



あきた
札幌秋田県人会会報

創立127年
第14号

発行 札幌秋田県人会
発行人 齋藤 和雄
住所 札幌市中央区大通
西1丁目
桂和大通ビル50
地下1F
電話 011-211-4431
FAX 011-211-4432



《広報委員会の調べでは梵天祭は明治の初期の頃から始ったようです》

梵天を揚げる為に

大仙市 大曲
円坊

『それが
竹馬の友』

『唯』
それだけの為に、
集まる

故郷を離れた、
竹馬の友が
厄払いの梵天を
揚げる為に
卒業生の
六割以上の仲間が

「唯」それだけの為友は集う

札幌秋田県人会広報委員会

心が通い、発展し、楽しく

平成28年 札幌秋田県人会総会に寄せて

齋藤会長、改めて5つの課題提起

桜花も終わり、ようやく暖かい新緑の季節が訪れましたが、会員の皆様におかれましてはお元気で過ごしのこととお慶び申し上げます。

さて、年月のたつのは早いもので会員の皆様のご推挙により会長を仰せつかってから二年が過ぎました。この間、会員の皆様のご協力とご指導により活動目標に従って、会員の増強、佐竹知事と県庁への表敬訪問に合わせ、ふるさと秋田で開催された第二十九回国民文化祭に参加して三大盆踊りの鑑賞、大曲花火大会の観覧、出羽丘陵地域

の歴史的旧所名所の訪問をしました。益々盛会になるサッポロビール札幌ファクトリーで開催される「きりたんぼ会」は年ごとに盛会となり、参加者は三〇〇名程に増えました。バスでの余市サクランボ狩り、ゴルフ同好会を発足させゴルフ大会

にも楽しい二年間だったと会員の皆様から感謝する次第です。二、三か月ごとに各地区県人会の会長が出席して秋田情報プラザで開催さ

ます。会長就任のご挨拶で強調した「会員相互の絆を一層深め、活性化へ一丸となって進みましよう」のスロウガンが確実に実行されているように

「秋田情報ぶらざ」が大通公園東一丁目桂和ビル地下に開設されました。現在、札幌市内各地区秋田県人会、道内各地方秋田県人会の拠点として会員に利用され、親しまれております。また、北東北三県の各県人会総会には会長始め役員が出席して親睦及び人事交流を行っております。また、本年三月二十六日には新幹線が函館新北斗駅まで繋がりました。青函連絡船による交流が始まり、青函トンネルができ、列車

による交流からさらに新幹線による交流が可能になりました。さらに道央までの延長が期待されていますが、我が国の将来は、関東中心だけでなく、③関西、④中四国、⑤九州の五つの経済圏の充実がなければ将来は非常に厳しい状況に陥ると思われます。ところで札幌秋田県人会は、明治二十二年に発足し、一昨年一二五周年を迎えましたが、それ以前を明の初期に先人達が屯田兵として入植したことに始まります。しかし時代の変遷に伴い紆余曲折を繰り返しながら先人の努力によって今日に至ったと思われれます。会長就任時に札幌秋田県人会の課題として、①新入会員の増加に努める、②会員の増加に努める、③各郡市会同志の連携と情報交換、④経済基盤の充実、⑤現在の役員会の在り方の検討の必要性を挙げました。①に関しては各郡市会会員と情報プラザのご尽力により二一〇名の新入会員を募る事が出来ました。道内各地方県人会でも会員の高齢化により会員の減少に悩みを馳せておりますが、新会員の発掘に力を注ぐことによって会員数の増加に期待が持てると思われれます。

