大阪市老人クラブ徽章

全国３大運動
健康・友愛・奉仕をめざして
市内全会員に配布

月刊 大老連

平成29年　6月号
第707号　毎月１日発行
平成29年（2017年）６月１日
定価30円（送料別）　年間購読料1,100円（送料共）
購読お申し込みは、月刊大老連編集室にご連絡ください。

昭和33年９月19日第三種郵便物認可
〒543-0021
大阪市天王寺区東高津町12-10
大阪市立社会福祉センター３階
発行所　一般社団法人 大阪市老人クラブ連合会
電　話　事務局 06(4304)8555
編集室 06(4304)8556
ＦＡＸ　06(4304)8557

大老連定時総会を開催

新たに理事・監事を選任

大阪市老人クラブ連合会の定時総会が、５月24日(水)、天王寺区の大阪市立社会福祉センターにおいて開催され、新たに大老連の理事、監事が選任されました。また、平成28年度事業報告及び収支決算報告について審議され、承認されました。詳細は次号で掲載します。

なお、役員、部会長、部会担当理事については、次のとおりです。

役員、部会長、部会担当理事名簿

（平成29年５月24日）

理事長	中　保昌（東淀川区）	
副理事長	石井好男（中央区）	担当部会 総務、厚生文化、供養塔管理運営委員会、広報
副理事長	野口一郎（東住吉区）	担当部会 保健体育、女性、福祉活動、地域対策
監事	原田　壽（港区）	
監事	田中隆秋（城東区）※	

部会名	部会長	担当理事・会長		
総務部会	新居美千子（平野区）	吉井一夫（此花区）	八十島義郎（北区）※	竹川　浩（淀川区）※
厚生文化部会	生島一夫（西区）	朝倉克之（天王寺区）	井上正裕（西淀川区）	
保健体育部会	大野敬二（都島区）	野川清美（大正区）	森尾隆一（阿倍野区）※	
福祉活動部会	山田勇男（生野区）	吉江潤二（鶴見区）※		
広報部会	矢萩方香（旭区）	漆谷芳幸（住之江区）	川崎允弘（西成区）※	
地域対策部会	家門昇次（東成区）	森藤恵夫（浪速区）※		
女性部会	鳥取栄美子（福島区）	平澤　徹（住吉区）		

※新任理事・監事

第12回 大老連グラウンド・ゴルフ大会

６月２日、大阪城公園太陽の広場で開催

組み合わせが決定

第12回大老連グラウンド・ゴルフ大会が、６月２日（金）午前９時30分から大阪城公園太陽の広場グラウンドで開催されます。〈小雨決行。荒天により競技不能の場合は、６月７日（水）に延期〉

この大会は、老人クラブ会員がグラウンド・ゴルフを通じて健康の保持と会員相互の親睦を深め、併せて高齢者のニュースポーツの普及と振興に寄与することを目的に開催するものです。

参加者は１４４名（各区老連６名、内女性２名以上）の予定で、４月12日(水)に開催された各区保健体育部長会において次のとおり組み合わせが決定しました。

＜第12回大老連グラウンド・ゴルフ大会組み合わせ表＞

A班 組	A班 区名	A班 組	A班 区名	B班 組	B班 区名	B班 組	B班 区名	C班 組	C班 区名	C班 組	C班 区名
A−1	阿倍野区	A−5	阿倍野区	B−1	阿倍野区	B−5	阿倍野区	C−1	阿倍野区	C−5	阿倍野区
	港区		港区		港区		港区		港区		港区
	西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区
	中央区		中央区		中央区		中央区		中央区		中央区
	都島区		都島区		都島区		都島区		都島区		都島区
	浪速区		浪速区		浪速区		浪速区		浪速区		浪速区
A−2	生野区	A−6	生野区	B−2	生野区	B−6	生野区	C−2	生野区	C−6	生野区
	住吉区		住吉区		住吉区		住吉区		住吉区		住吉区
	此花区		此花区		此花区		此花区		此花区		此花区
	西成区		西成区		西成区		西成区		西成区		西成区
	東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区
	福島区		福島区		福島区		福島区		福島区		福島区
A−3	鶴見区	A−7	鶴見区	B−3	鶴見区	B−7	鶴見区	C−3	鶴見区	C−7	鶴見区
	住之江区		住之江区		住之江区		住之江区		住之江区		住之江区
	平野区		平野区		平野区		平野区		平野区		平野区
	旭区		旭区		旭区		旭区		旭区		旭区
	天王寺区		天王寺区		天王寺区		天王寺区		天王寺区		天王寺区
	大正区		大正区		大正区		大正区		大正区		大正区
A−4	北区	A−8	北区	B−4	北区	B−8	北区	C−4	北区	C−8	北区
	西区		西区		西区		西区		西区		西区
	淀川区		淀川区		淀川区		淀川区		淀川区		淀川区
	東淀川区		東淀川区		東淀川区		東淀川区		東淀川区		東淀川区
	城東区		城東区		城東区		城東区		城東区		城東区
	東成区		東成区		東成区		東成区		東成区		東成区

