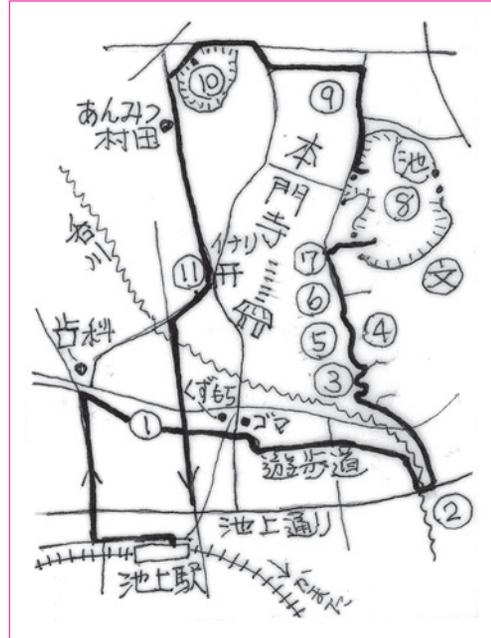


いろいろ③

本門寺界隈の楽しみ



西島三重子が歌ってヒットした池上線の歌詞にある、角のフルーツショップはケンタッキーに変わった。かつては履き物着る物、日用品から家具までこの街でたいていは間に合った。商店街の外れまで行くと、右手にこんもりした生け垣の小路があるので入ってみる。①六郷用水として、大田区の低地に張り巡らされた農業用水路が、今は遊歩道として残っている。先へとたどってみよう。植え込みに沿って進むと葛餅屋とごまの店のある所に出る。左に本門寺の山門を見ながら広い通りを渡って、さらたにたると呑川にぶつかると、②堤方橋を渡り、川に沿って上流へ向かうと右手に③養源寺がある。花の絶えない境内だ。本堂脇の渡り廊下の下をくぐって裏山に登る道は、桜、菜の花、ツツジ、アジサイと花が季節を彩る。山上からは浦田・大森方面の街が一望でき、日の出や夜景も楽しめるスポット。

④万両塚、弥生時代の住居跡古墳などをめぐって⑤妙見堂へ。このアジサイも見事。ケヤキの大木に囲まれて7月末まで楽しめる報告もあります。

⑥池上会館の屋上から富士山を眺めたら、⑦五重塔を回って⑧本門寺公園へ。門柱に昭和13年東京市開園とある。遊歩道は変化に富み、ケヤキ、コナラ、カシなどの梢が高い。ベンチで奏でる人、読書する人、池で釣る人、子どもたちの喚声、早朝から日暮れまでにぎわう。小堀遠州の作と言われる庭園「⑨松涛園」は秋のお彼岸に一般公開される。その脇の坂を上って⑩池上梅園に寄ってみるのもよい。四季折々の花木と丘からの眺めを楽しんだら、お土産にあみふつとみつ豆はいかが!? 帰路の途中にある、⑪古民家カフェ蓮月”は、江戸時代から続いたそば屋が廃業後、若者たちがカフェに改装した店だ。本門寺山を中心に新旧がゆるやかに交錯するまちである。

認知症Q&A

No. 49 回答はグループホーム虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q 腸活は認知症予防になるのでしょうか？

A 「腸活」とは、腸内環境を整えることで健康になるということです。最近、認知症予防に効果を生む取り組みとして、有酸素運動、好奇心を持って楽しいことをするなど他に、腸を元気にする食事が重視されるようになりました。

腸内には1000種以上、100兆個以上、重さにすると1〜2kgの腸内細菌が住んでおり、この腸内細菌のバランスをよくすることが腸内環境を整えることとなります。腸内細菌には、体によい働きをする善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）と体に害になる物質を作り出す悪玉菌（大腸菌やウェルシュ菌

など）、優勢な方に味方する日和見菌が存在し、2:1:1:7がよいバランスです。

腸内細菌と認知症との因果関係はまだ不明ですが、体の炎症と関係があることがわかってきているようです。

①善玉菌が、水溶性食物繊維をエサにして発酵することで短鎖脂肪酸を作り、大腸で吸収されます。短鎖脂肪酸は、免疫力を高め炎症を抑える作用があり、体内をめぐって炎症を抑えるように働き、脳内の炎症もやわらげ、脳の萎縮予防に効果があるのではないかと考えられています。認知症患者の脳内には善玉菌が少ない傾向にあるという研

究報告もあります。

②腸は神経細胞に情報を伝える物質の一つ、セロトニン（幸せホルモンと言われる）の前駆体5ヒドロキシトリプトファンを作って脳に送り、脳の中でセロトニンに変わりますが、腸内細胞のバランスがよいとセロトニンが増えるのです。そして、免疫力も高めます。

