

秋ですか？ 秋ですよ〜 秋だと思っておりますが、何となくはつきりしません。「わ〜秋の空だあ、秋の空気だあ」と思った翌日、まったく秋の気配がなくなっていたり、なんだかはつきりしませんね〜。都会暮らしのせいでしょうか？

何年前かは、秋の早朝は、世田谷公園でもビニール袋片手に軍手をして、銀杏を拾う人の姿がみられました。ところが今年は、銀杏が実をつける時期も木によってばらばらしており、昼間のみならず、早朝、深夜のマラソンやウォーキング人口が急激に増加しているため（余談〓牛女もあまりに大きくなって、洋服が着られないので、ウォーキングはじめたのですが…）、兎に角、銀杏の実は落ちるそばからスニーカーに無造作に踏み潰されている状況で、悪臭を放つのみとなっております。

本当に今年は春がはつきりせずに、桜も見そこない、山菜にもありつけませんでした。秋もはつきりしないので、栗などもあまりおいしくないという噂。マツタケもとれないそうですし、果物の味も今ひとつだそうです。旬を味わうというのは、いつの間にか贅沢なことになってしまいました。そういえば旬とは違うかもしれません、夏の土用はうなぎが高騰して今年は食べ損なったのだった。変な表現ですが、牛は、もう味覚が欲求不満になっちゃっています。

そんな中ですが、牛女は今、被災地応援旧暦神楽カレンダーづくりで励んでおります。今回のカレンダーはお馴染み小塚瓢斎さんの神楽素描（東日本の神楽）に加えて、牛女の所属しております「ハマ風」の会の会員さんたちに五行歌を入れていただき、絵と歌と両方楽しんでいただける素敵なカレンダーになっています。また三上敬視さんのメッセージや瓢斎さんの早池峰例大祭カラージュ版も掲載しており、カレンダーのくせに永久保存版の価値有です。断捨離とか言わずに、使用後は一年間の思い出と共にぜひお手元に残して置いてください。

そして、前号でもご案内いたしました、今年から被災地応援旧暦カレンダーとさせていただきます。被災地の方には無料配布を行う予定です。掲載している神楽の行われる市町村に優先的に配布しますが、ご予約頂ける方で、ぜひこの方、あるいはこの地区に送って欲しいという要望がございましたら、配慮させていただきますので、お気軽にご相談ください。

今回予約数一〇〇部で被災者四〇〇人に、予約二〇〇で八〇〇人に、予約三〇〇で二七〇〇人に無料配布ができる予定です。既にご予約いただいた方、ありがとうございます。引き続き皆様のご協力お待ちしております。

また、のちほど改めてご挨拶いたしますが、あれこれの事情により「まんまるの木」は本年いっぱい閉店させていただきます。今後はこれまでの牛女舎を中心に文字の上で、まんまるの木の活動を続けていく予定でございます。どうぞ今後よろしくお願い致します。

8:45~17:00(L. O.) (営業時間外=予約制)		営業時間外スペース貸し出し可 予約状況はお問い合わせ下さい	
	カフェ営業	11月の催しもの	ギャラリー
1	木		
2	金		
3	土	お休み	
4	日	お休み	ヒーリングダンス 14:00~
5	月	定休日	
6	火		tarobe の活花 「秋を惜しむ」
7	水		
8	木	楽譜の読方・ピアノの弾き方	
9	金		
10	土		
11	日	お休み	
12	月	定休日	
13	火		お悩み相談
14	水		
15	木	10~20:00	拳闘/肖像 富田浩二 写真展
16	金	10~20:00	
17	土	10~19:00	
18	日	10~19:00	
19	月	定休日	
20	火	10~20:00	
21	水	10~20:00	
22	木	10~20:00	
23	金	10~19:00	
24	土	10~19:00	
25	日	10~19:00	
26	月	定休日	生きるパワーアップ交流会 11:00~
27	火	10~20:00	
28	水	10~20:00	
29	木	10~20:00	
30	金	10~20:00	
12月1日	土	2F 貸切	ソプラノ&ギターコンサート

老化予防のヒント

街を歩くと高齢者の姿が多くみられるようになりました。超高齢化社会が到来しつつあります。この少子高齢化は今後 20～30 年は続くと考えられます。今後の社会を考えると老化を予防することは重要な課題です。



●腹八分で抗老化

前回も少食は健康長寿の秘訣という話をしましたが、すでに 1934 年にマウスの実験で、摂取カロリーを 80%にすると寿命が 20%延びることが証明されています。

その後、線虫や酵母などほかの生物でも証明されていますが、2011 年にアカゲザルでの実験結果が TV でも放映されました（You-tube で「長寿遺伝子」とか「赤毛サル」とかで検索すると出てきます）。この実験は、米ウイスコンシン大学で行われたものですが、同じ 27 歳（人間で言えば 70～80 歳）の年齢のサルが、一方は毛並も艶やかで運動も活発であり若々しく、もう一方のサルは毛並も悪く動きは鈍く、いかにも老化しています。2 匹は生まれたときからまったく同じ環境で育てられ、唯一、摂取カロリーだけが違います。若い方のサルは老化したほうの 70%のカロリー摂取だということです。27 年間の実験が必要だったことにその大変さを感じます。

実は人間でも実験が始まっているとのことですが、まずはサルの実験結果を重く見て、今すぐ少食にするのが老化予防にいいでしょう。

●間違いのアンチエイジング（抗加齢）コラーゲン

女性にとっては皮膚のしわ、たるみは老化の象徴であり、その原因がコラーゲンの減少と考えられ、サプリメントでコラーゲンを摂取する人もいますが、これは間違いです。コラーゲンはタンパク質であり、胃腸でアミノ酸まで分解されて吸収されるので、その時点で跡形もなくなります。ちょうど牛肉を食べても牛にならないのと同じ理屈です。

●女性ホルモン

女性ホルモンが更年期に低下するのが老化の始まりという考えもあり、アメリカでは 1990 年代に、女性ホルモンを補充することが流行りました。しかし、月経周期の乱れ、乳がん、子宮がんの増加に加え、心筋梗塞、脳卒中の増加が観察され、2002 年には中止されています。

老化防止に効果のありそうな薬

SERM（サーム）（商品名：ビビアント）

骨粗鬆症の薬ですが、乳がんや卵巣がんも減少するようです。

ARB（エイアールビー）（商品名：オルメテック、ディオバンなど）

内臓が老化すると線維化が進むのですが、アンギオテンシンというホルモンが内臓の線維化を促進することが知られており、このアンギオテンシンを抑制する降圧剤が ARB です。

スタチン（商品名：リピトール、メバロチンなど）

高コレステロール血症の治療薬ですが抗酸化ストレス効果や認知症予防の可能性がります。

以上参考になれば幸いです。

ながしまクリニック Tel: 03-5433-3818

nagashima22554@yahoo.co.jp <http://www.nagashimaclinic.jp>

〒154-0004 世田谷区太子堂 3-38-1 アパートメンツ三軒茶屋