ストレッチング再考 ～伸ばすの？　縮めるの？～

NPO法人JMCA理事長　羽間　鋭雄

腰痛、膝痛、肩こり…

高齢者の増加と、運動不足を助長する便利な現在の生活様式がもたらす弊害があいまって、腰痛、膝痛、肩こりなど運動器官や機能に不都合を持つ人がどんどん増えているようです。筋肉や関節の痛みや機能障害は、競技などの激しい運動によっても生じるので、高齢者特有のものではありませんが、高齢者のそれらの障害は、ほとんどが、加齢による各種機能の衰えと運動不足が大きな原因であると考えられます。

また、毎日のように、その予防法や治療法の特集がTVや雑誌で取り上げられ、驚くほど多数の書籍が発刊されています。

それらの方法の内容を分析してみると、①ストレッチング　②体操　③ひずみ矯正に分けることができます。

ストレッチング

現在多くの人が知っているストレッチング（静的ストレッチング）とは、従来行われていた反動をつけて筋肉を伸ばす方法（バリスティックストレッチング）ではなくて、反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていき、強い痛みを感じる手前で20～30秒間保持する方法です。

ストレッチングには、関節を動かす相反する筋肉（拮抗筋）の一方が収縮すると反射的に他方が弛緩することを利用して、伸ばそう（緩めよう）とする筋肉の反対側の筋肉を収縮させる（大腿後側の筋肉を緩めるために大腿前側の筋肉を収縮させる）方法（ダイナミックストレッチング）や伸ばしたい筋肉をストレッチした状態で保持した後に、その状態を保ったまま抵抗を克服しながら元の位置に戻してから脱力する方法（PNFストレッチング）などがあって、スポーツや治療の世界において目的に応じて使い分けられています。

随意随想

体操

日本の文化の一つともいえるラジオ体操をはじめ、いろいろな体操がいろいろな形で普及していますが、自分のできる限りのびのびと行えば、どんな形（振付）の体操であろうとすべて健康に役に立ちます。

ひずみ矯正

医師でありながら薬で治せない患者の多さのために近代医学に失望し、様々な治療法を訪ね歩いた結果、「すべての病の根源は体のひずみにある」との結論に達した橋本敬三医師は、一切の投薬を止めて、自ら「操体法」と名付けた施術法であらゆる患者の治療にあたり、40年前の「万病を治せる妙療法」（農文協）の発刊によって、その成果が世に知られるようになりました。

私も、橋本先生に指導していただいた一人ですが、その神髄に触れ、心から感動した人々の努力によって「操体法」は全国に広がり、今も各地で地道な普及活動が続けられています。

「操体法」は、ひずみの矯正以外にも、自分自身でしかできない「息、食、想、動」と環境のバランスを取ることを根幹とする奥深い教えですが、難しい疾患は別として、運動器官の痛みや機能の不具合であれば、よほどひどくない限り、その要領を会得すれば、時には自分一人で瞬時に改善できる魔法のような技法です。

体のひずみとは、主に、背骨を中心とした体の左右前後の大きさや動きがアンバランスであることを言います。すべての部位や関節の動きのアンバランスも関わってきます。

「操体法」の実際の方法とは、「痛みや不快のある方から、痛みや不快がなくなる方へ動く」というただそれだけのことです。例えば、上半身を右に捻って痛ければ、逆に右から左へゆっくりと捻ればよいということです。捻りながら気持ちの良い緊張感があるところで数秒留めて、急に脱力すればより大きな効果が得られます。首の捻りや屈曲では、片方の手で軽い抵抗を与えながら、動きやすい方へ動かしながら気持ちの良いところで数秒間留めて一気に脱力すると、必ず動かし難かった方が楽になります。