③腸内細菌のバランスがよいと肥満、動脈硬化、糖尿病、脳卒中の予防に効果があり、認知症の因子を減らせることとなります。

腸活とは免疫力を高め、善玉菌を増やし、日和見菌を味方につけることです。脳トレよりも認知症予防効果が高いかもしれません。では、日常生活で何を食べるのがよいのか…は次の機会に。

月1ウォーク まち歩きの家



暑さに負けず元気に歩きました (第15回)

14回目のまち歩きの家は、7月6日に開催しました。参加は20人で、今回は東急大井町線大井町駅からスタート。大井町駅から、東小路、すずらん商店街を通り、仙台味噌屋、見晴らし通りを抜けて東大井公園、浜川公園を通り、大森貝塚を見て大森駅まで約4kmのコースを楽しく歩きました。

15回目のまち歩きの家は、8月3日に開催しました。大変な猛暑の中、参加は10人でした。都営地下鉄浅草線西馬込駅からスタートし、郷土博物館に立ち寄り、熊谷恒子記念館を通り、桜並木通りを抜け、龍子記念館・佐伯山緑地を散策し大田文化の森で解散。約3kmのコースを楽しみました。

原水爆禁止2022年世界大会(オンライン)

広島と長崎に原子爆弾が投下されて今年で77年になります。コロナ禍でオンラインでしたが、今年は3年ぶりに2つの被爆地で8月4日から9日まで開催されました。テーマは「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を人類と地球の未来のために」です。

城南保健生協では毎年この大会に代表を派遣してきましたが、長引くコロナの影響で、今年も視聴会を開催することとなりました。

8月4日開会総会と国際会議、8月6日ヒロシマデー、8月9日ナガサキデーの3集會に参加しました。唯一の被爆国である日本は、いまだに「核兵器禁止条約」に署名・批准をしていません。また、ロシアによるウクライナ侵攻で多くの尊い命が奪われています。

核兵器廃絶に向けて大きな一歩を踏み出したいま、核兵器のない世界、戦争のない平和な世界を実現するために、私たち一人ひとりができることから行動していくことが大切です。

「よろず(なんでも)相談」無料

どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。

- 【品川】 毎週火曜と木曜 10時～12時
 場所はゆたか診療所3階 応接室 (品川区豊町4-18-21)
 相談担当は
 火曜：植田栄一 (城南保健生協理事長) 木曜：橋本雪子 (看護師)
 ・法律相談は月2回 (要電話予約03-3781-4723 ゆたか診療所)
 担当は串山弁護士と富沢弁護士 (五反田法律事務所)
 第1水曜 13時30分～15時30分 第3月曜 13時～15時
- 【大田】 月曜～金曜 10時～12時
 場所は大森中診療所6階 聴力検査④ (大田区大森中1-22-2)
 相談担当は
 月：宮田富美男 (社会保険労務士)
 火：前沢淑子 (生協常務理事・東京社保協常任監事)
 水：村松 茂 (生協理事)
 木：色部 祐 (社会保険労務士)
 金：第1 = 植木常夫 (元三ツ木診療所事務長) 第2 = 医療社会課
 第3 = 看護師 (以上大田病院)
 第4 = 大澤千恵子 (看護師・認知症専門相談) 第5 = 介護保険室
 法律相談は月2回 (要電話予約03-6404-2301 大森中診療所)
 相談担当は佐藤弁護士と早瀬弁護士 (東京南部法律事務所)
 第1・第4水曜 13時～15時 会場は大森中診療所6階「小児科②」
- お薬相談 (相談担当は大森薬局薬剤師) と 歯科相談 (相談担当は大田歯科医師)、成年後見専門相談 (司法書士) は、まずお電話を (03-3762-0266 城南保健生協・横山まで)。相談日と時間の調整させていただきます。

「月1ウォーキング・まち歩きの家」

- 毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？
- ・歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
 - ・開催日時は毎月第1水曜日 10時～12時
 - ・集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。
 - ・参加費100円 (行事保険料など) /健康シールカードを進呈
 参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266
 (受付は月曜～金曜9時～17時)

「まち歩きの家」日程

- 第17回 10月5日
 京急線立会川駅 (集合) ～ 京急線立会川駅 (解散予定)
- 第18回 11月2日
 都営浅草線馬込駅 (集合) ～ 東急大井町線戸越公園駅 (解散予定)
- ※12月以降の詳細は次号で掲載します。