新連載・間違いだらけの痛み対策

ひざ関節痛の特徴 ⑰

都賀治療院　院長　藤城　博

藤城　博先生

BMI24～27のグループは、BMI15～22のグループの2・26倍の、BMI30～35は3・87倍の膝関節症の発生率という統計がありますから、明らかに肥満と相関します。

70歳から8年間に4・5kgの体重増加で40%の膝関節症が増加し、60歳～70歳の10年間で5・1kgの減量に成功した場合は、発生率が54%減少したという報告があります。

40歳～65歳時BMI25以上のままの人の14年後の調査では、86・4%が悪化したが、BMIが25未満に低下したグループでは60・9%であったと。20～29歳時BMI24・7超のグループの65歳以降の膝関節症発生率は12・8%で、BMI22・8未満の約3倍ということです。要因として、活動年令時の過体重があるという結果です。BMI2～3ポイントの減量目標が一つの目安です。

これは例えば身長170cm、体重72kg、BMI25の人が8・6kg痩せるとちょうど理想体重のBMI22になります。そしてこのときの体重が63・6kgになります。

因みに、BMIとはBody Mass Index(体格指数)といいまして、25以上を肥満と定義しています。

BMIの求め方は体重(kg)を身長(m)の二乗で割って22が標準体です。

例えば体重60kg、身長165cmの場合60÷1、65×1、65=22．038BMIは約22となり標準体です。

近年「サルコペニア」という言葉が先進国で注目され、高齢化社会における深刻な健康問題になっています。サルコペニア(Sarcopenia)はギリシャ語で、骨格筋(Sarco)が減少(penia)していること。狭義では加齢に伴う筋肉量の低下、つまり老年症候群のひとつです。

筋肉量は30歳ごろがピークであり、その後は加齢とともに低下します。

一方、広義ではすべての原因による筋肉量と筋力の低下を意味します。70歳以下の高齢者の13～24%、80歳以上では50%以上に、サルコペニアを認めるという報告があります。

サルコペニアは高齢化が進む日本で、深刻な健康問題となっています。例えば四肢体幹の筋肉、嚥下筋、呼吸筋のサルコペニアが進めば、それぞれ寝たきり、嚥下障害、誤嚥性肺炎・死となります。寝たきりと嚥下障害の原因疾患の第1位は脳卒中ですが、第2位はサルコペニアと言われます。

海外ではサルコペニアへの関心が高まり、日本での関心はまだ低いのが現状です。また、サルコペニア肥満という言葉がありますが、これは中高年者に於いて数十年間体重が同じだからこれでよいと思い込んでいる方がいらっしゃいます。

しかし高齢化は大なり小なり、筋肉量や骨量は低下するので高齢化に伴い次第に痩せていくのが正常です。しかし、若し体重が長期間同じということであればその分脂肪が増えていることになります。これをサルコペニア肥満と言いますが、転倒骨折や膝の痛み、生活習慣病などの原因になります。また、変形性膝関節症では長年、関節面の骨の変形が痛みの原因と思われていましたが、それだけではなく、関節包そのものが痛みを発していることが分かって来ました。

そこで関節包と周辺の循環障害を改善する膝蓋骨の8方向へのストレッチと大腿四頭筋の筋トレをすると痛みがかなり改善することが分かりました。もう歳だからと諦めるのは早いということです。その際、一度でも痛みが出たことのある膝では筋トレに、スクワットは絶対にいけません。

スクワットや階段昇降などは膝に極めて苛酷なので悪化することは必至です。ところがこのスクワットが世間に広まっていて運動意欲のある方の殆どがこれで膝を傷めて変形性膝関節症のきっかけになっています。スクワットは体重をかけて膝の関節を擦り続ける訳ですから、関節軟骨がすり減ることを繰り返している訳です。したがっていずれは関節に炎症が起きて水が溜まり、変形のスウィッチは入ってしまいます。そこで直ちに安静にすればまだよいのですが、ほとんどの方は我慢してやり続けてしまいます。特に痛みがひどい時は安静にしますが、軽くなったらまたスクワットやウオーキングを始めるのです。それを繰り返しているうちに本格的な変形性膝関節症に発展してしまうのです。初期の内はある程度楽になるのですが、変形が本格的になったら一生完治することはないのです。