を実施したこと等これまで以上に親睦を深めることが出来ました。このように色々な行事を計画し、実行した役員各位並びに会員の皆様と一緒に参加でき、親睦を深めると

- ・新入会員の増加
- ・喜ばれる行事の企画
- ・郡市会の連携強化



- ・経済基盤の充実
- ・役員会の在り方は？

青森県、岩手県、秋田県、道内各地方秋田県人会の努力と

①東北北海道、②中部、

④経済基盤の充実、⑤現在の役員会の在り方の検討の必要性を挙げました。

を、会員の皆様とお話しし、総会のご挨拶といたします。

青森県、岩手県、秋田県、道内各地方秋田県人会の努力と

①東北北海道、②中部、

④経済基盤の充実、⑤現在の役員会の在り方の検討の必要性を挙げました。

①東北北海道、②中部、

④経済基盤の充実、⑤現在の役員会の在り方の検討の必要性を挙げました。

札幌秋田県人会総会

平成二十八年秋田県人会総会は五月二十七日、札幌パークホテルで開く。齊藤和雄会長はあいさつの中で、この一年間の事業報告に続いて、県人会が抱えている五項目の課題を提起し、県人会を挙げて取り組み必要性を強調する。

県人会活動に尽くした人に贈る知事・会長表彰は会長賞に五人選ばれ、知事賞は該当者がいなかった。任期満了に伴う役員改選では、幹事長の菅埜誠氏(秋田ふるさと会)が退任

し代わって原田彦工門氏(横手平鹿会)が選出される。このほかの役員は全員再任される。

新任幹事長の原田彦工門(はらだひこえもん)氏は現在、北海道日産自動車会社社長。横手高・北大工学部卒業後、同社に入社。齊藤会長とは、毎年人間ドッグを受けている関係で昵懇となり、事務局長の鈴木茂氏とは高校の先輩に当たり「これ以上ない三役誕生」という声も出ている。幹事長に選任された原

田氏は「幹事長業務が良く分らないまま、齊藤会長、鈴木事務局長に口説かれてお引き受けすることになりまし。何かと野暮用が多くて幹事長の重責が果せるのか不安もありますが、皆さまの協力を仰ぎながら、県人会を微力ながら精一杯盛り上げていきたいと思っております。どうぞよろしくお願います」と抱負を述べる。

県人会の新役員と表彰者次の通り。

- 新役員
 - 原田彦工門(横手平鹿会)
 - 監事
 - 大槻 政哉(能代山本会)
 - 小野 信(男鹿南秋会)
 - 事務局長
 - 鈴木 茂(横手平鹿会)
 - 会長表彰
 - 豊口 靖次(鹿角会)
 - 工藤 明博(能代山本会)
 - 大槻 政哉(同)
- 沼沢万里子(秋田ふるさと会)

エッセイ

兄から送られた二冊の写真集一冊は「昭和三十年代の記録角館とその周辺」もう一冊は「角館付近の今昔」でした。

話によると、最近では角館もどんどん社会情勢の変化に伴い変わってしまい、このままの状態では放置していると十年前の角館支店で写真展開催しその後A四版一五〇ペー

前のことなど誰一人知る人いなくなるのではないかと気がして記録を作ったようです。平成二年

思われてなりません。角館の土手の桜並木も天皇陛下のお年と同じ樹齢八十三才、佐竹さんの古い御屋敷も今はありません。私も亡き兄に近い年齢になった現在あと何年故郷に行けるか分かりませんが兄の写真集を持って兄の辿った道をもう一度散策したいと思っております。

兄が残した故郷写真集

仙北会 松橋 敏昭

その後A四版一五〇ペー

貴方もいかがですか。

健康長寿を目指そう

札幌秋田県人会会長 北海道健康センタークリニック院長 齋藤 和雄
北海道大学名誉教授

一. 健康長寿

WHO(世界保健機構)は健康の定義を「健康とは、単に精神的、肉体的異常がないと言っただけでなく、社会的にも良好な状態にあることである」としています。

現在、日本人の平均寿命(平成二十六年)は、男子八十五歳、女子八十六歳八歳です。しかし、「人の手を借りないで、一人で自立した生活を送ることが出来る期間の寿命」すなわち、健康寿命は男子七十歳、女子七十四歳で、平均寿命より男子十歳、女子十三歳短いのです。平均寿命は「その年に生まれた〇歳の子供が平均して、将来、何歳まで生きられるかを示した年齢」です。平均寿命の中には健康な人以外に、普通の生活ができない病人、癌、肉腫、心臓や肺の病気、脳梗塞の後遺症などで寝たきり状態にある人、認知症を患い家族の介護を必要とする人など、すべてが含まれた生存年齢の平均値なのです。