軽い捻挫などは、痛い方から痛くない方へ軽く抵抗を与えながら動かし、少し留めて脱力すると一気に改善されます。

普通なら、動きを改善するためには、動き難い方へ無理やり動かして改善しようとしますが、「操体法」の最大の特徴は、痛かったり不快であることは、すべてその動きをさせないようにするための体の信号であると解釈するのです。そして、ただただ痛みや不快から逃れる動きをするということです。

「操体法」の書籍は数多く出版されていて、簡単な基本動作はたやすく習得できますので、まずは、できるだけ簡単に説明されたものをお勧めいたします。

私の場合…

長距離走からボディビルへと10年以上にわたって体を酷使してきた私は、腰部のX線診断の度に、いつも、第４腰椎脊椎分離症、第４腰椎滑り症、腰椎間変性症、第４腰椎横突起骨折という何とも仰々しい診断結果を頂き、事実、長年大変な腰痛に年中苦しんでいました。しかしその後、いろいろなことを学ぶ機会に恵まれ、いろいろ試行しながら、その都度に体の声に耳を傾けて、体が喜ぶことを休むことなく続けることで、一切の痛みや不都合から解放されて、75歳の今シーズンのスキーも10日間休みなく滑れる状態を維持しています。

私のメインテナンスの方法は、股関節の静的ストレッチングと、操体法などによるひずみ矯正が主なもので、特に、股関節の静的ストレッチングを時には1時間以上続けることも珍しくありませんでした。それはそれなりに良かったと思っていますが、昨年、手元にあった「マッスルユニット・トレーニング（伸ばさず縮める）」（加瀬建造　ベースボールマガジン社）に改めて目を通したところ、静的ストレッチングは悪いと断じる著者は「筋肉をゆっくりと縮めること」が一番重要であると説いています。これは、ダイナミックストレッチングやPNFストレッチングと同様のことで、考えてみれば、操体法をはじめとしてひずみの矯正法は、押しなべて筋肉を伸ばすのではなく縮めていることをあらためて認識することとなりました。それ以来、今まで伸ばしていた筋肉をすべて縮める動きに変えたところ、今までどうしても取れなかった腰の深部の凝りが日に日になくなり、今まで以上に快適な毎日になりました。

これから…

言葉で理解することはなかなか難しいかもしれませんが、いつまでも自分の体を快適に保つためには、難しいことをする必要はなく、毎日怠りなく、体や手足をゆっくりといろんな方向へ動かして、筋肉の快い緊張感を味わうことを続けることです。

わが国における高齢化の現状

65歳以上人口3392万人、高齢化率は26.7%

わが国の総人口は平成27年10月1日現在、1億2711万人（前年1億2708万人）です。65歳以上の高齢者人口は過去最高の3392万人（前年3300万人）となり、総人口に占める割合（高齢化率）は26・7%（前年26・0%）となります。

65歳以上の高齢者人口を男女別に見ると、男性は1466万人、女性は1926万人で、男女の比は約3対4となっています。また、高齢者人口のうち、「65～74歳人口」は1752万人で総人口に占める割合は13・8%、「75歳以上人口」は1641万人で総人口に占める割合は12・9%となっています。

総人口が減少する中で、高齢化率は上昇しています。わが国は、諸外国と比較すると、世界のどの国もこれまで経験したことのない高齢社会を迎えています。

（平成28年版高齢社会白書より）

「大阪府警察からのお知らせ」

「還付金、ATMに行って！」は詐欺！

「ATM」を操作して、返金の手続きはできません！

注意ポイント

☆ スーパーやドラッグストア等の無人ATMに誘導する。
☆ 「今日が期限」と言って焦らせる。
☆ 偽市役所員と偽銀行員等、複数人の登場人物による犯行も増加している。

「留守番電話」を活用して「知らない電話」には出ない！

～犯人の手口～

市（区）役所職員を騙り「保険料の還付金が2～3万円返ってきます」と伝え、被害者を近くのスーパーやコンビニ設置のATMに誘い出し、携帯電話を使って「だまし取る金額」を「登録番号」等と偽り入力させ、犯人の口座に知らず知らずのうちに現金を振り込ませ、証拠隠滅のため利用明細を廃棄させます。