この時になって後悔しても始まらないのです。残念ながら日本中にこういう方があふれています。

人はなぜ痛みを我慢して運動をやり続けるのか、それは痛みを乗り越えた先に治って、しかも以前より健康的な世界があると思い込んでいる。これは大きな間違いです。（続く）

主張

地方議員の存在価値

衆参国会議員から都道府県議、市区町村議に至るまで、選挙とは無縁の時期でも、こまめに地域に顔を出す議員は多い。一日に10か所以上盆踊りに回る議員がいるから頭が下がる。

テレビの国会中継で見かけるおらが先生に会えるのは、それは感じるところもあろう。議員にしてみれば顔つなぎは重要であるし、そんな活動の中でのやり取りで政策課題を感じ取ることもあろう。

有名な国会議員の場合は一挙手一投足が報じられるから、今日のご飯が何だったかまで分かることもあるが、地方議員の場合、セクハラ・パワハラ・モラハラ、政務活動費の不正使用、飲酒運転などの不祥事は報じられても、議会でどのような議員活動を行ったかが報じられることはまずない。

だから、議員は政治活動について積極的に広報すべきであるものの、広報紙の印刷と配布には費用がかかり、支給される政務活動費の大半をこれに充てると、使途が適切でないとの指摘を受けることもある。お金のかからない活動を行うべきであるものの、朝の駅頭で演説すると、通勤・通学の邪魔になったり、騒音の苦情を受けることもある。

インターネットを駆使しても高齢者には伝わりにくい側面があり思案投げ首だ。

手段は限られても、とにかく広報に努めなければならない。どんな議員活動をしたかを伝えることは議員の義務だからだ。

実は、信念をもって孤高を貫く議員は意外と多い。党や会派に所属していても、それぞれの政策課題に果敢に取り組んでいる議員がいる。

こういう議員を応援したいが、往々にして孤立無援に近い。支持者はいても、組織化されることがないからだ。

組織化してしがらみが発生するのを嫌うからだ。組織化するかしないかは、それぞれの判断だが、しない場合、大抵、選挙に弱い。つらいところだ。所属する組織、推薦を受ける組織の支援が受けられる場合はいい。人的支援も財政的支援も受けられることもあるからだ。

関係法令に従って適正に処理すれば済む話で、その人の強みとして活かすしかない。

ボランティアグループから人的支援が受けられる人も有利だ。その人にとっての有利な点は、当然、活用すべきだ。孤高を貫き、孤軍奮闘を選ぶなら、それもその人の持ち味、責任だ。有権者にとっても同じだ。組織的に応援するのも、実績を調べて個人的に応援するのも、なんとなく選ぶのも、全く自由だ。投票行動を決めるのに理由はいらない。

ただ、ひとつ言えることは、「いざというときに、この人に相談したい」と思える人を選び、実際に何かを頼んでみることだ。

実績や政策を判断基準にするのは重要だが、国会議員より身近な地方議員の場合、「何かの時に頼りにできる人」を選ぶのが選択基準の根幹かもしれない。

地方議員の存在価値は、そこにあるような気がしてならない。

論壇

森友学園の飛行機騒音なぜ伝えない

成田市　上田　真弓

先日ラジオでニュースを聴いていたら、羽田空港が飛行機の発着回数を増やすために、飛行ルートの変更を検討していることを伝えていた。

人が多く住む空港北側の上空を低空飛行するため住民への説明会を行なっているが、騒音や落下物の問題についての説明の仕方が悪いという解説付きだった。

取材した記者が「森友学園を取材した時、上空を飛行機が低空で飛ぶので話す声が聞こえないくらいのひどい騒音でした。それと同じくらいの騒音になるんですね」というような説明をしていたので、思わず「おいおい、森友学園の上を飛行機が低空飛行して騒音がひどいなんて、ラジオやテレビのニュースで聴いたことないぞ。森友学園のニュースの時に言えよ」と突っ込みを入れたくなった。