二. 日本の現状

WHOは全人口に対する六十五歳以上の人口が七%を超えると高齢化社会と定義しています。すでに我が国では高齢化が進み、平成二十六年に二六・二%(男子二三・二%、女子二九・〇%)で、さらに十年後には三〇%を超えると予測されています。しかし、現在、我が国では、少子化が進み、生産年齢人口(十五、六十四歳)が減少し、老人人口が増加した超高齢社会になっています。

一方、病気の死亡率では、①癌や肉腫などの悪性新生物、②心筋梗塞など心臓の病気、③肺炎など呼吸器系の病気、④脳梗塞など脳の血管の病気、⑤老衰、⑥胃潰瘍や肝臓病など消化器系の病気、⑦糖尿病、⑧高血圧の順に多く、死亡数は平成二十五年では人口十萬対一〇〇九・一名で、六十五歳以上は三四八七・七名となり、三倍以上です。

死因の第一位を年代別に

♪美し村あり
森はかおり
潮はけむる
丘に谷に…

この歌い出しから始まる西目村歌、この村が自分の生まれ育った古里なのです。もう二度とこの村歌は聞くことはないでしょう。

この村で過ごしてきた幼少期、その頃の記憶をたどり、あれこれ綴ってみたい。

西目町出戸地区は由利本荘市の西部にあつて日本海に接し、にかほ市と隣接している。

出戸地区は背後に丘陵地が連なつて、そこは浜館公園と呼ばれている。春ともなれば沢山の櫻が咲乱れ

秋田県八峰町立埴川小は「俳句の学校」として、全国にその名が知られている。俳句を学ぶ正課クラブが設けられているほか、校内にポストが置かれ、全校児童が投句できるようになつていた。町内外の俳句大会にも参加し、応募句が日本一になつたこともしばしば。残念ながら同校はことし三月で、一三八年の校史を閉じた。四月から水沢小と合併し、新しく峰浜

憩い場として町民に親しまれてきた。そこからの眺めは素晴らしく、眼下に大きく広がる日本海、白砂青松百選のひとつに数えられて西目海岸、好天ともなれば遠く男鹿半島の山影が望める、まことに風光明媚のところであつた。

古里のいよあれこれ

札幌由利会 伊庭 仁

自宅は海岸に近かつた。

昔は砂浜がもつと豊かで広がつていた、海水浴、かけっこ、相撲にと、そこは子供達にとつて恰好な遊び場でもあつた。海岸線沿はどこでも遊泳が出来た、一帯は全部が海水浴場だつたわけです。いまでは離岸堤が設

小として再スタート。しかし、輝かしい足跡を残した俳句の活動は同校に引き継がれ、校内は句づくりの明るい笑顔に満ちている。

将棋、太鼓の四つの正課クラブを設けた。指導は地元で活躍しているそれぞれの分野の専門家、ベテランにボランティアと

全国にその名「俳句の学校」

能代山本会 北川 保雄

旧埴川小は、昭和三十五年の校舎改築で、当時秋田県内で初めてのオープンシステムを取り入れた。これに伴い、俳句、絵画、

由利地方の海岸線に沿つて酒田から由利本荘方面に発達した活断層があると聞く。

「西目町史」によれば、過去に一二六〇年頃前のこと・出羽の国一帯に大地震があつて西目海岸線が大陥没、本町の柏台村が陥没、消滅したと記録されている。漁師などの情報として「海底に井戸杵を見た」「漁礁の設置工事の時、痕跡を発見」とも書き記されている。ただ確かな場所は特定されなかつたと言ふ。どこにあつたのか、興味深いですね。

最後となりますが、九州地方の大地震。余震がまだまだ続いています。早い収束と復興を祈られずにはおられません。

泉寺住職柳川宣史さんが指導に当たつている。今、俳句を教えることについて柳川さんは「賞をとるとか、俳人になるためではなく、子どもたちが豊かな感性を磨き、自由なものを見方ができるよう成長してほしいから」と述べている。

