



ホームページも
ご覧下さい。
<http://www.masumo-seiji.com>
ますも誠二 検索

高齢者のキャリアと知恵を活かす時代...

市原市議会議員 **ますも誠二**

ひまつぶし
ますも誠二 月刊広報誌
Vol. 92

超高齢者時代だからこそ、高齢者の凄いとところをご紹介したいと思えます。今月は多くの市民から調査した結果をご報告します。

まずは高齢者に関わりを持つ男女84人に聞いてみました。聞いた内容とは「**好かれる高齢者とはどんなイメージ？**」「1位は「おしゃべりでいつも身ぎれいにしてる人」2位「昔の自慢話をしない人」3位「意固地でガンコでない人」4位「若い人の話をよく聞いてくれる人」という結果でした。

高齢者関係の書籍を読むと「おしゃべりな人」と「そうでない人」を比べると、周囲は極端な違いを感じるそうです。高齢になると、気に入った洋服ばかりを着る傾向があるようですが、ちよつとしたオシヤレが、その人の好感度を強烈に上げるそうです。そのオシヤレが笑顔につながり、ひいては健康につながるそうです。オシヤレがガンを完治させた話もあるくらいです。次に、ある研究では「得



意な事を他人に教える活動」を行っている高齢者は、幸福度が高い事が明らかになっています。「**凄いい!**」「**ありがとう!**」「**勉強になりました!**」と周囲から認められ、感謝されるその喜びとは、現役時代になかった価値観を感じるようです。

一方、「**外出せずコミュニケーションを取らない高齢者は**」無力感や喪失感、「自分が情けない」等の感覚を持つてしまいがちのようです。自己肯定感が低い状態では、幸福度だけでなく、免疫力をも下げ健康に大きな影響があります。

人生100年時代。高齢になるほど「**長年のキャリアと知恵を自ら発信**」し、昔以上に尊敬される時代だとも言えます。ご自身のキャリアを大いに発信し心身ともに健康な日々を送りましょう。

代表質問で大きく前進!

- 1、辰巳台の駅前広場予定地について、半世紀にわたり活用されていない。この土地への今後の取り組みについて聞きたい。
答弁:京成ちはら線の延伸計画が見通せない中、この土地が地域の重要な資産である事から、京成電鉄と協議した結果、土地の有効活用に向け理解を得た。今後は地域の声、社会経済情勢を踏まえ、**具現化に取り組む。**
- 2、「行政は経営だ」を執筆した小出市長であれば、この土地について、引き際も攻めぎわも理解しているはず。見解を聞きたい。
答弁:ポテンシャルの高い土地である。民間のアイデアを交え、先を見据えた検討を進める。**強い決意を持って取り組む。**
- 3、五井駅周辺の拠点形成において、文化交流施設におけるアリーナ機能の整備について聞きたい。
答弁:文化教育を核に、人が集う中心拠点を作る上で重要である。市民や専門家から幅広く意見を聞き検討する。市全体の賑わい、経済の活性化につながる**新たな施設を目指し積極的に取り組む。**
- 4、子どもの安全確保のため、保育士の加配をした場合、運営資金の充実が求められるが見解を聞きたい。
答弁:保育士の加配補助における障がい児分についての対象拡大など、**具体的な検討を進めたい。**



LINE

私のLINEのQRコードです。
市原の課題、ご意見をお聞かせ下さい。
今日動きます！
携帯電話(080-1213-7679)

薬の効果を早く引き出す、科学的に正しい姿勢とは？

米ジョンズ・ホプキンス大学が、錠剤やカプセル状の飲み薬の効果を早く引き出す科学的方法を発表しました。



飲み薬の成分が体内に吸収されるには、速やかに腸から吸収される事が重要です。腸に行くまでには途中、胃があり、胃の出口にある幽門が開く事により食物を十二指腸に送り出すしくみになっています。そこで研究者達は、薬(錠剤)を早く出口に導く事を目標に、**直立姿勢、右横寝姿勢、左横寝姿勢、背もたれ姿勢**の4つの排出量を調べました。

その結果、**右横寝姿勢**になった姿勢が最も**消化物の排出を増加させ、左横寝姿勢が最も排出しない結果**となりました。

これは、胃の形状を考えれば、当然と言えば当然の事ですが、人の胃はし字型に曲がっており、その出口は身体の右側に向かって付いています。右側を下に横になれば、胃の出口は床面の方になり、消化された食物が出口に溜まっていく訳です。

しかし、姿勢による排出までの時間差は予想以上に大きく、**右横寝姿勢で薬が溶ける10分に対し、直立姿勢では23分、左横寝姿勢はナント100分以上**という事が分かったのです。同大学R・ミッテル氏は「**高齢者で、寝たきりだったり、座るだけの人たちの場合、薬の効き目が大きく変わる**」と述べています。

科学的に効能が明らかにされたツボとは・・

合谷(ごうこく)は痛みを麻痺させるエンドルフィンを分泌

合谷を刺激すると脳内に「エンドルフィン」というモルヒネ物質が大量分泌され、脳が感じる痛みを緩和するのだとか。全身のあらゆる痛みに効く魔法のツボなんだそうです。ほんとかなあ・・



必見 災害時、市内の社会的弱者へ避難所解放！



昨年から続く動物の異常行動など、災害発生の際に避難所が不足しています。私が勤務する救急救命士養成学校の理事長、宇野弘願先生は、「**救急救命士の養成や子どもの命を守る学園の役割**」として、災害時、妊婦や高齢者など社会的弱者を対象に、市内の法人施設(能満幼稚園・ちはら台幼稚園・令和おもいやり保育園・ちはら台東保育園・ちはら台南保育園・ちはら台中央保育園・児童発達支援施設令和)を



災害時解放します。また、大厩には災害備蓄倉庫兼避難所を新たに設置し、尾西食品(株)と連携し地域住民への食材の提供も行います。現在、その災害マニュアルは私が作成し、災害時はもちろん救護員として活動します。県内初の取り組みとして市原市と災害協定締結の予定です。

衆議院議員 **松野ひろかず**

市原市議会議員 **ますも 誠二**

自民党

ドクターカー運用の実現に向けて!

ますも誠二 プロフィール

氏名 増茂 誠二
 生年月日 昭和42年12月1日
 職業 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
 国士舘大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員
 学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐
 杏林大学保健学部非常勤講師
 千葉市医師会非常勤講師
 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)
 国士舘大学大学院救急救命システム科修士課程卒業
 千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学
 千葉県パワーリフティング協会会長
 市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

資格・学位 学歴
 その他

前橋市社会福祉協議会

辰巳台地域 子ども食堂 **だんだん**

開催予定日 **3月18日(土)**

場所 **辰巳公民館** 時間 **16:00~18:00**

料金 **子ども100円 大人200円**

予約制となりませ 連絡先:090-6031-8494(タルミ)