私は産経新聞か雑誌『正論』のどちらか、あるいは両方に書かれていたのを読んで知っていたし、昨年2月11日に千葉市内で行なわれた「第30回建国記念日を祝う千葉県民の集い」の中で行なわれた講演会で、講師のジャーナリスト門田隆将さんが「森友学園を取材したことがありますが、あそこは飛行機の騒音がひどくて、安くてもいいから売りたい土地なんですよ。マスコミはその事実を伝えません。安倍総理を批判するために隠しているんです」というようなことを言っていたので、騒音の問題は知っていた。

私が知る限り森友学園のニュースで騒音のことを伝えていたテレビやラジオはなかったし、産経以外の新聞で読んだことはない。さも大事な国有地を国が特別に値引きして安く売ったかのように報じ、そこに安倍総理と昭恵夫人が絡んでいるかのような報道ばかりだった。

私はラジオをよく聴いているので森友学園のニュースはよく耳にしていたが、騒音の話は一度も聴いたことがない。そんなに騒音がひどい国有地は高く買ってくれる人がいないので、国が森友学園に値引きして売ったのは仕方がないということが分かってしまうからだろう。

安倍総理を批判して追い詰めるために、騒音の問題は隠しているのだ。この記者もラジオ局も、森友学園の場所は騒音がひどくて買い手がつかないような土地だという本当のことを報道してほしい。

ちなみに前述の門田隆将さんの講演は、歌手のペギー葉山さんを取材して書いた本の話がメインで、私はその本『奇跡の歌　戦争と望郷とペギー葉山』を読んだばかりだったので、書いたご本人の話をとても感動しながら聴いた。

「南国土佐を後にして」や日本語訳の「ドレミの歌」がどのようにして生まれたのか、非常に興味深くて心にグッとくる話が書かれている。皆さんもぜひ読んでください。

安心価格！雅の家族葬
会員登録（無料）で
祭壇一式20%割引あり
http://www.miyabi-sougi.com
検見川ホール　JR新検見川駅より徒歩4分
幕張本郷ホール　JR幕張本郷駅より徒歩5分
習志野ホール　京成大久保駅より徒歩3分
㈱雅セレモニーホール
0120-533-990

タクシー、ハイヤーのご用命は…
稲毛構内タクシー
本社☎279-1234(代)

誠実をモットーに地域社会に奉仕する
土地・マンション・売買・仲介
千葉県知事・第3588号
株式会社　ときや不動産
千葉市稲毛区小仲台6-2-16
☎043-253-0503(代)

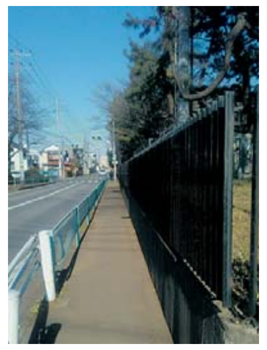
優良霊園
いつでも求められる和泉家の4大霊園
●いずみ霊園　●御成霊園
●千葉中央霊園●千葉緑霊園
霊園案内サービスセンター
フリーコール　0120-148-237
安心と信頼　心のかよう墓づくり　創業130年
全優石　全国優良石材店　認定店
和泉家　いずみや
株式会社 和泉家石材店　千葉営業所／若葉区多部田町

実績と信頼を誇る
総合葬祭式場
Prayer
プレア稲毛ホール
千葉市稲毛区小中台町356-13
24時間年中無休
0120-00-4422

家族葬のセクト
セクト
セクトで検索　http://www.sousai-sect.com
千葉市斎場での
お葬式はセクトへ
■千葉市斎場　千葉市緑区平山町1864-1
■セクト・シティーホール都町　千葉市中央区都町3-21-2
■セクトハウスおゆみ野　千葉市中央区生実町2249-1
■セクト・シティーホール都賀　千葉市若葉区都賀2-9-16
0120-00-5564

1964年創業
今も昔も変わらないのは
お客様とのふれあいです
これからも私たちは地域の
お客様の笑顔と共に
成長し続けられるよう
努力いたします。
株式会社 オオクシ
http://www.ohkushi.co.jp

狭すぎる歩道、長年放置
人がすれ違うのも困難



狭すぎる歩道

弥生町の千葉大学と黒砂台3丁目の住宅街の間を抜ける市道「文教通り」に設置してある歩道が狭すぎて危険だと、問題になっている。片側一車線の車道も狭いが、千葉大学側のガードレールが設置してある歩道の幅は約110cmしかなく、歩行者が普通にすれ違うこともできない狭さだ。