俳句クラブは当初五人で始まつた。「せつかくつった句」なので、内外の大会に応募した。その

見ると、十五歳から三十九歳までは自殺、四十歳から八十九歳までは悪性新生物です。第二位は五十歳から八十九歳まで心臓の病気で、第三位は五十五歳から七十九歳までは脳血管疾患で、四十歳以上は肺炎です。また、四十歳以上八十四歳までは第五位に不慮の事故が浮上して、います。従つて先ずは、癌、心臓病、脳梗塞、肺炎、事故死に気を付けなければなりません。受療率は人口十

対入院一〇九〇名、外来五三七六名で、六十五歳以上では、入院三二二六名、外来一四一四名で二倍以上です。過去に多かつた脳の血管の病気が非常に少なくなり、また、どの病気も医学、医療の進歩により、死亡数はゆるやかな減少を示しています。五番目までの死因の順位は、男女共に全く変わりなく同じ順位です。

一方、病気の罹患状況を見ると、平成二十三年十月の入院、外来合わせた総患者数は人口十対六八五二名で、順位は①消化器系の病気が一〇八七名、②筋骨格系及び結合組織の病気が八四八名、③呼吸器系の病

気六三五名、④高血圧症五三五名、⑤精神及び行動の障害四〇一名、⑥悪性新生物二二七名、⑦神経系の病気が二二一名、⑧糖尿病一八五名、⑨心臓の病気が一五三名、⑩脳梗塞一四九名、⑪腎臓の病気が二八名、⑫骨折七十五名、⑬白内障七十三名です。

六十五歳以上の患者数は、人口十対一四五〇名で二・一倍、疾患別には①骨折三九五名で五・三倍、②白内障二七〇名で三・七倍、③心臓の病気が五二四名で三・四倍、④高血圧症一六五六名で三・一倍、⑤筋骨格系及び結合組織の病気が二二一五名（内関節症六五〇名）で二・七倍と神経系の病気が二九三名で二・七倍、⑦糖尿病四四四名で二・四倍、⑧脳梗塞等三〇五名で二・〇倍、⑨腎臓の病気が二四〇名で一・八倍、⑩悪性新生物三五五名で一・五倍、⑪消化器系の病気が一五四二名で一・四倍、⑫急性上気道炎、肺炎などの呼吸器系の病気が四四七名で一・一倍、⑬精神及び行動の障害一九三名で〇・五倍、の順です。

高齢者の病気の特徴は、骨折、白内障、心臓の病気、高血圧、筋骨格系の病気、神経系の病気、糖尿病、脳梗塞、腎臓病、癌、消化器の病気、呼吸器系の病気の順に多く精神及び行動の障害が少ないといえます。

健康寿命を延ばすには、「癌、心臓病、脳梗塞および肺炎にかからない。自殺をしないそして事故に気を付ける」ことを、挙げることでできます。

(一) 癌にかからない生活
癌は、細胞のDNAが活性酸素によって損傷され、増殖性を持った異常細胞となり、この異常細胞が殖えて癌腫になるのです。こうなるのを避けるためには、①たばこを少なくし、できれば吸わない。②深酒をしない。濃い酒をストレートで飲まない。③塩辛いものを大量に食べない。④熱いものを飲まない。⑤ひどく焦げたものやカビの生えたものを食べない。⑥同じ食品を繰り返し食べたり、偏食しないで、バランスのとれた栄養をとる。⑦肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑えて、魚類、大豆製品の

健康寿命を延ばすには、「癌、心臓病、脳梗塞および肺炎にかからない。自殺をしないそして事故に気を付ける」ことを、挙げることでできます。

(前ページから)

