

山が笑う

民生委員児童委員だより

◇編集発行◇
泉区長命ヶ丘
四丁目19番4
民生児童委員
本間照雄

若葉の緑色や木々が芽吹く新緑

私たちの街

◆私たちが暮らす泉区長命ヶ丘は、開発名「長命ヶ丘ニュータウン」として大和ハウス工業によって開発されました。造成は1975(昭和50)年に始まり1980(昭和55)

年に終了しています。開発面積は144haで、計画戸数2,630戸、計画人口10,400人です。

◆1977(昭和52)年には、入居が始まっています。入居開始から4年経った2021(令和3)年4月現在は、3,485世帯7,597人(四丁目だけ)が25世帯1,625人が暮らしています。

◆この頃の出来事としては、カラオケやテレビゲームがブームとなり、テレビ放送は白黒テレビ放送

が廃止されカラー放送に移行しています。小説のベストセラーはアレックス・ヘイリーの「ルーツ」です。

◆地名「長命ヶ丘」の由来は、造成前の地名が「上谷刈長命岫」であったことから命名されています。この「長命」は、中世時代の豪族であった長命氏に由来しています。現存でも、長峯館(長命氏の居城)、長命堤、長命不動尊にその名を残しています。

五月新緑と触れ合いませんか

萌黄色に染まる公園

◆春の山は動植物の生氣に満ちています。暖かな日の光を浴びて草木は芽吹き、鳥獣は恋に余念がありません。

◆「山笑う」は、俳句などでは春の季語として使われる言葉で、春になり新芽が出て花が咲き始め、山が色とりどりに変わって来た時の様子を現しています。

◆寒い冬の間の山は「冬の山は眠るが如し」と言われるように、落

葉樹が全ての葉を落とし、とても静かに佇んでいます。季節が進み雪が溶けると、山は葉を落とした木々で茶色っぽく寂しげな顔を出し始めます。更に季節が進み気温も高くなってくる四月に入ると桜も開花し、若葉も出始めて萌黄色になります。

◆山が春になり色づく様子は、人が笑う時の、喜びや楽しさが形になって溢れてくるような感じがし



ています。ちなみに、気象学的には、春は、3月21日から6月22日迄の間といわれています。即ち、春分の日から夏至までということになります。

◆新緑とは一般的に4から五月ごろの若葉の緑色や、木々が芽吹く現象そのものを指した言葉です。新緑の透明感のある萌黄色から徐々に緑を濃くしていくその変化も楽しみたいものです。

写真上 四丁目公園 (2022/05/02)
写真右 愛の鐘公園 (2022/05/02)

七十代は老いと闘える最後のチャンス

◆前回は、「早起きは三文の徳」は、特に高齢の方にはまた別に特別の御利益がありそう。朝日を浴びると、脳内情報伝達物質セロトニン(別名幸せホルモン)の分泌が促され、気分が軽くなり、やる気や意欲が増進されます。早朝の散歩は、この様に陽の光をいっぱい浴びられる点でも効果的なようです。この様なことを書きました。

◆今回は、「七十代は老いと闘える最後のチャンス」について書きます。

◆長い老いの期間を健やかに過ごすためには、脳の機能をいかにして八十代以降も保つかが重要です。あわせて、七十代の時に持っている運動機能を、いかにして長持ちさせるかが大切になります。その時、カギとなるのが七十代の過ごし方です。

◆この人生終盤にさしかかった時期に、努力して過ごすことで、身体も脳も若さを保つことができま

すし、その後、要介護になる時期を遅らせることも可能になります。元氣な八十代へと緩やかに近づけていくためには、七十代はとても大切な時期といわれています。

◆人生百年時代の超高齢社会において、今後は、「若い」を二つの時期に分けて考える必要があります。七十代の「老いと闘う時期」と、八十代以降の「老いを受け入れる時期」です。

◆七十代の「老いと闘う時期」において大きなリスクとなるのが「意欲の低下」だといわれています。七十代になると、意欲的に身体を動かしたり、頭を使ったりしないと、直ぐに要介護状態に落ちいってしまうリスクがあります。

◆しかし、頭では分かっているも七十代になると、何事にも興味、関心を示さない意欲低下が進み、日常生活に於ける活動レベルが低下してきます。人に会うことも「おっくう」になり、出不清になる傾向が出てきます。こうした傾向は、七十代に顕著になるといわれています。

◆この為、七十代から八十代に向けて元氣で過ごすことができるかどうかは、七十代において、いかに「意欲の低下」を防ぐかにかかっています。物事に興味関心を持ち(脳の前頭葉機能を活発化)、そして、他者への関心や関わりを持つ(社会性の維持)。この二つの要素の活動レベルを保つことが老化を遅らせ、若々しく過ごせることにつながります。

◆清々しい五月、新緑にふれあいながら、物事に興味関心を持ち(脳の前頭葉機能を活発化)、そして、他者への関心や関わりを持つ(社会性の維持)。こんな生活習慣を始める機会にしても良いのではないのでしょうか。

◆趣味活動、朝や買い物機会を使ったウォーキング(散歩)、美味しい食事を楽しく食べる、知人や近隣の方とたわいもないおしゃべりをする。こうした、特別なことではなく、誰にでもできる日常をチョットだけ意識し、実践してみませんか。

◆人生後半の高齢期は、若い時ほど身体は動きませんが、これまで

とは違う、豊かで穏やかな時間を持てるように思います。是非、日常生活において、様々なことに興味関心や他者との関わりを持ち、様々な地域活動や公的サービスをうまく活用しながら、人生百年を楽しく過ごせるように自分の人生をデザインして下さい。

参考文献



和田秀樹 2021 『70歳が老化のわかれ道』詩想社

次回は、「老いを送らせる七十代の生活の仕方」について書きたいと考えています。

《お話を聞かせて下さい》

みなさんの趣味活動等の「こんなことで楽しんでいます」を大募集します。この新聞で、取り上げてみんなで楽しみませんか。ご連絡をお待ちしています。下記の携帯電話にご連絡ください。

気がかりなことがありましたら、遠慮なくいつでもご連絡下さい。

特段の相談事があっても無くても構いません。

「こんなことで楽しんでいます」等々、みなさんの元氣な声を聴けることを楽しみにしています。


 仙台市泉西一地区民生委員児童委員協議会
 (加茂・長命・丘・南中山・北中山・西中山地区)
 民生委員 本間 照雄
 児童委員
 〒981-3212 仙台市泉区長命・丘4丁目19-4
 連絡先 090-2603-6183