

せ ん

ぼ 通信 No.36

ば・あ・や・の・う・け・う・り

「体重」

健康でいられる為にも、体重の管理は大切。
わかっていても…それが…難しいですね。
中高年向けのお話を聞くと、メタボ予防のため、
「食べ過ぎないように…そして、運動を」と。
高齢者向けのお話を聞くと、健康維持のため、
「栄養のあるものをたくさん食べて運動を」と。
う～ん…私は…どっち？…と、思っていたら、
ラジオからのお医者さんのお話～

65歳から74歳の高齢者は、
同じく食べて…同じく動いて…、
体重が増える人は⇒食べ過ぎないように。
体重が減る人は⇒しっかり食べるように。
75歳以上の高齢者は、
筋肉が衰えていくので…筋肉をつくるため、
高たんぱく質の物を毎日食べるように…と。
体重が増える人は、「野菜」を多く…、
体重が減る人は、「肉・魚・卵・乳製品・大豆製品」
をしっかり食べる…と、言うことです。
肉と卵と乳が食べられない…ダメな私には、
耳がイタイお話ですけど…、
さすが高齢化社会…高齢者向けの情報は、
いっぱい。 ありがたいことです。

85歳のTさん…「左肩が痛くて…」
と、とってもつらそう…。
どこも痛くねえ人なんかいいね…と、
言う人もいるけど、Tさんの姿をみ
ていると、がんばったのがわかる。
「13人家族で毎朝3升の飯を炊い
ても、夕方にはなくなっていて…」。
43歳で、だんな様が旅立ってから、
自分が外に働きに。 3時に起きて
畑仕事をしてから出かけた…と。
聞いているだけでも…ズキーンと。
「おしん」は逃げたけど、オレは、
逃げなかった…と、言った人も。
昔のお母ちゃん達…朝から晩まで
働いて…がんばって…、
「働きすぎたから…治らない」と、
お医者さんから言われたら、
やっぱり…くやしいなあ。
お年寄りにやさしい痛みが消える、
魔法の薬がほしい…。

孫の付き添いのような感じで尾瀬ヶ原へ
十数年ぶりの山歩き…バテないよう…転ばないよう、
全神経をつかって歩き始めて…30分でハブニング。
前を歩いていた人達ももどり始めて、
「クマがいたから、下がって下がって」。 20分位待機。
その間に、「パンパンパン」と銃声が…。(威嚇)
「水芭蕉の実を食べに出てきているので、4時以降は、
外にでないように」と、パトロール中の職員さん。
大きな水芭蕉の葉っぱが、踏み倒されていたのは、
クマの跡だった。 ごめんね…こちらが侵入者だった。
もし、クマと出会ったら、私が犠牲になればいい…。
そんな覚悟で歩いた木道と登山道は…100%整備。
侵入者にも…やさしい尾瀬ヶ原。



雨のち晴れ…

後方は至仏山

〒963-1245 郡山市田村町柝山神字千穂128 TEL: 024-975-2415 FAX: 024-975-2466

2017・9・1

遠藤商店

編集: ミサ子 mail: kaikuu-0305@ezweb.ne.jp