句が、全国学生俳句大会
でいきなり大賞をとった。
コオロギが

うるさい夜だ 詰め将棋
これが大賞をとった三
年生の作品。

その後も、埴川小の児童
たちは賞をとり続け、日本
一に何度かあった。「俳句
の学校」と全国的に有名に
なった。全国学生俳句大
会ではその後、学校対抗

明治三十八年徳川家の
山林を譲渡された事によ
り北海道へ進出しまし
た。根室の別当賀山林を
五万五千円で買収し、根
室、北見、小樽に出張所
を開設、木材伐採事業を始
めました。明治四十一年
には根室に製材工場と電
気事業所を開設し四十四
年からは根室町に文明の
光を供給。最初は八六七
戸へ十燭光六十銭でした。
更に大正二年稚内に出張
所と製材工場及び電気事
業を開始、町に電気を供
給しました。更に大正五
年置戸木材、六年網走製
材所、七年北見木材、八
年置戸製材所、昭和三年
津別製材工場、昭和十一
年函館製材所、この工場

の部で平成二年と二十二
年に優勝、十八、二十四年
に準優勝。一茶まつり全
国小中学生俳句大会では
学校賞を六回も獲得した。

NHKの全国俳句大会で
も学校賞三回、奨励賞三
回に上っている。

校内ポストへの投句も
盛んだった。当初、全校
児童の六〇%だった投句
率が五年後九〇%に上っ

はクナシリから船で丸太
を供給し函館大火後の復
興に尽力しました。昭和
十七年戦時統制で電気事
業所を北海道配電(今の
北電)に合併させられま
した。昭和二十九年洞爺
丸台風により北海道の山
林三千万立方メートルが一
夜に

アキモクの北海道進出

秋田故郷会 永井 継一

して倒れ、日本の一年間
の建築用材の半分五十万
戸分の木材が失われまし
た。私は風倒木処理の為、
札幌支店勤務となりまし
た。
昭和三十一年に富良野
に製材工場を作り風倒木
を製材し東京支店に貨車

た。「自分の思いを俳句で
表現すること、それが認
められて励みになり自信
につながった」と担当教
師の分析が伝えられてい
る。児童たちが使ってい
る俳句手帳「峰つ子俳句
会」は十一冊目をかぞえ、
その句作意欲がうかがわ
れる。柳川さんは、俳句
をまとめるためには「常
に五感を働かせ想像力を

で送ったものです。平成
三年集成材工場を併設し
大手建設会社ミサワに納
入していましたが、フィ
ンランドのミサワ工場か
ら安い集成材が入る様
になり、平成十八年旭川
から占冠の高速道路に連
結する広規格道路を作る時

ある時根室市からお偉
ます。

(前ページから)

養う必要がある」と五感
を働かせる必要性を訴え、
それが「人間性の豊かさ
にもつながっていく」と
強調する。

埴川小時代に点された
俳句の灯。今、新生峰
浜小に引き継がれている。
(この文章は、埴川小学
校閉校記念誌を参考にさ
せていただきました)

ら方々が来て根室神社を
改築したので許可を願
いたいと言ってきたので
びっくり。昔アキモクが
建立したものでないので
事、今の北海道にはそん
な力が無いので秋田の本
社へ廻ってもらいました。
又、ある時は稚内の工場
跡地を売って下さいとか
色々来ます。

参考の為

平成五年意見の相違か
ら富良野中心のアキモク
と石狩新港へ販売所を
作った北海道秋木との二
社に分列しましたが、西
区発案から石狩新港へ大
金を投じて販売所を作っ
たのが裏目となり北海道
秋木は倒産してしまいま
した。

(前ページから)

摂取を増やす、⑧食べ過ぎ
て肥満にならない、⑨適量
のビタミンA、C、Eと織
維質のものをとるようにす
る。すなわち野菜サラダ、
果物、海藻をできるだけ
食べる。⑩紫外線から肌を
守り、皮膚癌にならないよ
うに過度に日光に当たらな
い。さらに過労を避け、身
体を清潔に保つことが重要
で、若い年代からこのよう
な養生訓を守ることが大切
です。

