕獲していた。台地上では植生が豊かで、季節毎の山菜や木の実の採集ができた。

神田川や東京湾（当時は日比谷まで海）は、加賀町遺跡からは5～10kmの距離にある。神田川からは淡水系の魚、日比谷の入り江からは海水系の魚を得ることができた。この距離を往復しての狩猟は、縄文人の行動としては容易な範囲であった。

■縄文人のプロフィール

新宿区加賀町で発掘された12号人骨の頭蓋骨と骨および副葬品から、いろいろなことが推定できた。

頭蓋骨から復顔すると、現在もご近所にいる方ようになった。復顔では、まず顔の筋肉を一つずつ貼り付け、その上に、平均的な厚みの皮膚で覆う。眼球もいろいろと用意し、総合的に判断して最終的にはやや濁った感じの目で仕上げが行われた。



この埋葬された人骨の副葬品として、マイルカの骨を細工した腰飾りがあり、村のリーダー的存在の人物と推定された。考古学の各種の手法を駆使して推定すると、年齢は40歳代、身長160cmで、BC3千年代に死亡ということが明確になった。

DNA分析などから母系は、バイカル湖周辺の北方系であること、海産物と陸上食物を組み合わせた食生活を送っていたことも判明した。なお、この遺跡の人骨の内11号は南方から移動した系統に属していることも判明した。

16:45 終了