ベビーカーが通ると歩行者とのすれ違いすらできないありさまであり、市民ランナーは車道をランニングせざるを得ず、危険度は増している。

反対側の住宅側の歩道にはガードレールすらないが、こちら側の歩道はさらに狭くなっている。

解決策は千葉大学側の歩道を拡幅し、十分な歩道の幅を確保する以外にないが、国有財産を触ることになる以上、市と国や国立大学法人千葉大学との交渉が求められる。

かつて千葉大学内で歩道拡幅のために大学用地の提供が検討されたことがあるとの情報もあり、地域住民の期待が高まってきている。

歩道に沿って、大学の敷地を1m程度後退させるのが望ましいが、テニスコートの端が歩道に近接していたり、変電設備が歩道近くにあったり、大木が何本も植えられていたりと、千葉大学の同意があったとしても課題は多い。市建設局は検討を始めざるを得ないだろうが、地域住民の安全確保のため、一日も早い対応を望むばかりだ。

ウィルチェアーラグビー開催
東京オリンピック・パラリンピック競技

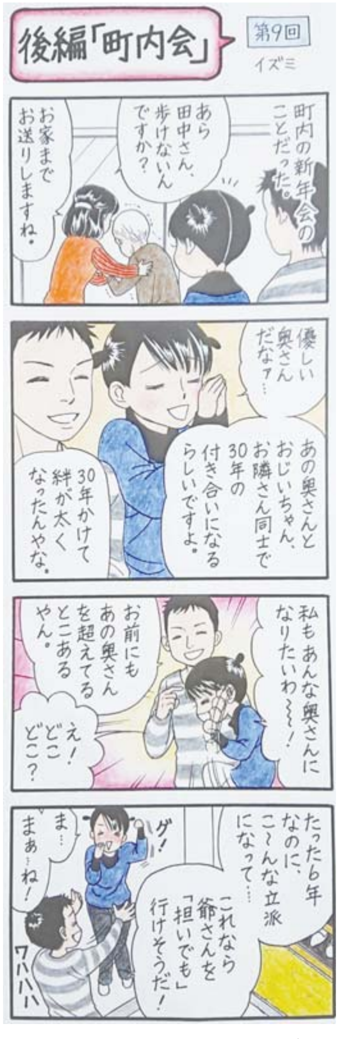
激闘のウィルチェアーラグビー

2月23日(土)千葉ロータリークラブ(梶原等会長)主催による「第2回千葉ロータリークラブカップ～いいね!ウィルチェアーラグビー」が鎌取コミュニティーセンターで開催された。

ウィルチェアーラグビーはTOKYO2020パラリンピック競技であり、車いす同士のタックルと緻密な戦略に基づくスピーディーな展開が魅力である。

千葉南高のダンスサークル、ジェッツ千葉チアリーディングが華を添え、チーバくん、ちはなちゃんなど4体のご当地キャラも応援に訪れた。

また、東京五輪音頭2020を「座よさこい一座」が鳴子を持って座ったままの楽しい踊りを披露し、盛り上がった。【取材・水元富美子】


後編「町内会」
第9回
イズミ
町内の新年会のことだった。
あら田中さん、歩けないんですか？
お家までお送りしますね・
優しい奥さんだなァ…
あの奥さんとおじいちゃん、お隣さん同士で30年の付き合いになるらしいですよ・
30年かけて絆が太くなったんやな。
私もあんな奥さんになりたいわ～～！
お前にもあの奥さんを超えてるとこあるやん・
え！どこどこ？
たった6年なのに、こ～んな立派になって…
これなら爺さんを「担いでも」行けそうだ！
グ！
ま…まぁ…ね！
ワハハハ

田沼たかしさんが週チャンピオン
稲毛新聞カラオケクラブ推薦

田沼たかしさん

千葉テレビの人気番組「チバテレビカラオケ大賞」に稲毛新聞カラオケクラブから推薦されて出演した田沼たかしさんが「群青」を歌い、3月25日放送の番組で見事週チャンピオンに輝きました。