(二) 心臓病、脳梗塞など
血管の病気の予防
心臓病や脳梗塞は血管の
病気で、肥満を防ぎ、血
管を丈夫に保つことができ
ればこれらの病気を防ぐこ
とができます。若い時の血
管は弾力性があり、血圧
も低い、年を取ってくると、
血管に弾力性がなくなり、
硬い血管となり、血圧
も上がってきます。動脈硬
化が進行し、高血圧症を長
く思うと、狭心症、心筋梗
塞、脳梗塞の発症に繋がる
のです。その原因は食生活
にあり、長い間悪玉コレス
テロールや中性脂肪の多い
動物性食品を食べると高脂
血症になり、血管の内側に
アテロームという粥状のか

すが付着して血栓ができ、
血管が詰まります。心臓で
は心臓の筋肉を働かせるた
めに心臓の周りに分布して
いる冠状動脈と言う血管か
ら血液を心臓の筋肉に送っ
ています。この血管が詰ま
ると狭心症や筋梗塞が起こ
るのです。もしこれが脳の
血管であれば脳梗塞が起こ
ります。さらに心臓や脳以
外の血管の内側にできた血
栓がその場所から離れて血
液と一緒に心臓や脳の細い
血管に流れ着いて閉そくし
ても発症します。また心房
細動と言う血栓が肺動脈に
付着して心房が興奮するた
めに起こる不整脈がありま
す。この血栓が脳の血管に
流れ込み脳梗塞を起こしま
す。重症であれば詰まった
血管の反対側に半身不随の
麻痺を伴います。

四. 年代別健康管理

年代別健康管理の在り方

について述べると次のよう
になります。

(一) 中高年期(四十〜四
十九歳)

生理機能および体力は
ピークから次第に低下し始
め、生活習慣病が開始する
率が高くなる年代です。し
かし、加齢による老化は個
人差が大きいため老化現象
を最小限に止めるためには
生活条件を整え、精神的、
身体的ストレスを避け、病
気の予防、身体運動の日
常習慣化が大切です。その
ためには、①毎年一回人間
ドック受診、②健康づくり、
③健康の維持増進に努める
ことが大切です。

(二) 実年期(五十〜六
十四歳)

老化現象は、予備力の低
下、反応の鈍化、疲労回復
の遅延および再生能力の減
退です。生理機能は青年期
と比較して、その低下は、
器官によってかなりの差が
あり、使用しない器官の機
能ほど衰退が著しく、とく
に平行感覚・複雑な運動・
新しい問題の学習・記憶機
能の低下が顕著になります。
そのためには、①年一
回人間ドック受診、②健康

ルーツは『秋田弁』？

取った席でも、ついつい北海道弁が出てしまう。げで何となく場が和んだりする。そんな経験はないだろうか。象に『つい使ってしまう北海道弁』アンケートの調査結果です。

2004年1月16日北海道新聞より

吟子物語に出会って

男鹿南秋会 伊藤知佳子

私が「吟子物語」といって日本酒に出会ったのは、札幌のオーガニック居酒屋だった。この日本酒は秋田県美郷町の高橋酒造で造っている。私が秋田出身だと知ると常連の方が一緒に秋田の蔵めぐりに行くかと誘ってくれた。秋田に行く機会が減った

私には嬉しい誘いであつた。「吟子物語」というオー

な町でこの米は作られ、町おこしの一環で日本酒を造ることになり、オー

ガニック日本酒は北海道の酒造好適米の吟風が使われている。道南のせた

で作ることになって十八年になる。北海道にも酒蔵は数あるが厳しい審査をクリアできる技術と生真面目さが秋田ならではの

顔を出す。「水に浸す」の意味でうるかすを、使う地方は東北と北関東、地震で大変な熊本県の一部でも使用。

多くの人は定年となり、第二の人生を迎えることになり。これからの人生設計を考え、第二または第三の職場で活躍を目指している人、悠悠自適で過ごそうとしている人、目標がなく悩んでいる人、職場が見つからず家庭でも心配事を抱えている人、病気がちの人、等々さまざまです。

安楽死をするために九十歳以上或は百歳以上を目指して介護を必要としない自立した生活ができるように頑張ることです。そのためには、①病気の第二次予防に努める、②転倒して骨折しないように気を付ける。③健康および体力を維持できるように身体運動だけでなく、できるだけ頭を使い④健康維持を目指すように頑張ることです。

