



# きらくなたより

発行者 鈴木 忠好  
発行月 H30年6月  
No.14

## 世界が証明した 「健康長寿最強の条件」

今世界中で「孤独の健康影響」が深刻に受け止められている。ロンドン大学の研究では男女6千5百人の「人とのつながり」を調べ7年間の追跡調査の結果、つながりが少ないグループの方が、死亡率が高く、「体内の炎症が高まる」こともわかりました。アメリカで発表された148研究(対象者約30万人)の結果によると、「長生きに影響を与える要因は、肥満解消、運動、禁煙よりも「人とのつながり」が高いことが分かったのです。日本の研究でも「人とのつながり」が「運動」よりも寝たきりの危険度を下げることが明らかになってきています。

(6月6日放映NHKためしてガッテンによる情報です)

高齢者ばかりでなく若い人でも「孤立・孤独」は辛いものです。それでも孤独を愛する人はいますから、人様々でしょうかね。

寝たきりを防ぐために重要な事の一つは体内の炎症を抑える事です。カリフォルニア大学のコーン教授の研究によると、「人に親切的な行動」を1日3回1か月間行った人では、体内の炎症を促す遺伝子の働きが抑えられることがわかりました。この実験では、週に約90分間、(1日約13分間)他人への親切行為をしたと推定されています。(同番組)

正に「情けは人の為ならず」ですが、「小さな親切大きなお世話」にならないよう注意したいものです。

運動も大事ですが、一人でするよりも、みんなでわいわいする方が効果的だということですね。きらかな会で行っているグラウンドゴルフや子供達への活動等々、みんな健康長寿につながる事です。百歳超えなんか楽勝ものではないでしょうか。



## グラウンドゴルフ一緒にやっていますか

毎週水曜日、午前9時から緑ヶ丘公園みんなの広場でグラウンドゴルフをしています。主にきらかな会のメンバーですが、時には一丁目や四丁目の仲間も加わり、多い時には16人、普通は10人ほどでやっています

## 中国文化研究会(麻雀)もどつてですか

毎月、第2水曜日と第4土曜日、13時から七丁目の集会所で、ひっそりとやっています。勿論健康麻雀で、これは頭を使います。初心者、女性の方大歓迎です。本場中国の先生が指導しますって、これはうそです。覗いて見てください。

ます。女性会員の歓声が公園中に響き渡り、とても楽しいです。通常は平らな場所で行いますが、緑ヶ丘公園は起伏があるので、ちょっと難しいのが更に分白しています。誰でもできます。一度やれば病みつきになりますよ。是非どうぞ。

## 犬の糞害減った？

「犬の糞銀座」の糞害があまり見られなくなりました。前田公園でも久しぶりに一つ。飼い主のモラルが向上したのでしょうか。そうなら良いのですが、銀座の場合、散歩する犬の数が激減したということです。その分、他の場所が酷くなったのでは何にもなりません。しばらく様子を見てみましょう。

「笑いわ みんな あなたの贈り物」 かあ。 良い匂だねえ!

わたしは、眉間の深いたてわばかりですよ!