群青は谷村新司作詞・作曲の有名な曲。審査員の井戸のりお先生は「音程と言い歌い方も素晴らしい」と絶賛した。

田沼さんは5月に行われる上半期のチャンピオン選抜大会に出場する。

大人の社交場「ぱぶ・か・らん」移転
「グランか・らん」新装オープン

昨年、開業30周年を迎えた富士見町の「ぱぶ・か・らん」は、このほど「グランか・らん」として新装オープンした。

ビルの入り口から通路、店内に至るまで開店祝いの花々が並ぶなか、2月12日と13日のオープニングセレモニーには、多くのファンがお祝いに駆け付けた。クラシカルなネオンサインが美しいエントランスを抜けると、魅力的な女性たち出迎えてくれた。重厚感のあるダークブラウンのインテリアでシックにコーディネートされた店内は、ホテルのロビーのような落ち着いた空間を演出。購入にあたりジャズピアニスト、大原保人氏のアドバイスを受けたという、洋子ママ念願の「スタインウェイ」のアップライトピアノや、65インチの大型液晶テレビで名作映画の上映など、至るところに洋子ママの感性が光っている。大勢でゆったりくつろげるグループ席や、プライベート感を楽しめるボックス席、充実したカウンター席など、計36席はそれぞれのコーナーにストーリーを感じさせるつくりだ。

ゆったりくつろげる店内

有限会社か・らんの代表取締役、髙梨洋子さんは「30年間の伝統を残しながら、大人の社交場としてさらなるサービスの向上に努め、健全なるナイトカルチャーを目指します。女性同士やご夫婦でも音楽を楽しめるお店ですのでぜひご来店ください」と語った。

◇グランか・らん◇中央区富士見町2～14～6　LHビル千葉中央2階◇電話043・224・0456

【取材　真田はる代】

ロシア日本年記念
千葉日本ロシア協会チャリティー

千葉日本ロシア協会主催で、テノール歌手の秋川雅史氏チャリティーディナーが2月20日ホテルグリーンタワー幕張にて催された。

日本・ロシア協会(略称=日ロ協会)は、日本とロシア連邦の間(旧ソ連邦構成国を含む)の人的・文化的・学術的・経済的交流を通じて、両国の友好親善・経済協力関係の促進をはかることを目的として1965年に設立2000年5月にNPOとして認可・設立された。

このチャリティーはチェルノブイリ原発事故から小児がんを救う目的でモスクワ小児がんセンターとの交流事業として始められた。

千葉日ロ協会の最高顧問元法務大臣臼井日出男氏、会場には安倍首相からの花束も飾られていた。顧問の鴨川市長が乾杯の挨拶に立ち「日本が鎖国時代に、初めてロシア人が鴨川の地に上陸した場所」だと語った。ディナーショーが始まると、秋川雅史氏の歌声に酔いしれ、会場内は和やかな時間が流れていた。【取材・水元富美子】

千葉日ロ協会
チャリティーディナーの夕べ

挨拶するロシア在日大使

住まいの救急社
漏った、詰まった、壊れたはトンデ行きます
地元のリフォーム工事店・(有)マイケン

春はリフォームのシーズン

春が来ると模様替えの機会が多くなります。年度が替わり不要になるものや、新しく揃えるものの入れ替えで、今までのままでは不便な個所も出てきます。そんなお宅はマイケンに相談してみて下さい。棚を付けたり間取りを変えたり、色々な方法を提案してくれます。

一級建築士の資格を持ったスタッフのリフォームで、安心・快適な新年度を迎えましょう。

社長のひとり言

『神隠し』

最近不思議なことが続いています。今さっき使っていたホチキスやボールペンが手元にないのです。さっきあった仕事の道具や大事な書類もどこか行方不明です。

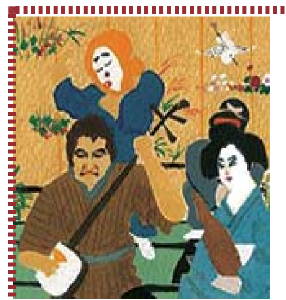
これってボケの初めと思うと自分が惨めになるので「あれ？また神隠しに合ってしまった」と声に出し、神様のせいにしています。

