

3月5日(火)第112回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。外は雨模様の冷え込む一日でしたが、会場はいつもにまして賑やかな雰囲気。それもそのはず、本日のメニューは盛り沢山です。シニアには特に関心が高い「骨粗しょう症」の話に加え、本カフェの立上げやその後の運営にも、多大なご支援をいただいた荒川さんの「沖縄三線」が楽しめるとあって、大入りとなりました

シニアなど来場者 : 18名
荒川さんファミリー : 3名
葛が谷ケアプラザ : 1名
葛が谷薬局 : 2名
スタッフ : 12名 計 36名

皆さんの待ちかねる気持ちを察してか、代表も挨拶をそこそこに済ませ、早速スタート



まずは葛が谷薬局さんによる「骨粗しょう症」のお話です。骨は1年間でその2~3割が造りかえられているそうです。所謂、「破骨と骨芽のサイクル」です。このサイクルが上手く働かなくなることで骨密度が低下し、隙間だらけの弱い骨になることで、骨折などのリスクが高まります。従来の常識では、骨粗しょう症の原因は加齢による「骨密度」の低下とされてきましたが、問題は「骨密度」だけではないことが判ってきたそうです。注目されているのは「骨質」。「骨の強さ」は「骨量(骨密度)」が7割、「骨質」が3割で決まるといいます。つまり「骨粗しょう症」は「骨密度」ではなく、「骨の強さ」が低下した状態ということになります。判断方法としてはレントゲン、骨量測定、血液・尿検査などがあり、骨量測定検査には補助金がでるそうです。(因みに骨量は計測可能ですが、骨質を簡単に測定する術はないそうです) 背中が曲がる、身長が縮む、立ちあがる際に腰や背中が痛むなどの症状があれば、骨粗しょう症が疑われます。特に大腿骨付け根の骨折は寝たきりになる恐れがあり要注意。

大事なことは3つ、

- ー運動：骨に負荷がかかる繰り返し運動
- ー食事：骨量を増やす「カルシウム」、骨質を上げる「タンパク質（コラーゲン）」、そしてそれらを効果的に体内に取り込むための「ビタミンD・K・B」カルシウム吸収を阻害する食物として注意を要するのは、清涼飲料水、塩分、アルコール
- ー薬：数多くの薬品があるそうです。薬剤師さんに相談しましょう。但し効果がでるには1～2年は必要と加えて、言わずもがなですが、生活習慣も影響します。飲酒、喫煙、運動不足、ストレス、睡眠不足は大敵。太陽光を浴びることは骨にとって良いことといわれていますが、寒いからと言って室内でガラス越しの「日向ぼっこ」は効果ないそうです（ガラスによって、有用な紫外線B波が遮断されるため）



お茶タイムには、お持ちいただいた骨密度測定器で来場者の皆さんの測定を実施しました。葛が谷薬局さん、貴重なお話有難うございました



お次は、参加者代表による「美代子コーナー」
新聞やTVのニュース、世の中「横文字」が氾濫してわけが判らぬ。そんな自分ではあるが、「春の小川」を日本語表記の音階で歌えますとのことで、「♪ ホトイトホトロロ イイトホハニホ ♪♪」 淀みなく美声を披露いただきました。世の中、ドレミやCDEだけじゃない、自分たちが歩んできた文化や日々を孫の世代に伝えることが大事とのお話です。有難うございます

さて荒川ファミリーの登場です。その前に、2月17日、都筑公会堂で開催された「都筑区社会福祉大会」で荒川さんに都筑区長・都筑区社会福祉協議会長より「功劳賞」が授与されました。まことにおめでとうございます。とともに、こんにちまで「ほほえみ交流カフェ」にいただいた長年のご支援に深く御礼申し上げます。





そしてステージは荒川さんの三線「わらび神」に載せた、荒川夫人のフラダンスでスタート。 沖縄メロディー・リズムがフラにぴったりはまります。お馴染みのメロディ「安里屋ゆんた」で沖縄情緒にどっぷり浸かったあとは、「お富さん」 少し意外な選曲ですが、なんと作曲者は沖縄の方だそうです。



三線と歌声は「五木の子守歌」「二見情話」「島のブルース」「永良部ユリの花」「十九の春」と続きました。

最後は「故郷」を会場全員で歌い上げた 45 分間のステージでした。 荒川さん、ご婦人、娘さん、楽しいひとときを有難うございました。

体操コーナーは、やはり「骨そしょう症」予防を意識した足踏みからです。トントンとかかるとに刺激を与えます。その後は両腕を上にも伸び、そして左右斜め上へ。肩は背泳の要領で回します。大腿の筋肉は前屈でストレッチ。首・手首・足首など「首」と付く部位の柔軟さを保つことも重要です。身体が暖まりました。有難うございます。



最後は、「ふれあい丘の街」を合唱して閉会となりました。 次回は 4 月 2 日 天気が良ければ鴨池あたりまでウォーキングを予定します（雨天の場合は会場で映画鑑賞）