第一位 (こみを) 投げる

回答者の五六%の人の支持を集めた・日本方言大辞典によると、なげるを捨てるの意味で使う地域は道内の他東北全域に及ぶ。関西は放るが、訛ってホルモンに。

第三位 (こわい)

疲れた、体がだるいの意。秋田では、こえな一とかとも使う地域もあります。道内の他東北全域、北関東一帯、奈良、中国、四国、鹿児島の一部で使っている。

第二位 (手袋・靴をはく)

靴下・も同じように、使う「手袋は『はめる』ものでなく『はく』ものだと思えますよ」三十七歳道産子女性の力強い意見がありました。全体の四八%の支持を集めました。びっくりしました。

第四位 (きかない)

気が強い、わんぱく、など用例「あそこの子なら本当にきかないものね」「言う事を聞かない」「気が利かない」から転じた。とも云われています。

第五位 (うるかす)

水に浸す、道内出版物などの料理レシピにも時々

第五位 (しばれる)

冷え込む、こごえるの意。用例「今夜は本当にしばれるねえ」語源には諸説あり「寒くて身が縛られるようである」「凍む」の受け身「凍まるが転じた」「凍み晴れるが原形」など。

七位 (ばくる) 交換する。八位 (つしよ) 接続語。九位 (だべさ) だわ。十位 (めんこい) 可愛い。十一位 (おぼんです) 十二位 (いずい) 痒いなど。十三位 (あずましくない)

(前ページから)

④健康制御、⑤趣味としてのスポーツに努めることが大切です。

(三) セカンドエイジ(六十五〜七十四歳)

(四) グランドシニア(七十五歳以上)

間づくりに努める。④健康および体力の低下防止に好きなスポーツを無理しない程度に楽しむことです。

薬には聴覚中枢、後頭葉には視覚中枢があります。これらの脳は互いに連携しながら、記憶、注意集中、注意配分、認知、認識、学習、思考、判断、運動の指令などの高次神経活動に係わっています。また、脳は一五〇億を超える神経細胞から成り立っていますが、加齢とともに退化し、数が減り脳の委縮に繋がっていきます。青年期のピークを過ぎると、神経細胞は一日当たり十萬個位少なくなっていくと言われていま

す。一年で三千六百五十萬個、十年過ぎた五十歳で、三億六千五百萬個、三十年過ぎた七十歳で約十億個少なくなり、高次神経機能は衰えてきますが、まだ一四〇億個は残っているわけで生命維持には問題ありません。しかし、喫煙や過度の飲酒を慎み、適正な食生活と運動で動脈硬化を防ぎ、血管を守り、頭を使い、ストレスを貯めない生活をする事で脳の退化を防ぎ、遅らせることができます。

五. 認知症の予防

(一) 脳の仕組みと脳の老化

高次精神神経機能を司っている我々の脳は、大脳両半球のある終脳、間脳、中脳、後脳(橋、小脳)に分かれており、特に大脳両半球は全体の約七〇%を占めています。大脳両半球は前頭葉、頭頂葉、後頭葉、側頭葉に分かれており、前頭葉には運動領と連合野、頭頂葉には体性感覚領、側頭

(二) 認知症の病態

認知症は、脳の退化ではなく、記憶の働きや思考

『嘘でねど』 北海道弁の

ビジネスの場でも、ちょっと気場合によるけれど、方言のおか北海道新聞札幌圏部は読者に対

つい使ってしまう北海道弁ベスト20

順位	北海道弁
1	(ごみを) 投げる
2	(手袋を) はく
3	こわい
4	きかない
5	うるかす
5	しばれる
7	ばくる
8	~っしょ
9	~だわ、だべさ
10	めんこい
11	おばんです (でした)
12	いずい
13	あずましくない
14	いたましい
15	なまら
16	内地
17	しゃっこい
18	わや
19	したっけ
20	かっちゃく