神様のせいにすると罰が当たりそうですが、そういえばこの頃やたら財布の中身が神隠しに合っているのもやはり神様の罰が当たっているのかもしれません。

※連絡先・千葉市稲毛区小中台町1201～14

(有)マイケン

☎043・207・7122


村松大の
津軽三味線生演奏
各種ライブ
毎日やっています！
定番お料理付お一人様3000円～
お酒飲み放題！カラオケあり！
ライブキッチン
居酒屋　ちゃ太郎
きぼーる歩3分
中央区中央3-7-11
(小川ビル2F)
http://www.cyataro.net ☎224-5983
営業時間／17:00～27:00(LO24:00)【日曜定休】

食糧庁長官賞受賞店
のざわ米店
食べる米ぬか健康法
「玄きな粉」製造・販売
特許第3788794号
千葉市稲毛区小深町127
【日曜・祝日定休】☎043-422-2517

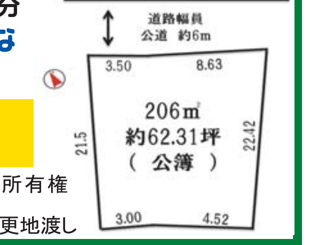
シャッフル&コラージュ
プリントキャンペーン！
2枚以上のご注文で20%OFF
セール期限平成31年3月20日まで
ハセガワカメラ
TEL043-251-8111
稲毛店

チバテレ　CMスポンサー募集!!
カラオケ大賞
【本放送】毎週月曜よる8時～
【再放送】毎週日曜夕方5時～
司　会　風見しんご
アシスタント　飯田有咲
審査員長　伊戸のりお
■弊社企画番組　株式会社 地商総業
千葉市若葉区桜木北2-26-3
www.k-taisho.com/ ☎043-235-3577

カラオケ JOYSOUND
―最大100名！パーティールーム完備！―
※詳細は店舗にお問い合わせください。

★限定クーポン★
下記or新聞持参で・・・
室料30%OFF！！
新聞限定クーポン
室料30%OFF！
(フリータイム10%)
※別途ドリンク代
有効期限 3 月末まで
営業時間／11:00～翌6:00【年中無休】
TEL／043-290-0121

稲毛新聞読者感謝ディ　3月20日（水）10時～
1日遊んで1800円　★満貫で50P＋跳満80P＋倍満100P還元！
●30年年に1度！！　新元号当てクイズ
あなたの考えた新元号を下記フリーダイアルへ
当たれば1日ペア無料券3月20日（水）まで
①漢字と読み方
②名前と電話番号
③4月に参加者全員に連絡いたします
2月の実績報告　36名の方々が楽しく遊びました。
第一位　渡辺（悦）様　620ポイント
第二位　栗村様　600ポイント
第三位　中川様　600ポイント
最高得点　渡辺（悦）様　66100点
満貫　6回達成　栗村様・猪野様　他28名が満貫達成
跳満　2回達成　渡辺（悦）様　他10名が跳満達成
倍満　伊東様・勝俣様
賭けない・飲まない・吸わないで麻雀
健康麻雀の王様
0120―812―313
JR・京成千葉駅より徒歩6分
千葉市中央区登戸1-13-22シティ5 A棟206号
健康麻雀の王様　電話0120-812-313

売地　価格1,980万円　土地面積206.00㎡
★千葉都市モノレール「穴川駅」徒歩6分
★千草台小・中学区　建築条件なし お好きなハウスメーカーで♪
お気軽にご連絡下さい!!
一般社団法人日本空や空地対策協会　会員
＝空や空地無料相談受付中＝


《物件概要》◆所在地／千葉市稲毛区天台2丁目 ◆土地権利／所有権
◆地目／山林 ◆都市計画／市街化区域 ◆用途地域／1種中高
◆土地面積／206.00㎡ ◆建ぺい率／60% ◆容積率／200% ◆引渡し／更地渡し
（戸建・マンション・アパート・入居物件募集中!! 当社は千葉大生協提携店です）
千葉県知事免許(7)第11835号 (社)全日本不動産協会会員
(有)新都市不動産コンサルタント
千葉都市モノレール 穴川駅前
千葉市稲毛区穴川3-13-6
定休日：水曜日 第1.第3火曜日　e-mail：info@shincon.co.jp　TEL043-284-9801