私がおもうには、北海道弁

◆ 私が思うには、北海道弁

仙北会 佐々木育雄

十四位 (いたましい) は函館から岩内・小樽・石狩・増毛辺りまでは、鯨魚で東北地方の『ヤンシユウ』が助っ人で、入り特に後志・小樽・石狩地方に多いと思います。長年営業で回っていますと、大概一発で『おめえ秋田だべ』・・・なにしてわかったべと思いい聞いてみますと、すぐに『イントネーション』と言われる。そう言う時は大抵業務は上手く活きます。私はこの記事を見た時に秋田弁の持つ柔らかさと、暖かさを忘れてはいけな人と人の『つながり』はこう有りたいと思います。

今年「リオ五輪」が開催される年です。世界各国や日本でも五輪出場権をかけて、熾烈な予選が行われております。

一方冬季スポーツでは、十七年には「冬季アジア札幌大会」が、十八年には「ビヨンチャン冬季五輪」が

「おらが秋田の選手はいまー!」

バイアスロン

の選手四名がメダルを目標して頑張っています。そ

彼らはこれまでの所属「冬季戦技教育隊」から「自衛隊体育学校」に変更になりこれまで以上に強化体制の充実した組織の中でトレーニングが可能になりました。

自衛隊体育学校は、皆さんご承知の通りこれまで

(次ページへ)

(前ページから)

力、判断力などの認知、認識機能が低下し、日常の生活に支障をきたす症状のことを言います。脳の血管の動脈硬化が進むと、脳血管は細くなり、脳に供給される血液の量が少なくなり、レビー小体、アミロイドベータ蛋白、タウ蛋白という異常な蛋白が脳に蓄積して脳の神経細胞にダメージを与え、認知症を引き起こします。この障害には、脳血管型、レビー小体型、アルツハイマー型の三種類があり、最も多いのはアルツハイマー型認知症です。認知症の進行のスピードは癌と同じで非常に早く、健康な人の二倍以上です。したがって、早期発見、早期対策の第二次予防が非常に大切です。

昨年開催された日本老年学会総会で、日本人の高齢者の身体能力、精神的・知的能力は十歳ぐらい若返っていると報告されました。しかし高齢化が進めば進むほど、認知症にかかる老人が増えるので、若い時から脳を鍛える必要があります。平成二十七年一月に厚生労働省が発表した認知症患者の推計値は七三〇万人で、六十五歳以上の五人に一人が認知症患者と推定されています。同年の六十五歳以上の高齢者人口は約三、三〇〇万人です。このうち認知症患者の推定数は五二七万人で、高齢者人口の一六％になります。さらに十年後、二十年後、三十年後には高齢者人口が益々増えるので、認知症患者がもっとも増えることが予測されます。

(四) 認知症発症の第一次予防

我々の脳を健全に保つには、①質の良い睡眠を十分に取ることで、②週二〜三回有酸素運動をすること、③BMIを二十四以下に保つこと、肥満は認知症の大敵です。④高血圧症、糖尿病などの生活習慣から防ぐこと、⑤ストレスを上手に解消すること、⑥知的好奇心を高め、新しいことに挑戦し、やり遂げること、⑦楽しい趣味を持つこと、⑧良い人間関係が保てる友人を持ち、コミュニケーションを楽しむこと、⑨歌を歌い、音楽を聴くことは脳を活性化します。⑩笑いや優しさは脳を保護します。

(三) 認知症の症状

認知症の症状は「物忘れ」から始まります。記憶には、短期記憶と長期記憶がありますが、身の回りで起きたすぐ前の記憶すなわち短期記憶の障害から始まるのです。そして自分で気が付く軽度の状態から完全な短期記憶の喪失まで進行するのです。

記憶の中核は側頭葉の奥

六. おわりに

癌、心臓病、脳梗塞、認知症および事故、災害の予防は、すべて健康寿命に良い影響を与え、健康で明るい生活が出来るように図らってくれるのです。以上を実践して、健康寿命を延ばそうではありませんか？

(この文章は、昨年の総会で講演した内容を前半に納めています。)

