

2021年8月

第131号

# ぱれっと



(株)北日本ベストサポート  
Tel. 018-883-1888

## オリンピック・パラリンピックの成功を応援しよう

いろいろの意見が交錯する中で「東京オリンピック・パラリンピック」がスタートした。東京のコロナ感染者が急増し懸念されるが、これはオリンピックのためだけではない。緊急事態宣言下にあってもそれを無視するような目に余る行動が続いているからである。

西村担当大臣が飲食業者に対して「金融機関からも口添えしていただく」とか「酒類卸業者に飲食店にお酒を販売しないように依頼する」などフライング発言をして与野党から集中砲火を浴びる事態となったが、緊急事態宣言を発しても一向に改まらない。「飲食業のお酒を提供する時間の制限が守られない」とか「不要不急の外出は自粛して欲しい」と依頼しても逆に前月比で外出人口が増加傾向となっているなどイライラ感が溢れ出したものと推察される。

それに対して野党からは大臣を辞職せよとの強い批判が出ているが、問題はコロナをどのようにして抑え収束へ導くかが課題である。そのための提言をして欲しいものである。

オリンピック開催についても批判的な意見が聞かれるが、当初はコロナの感染者が激増する恐れがあり国民の健康と生活を守る必要がある。このような緊急事態宣言下で、オリンピックでお祭り騒ぎをする時ではないのではないかとされていたが、5者会議でほとんど無観客での開催が決定された後にも、そもそもオリンピックは商業主義でIOCは莫大なスポンサー収入が得られるとか、競技施設や付帯施設建設のためそれに関わる業種の人たちだけが潤うとか、はたまた、政権維持のために開催するのだとか、反対理由が変化してきている。

つまり、もともとオリンピック開催に反対している人たちが声を大きく物申してしているように見られる。

世界中がコロナと戦っているさなかでオリンピック競技がスタートした。世界のアスリートたちがこの日のために血の滲むような努力を積み重ねてきた姿が放映されているが、世界の若者たちやパラリンピック参加の選手達のために大会会場に足を運ぶことはできないまでもテレビの前で精一杯声援を送りたいと思う。

世界の若人が4年に一度同じ場所に集い、力の限り競い合う姿は私たちに感動と勇気を与えずにはおかない。世界中の人々が心をつなげる瞬間でもある。

コロナ禍の中での開催は、のちのちまでオリンピック・パラリンピックの歴史に深く刻み込まれる大会になると思う。東京大会がこの困難を見事に乗り越え素晴らしい大会だったと世界から称賛の声が届くよう大会を盛り上げてゆきたいと思う。

## わが道を貫く

野口英世なんていう人も、<sup>せじん</sup>世人は天才といますが、そうじゃないと思う。誠実の人です。情熱と努力の人です。

彼が梅毒による精神病患者の脳に病原体を発見したときは朝の2時か3時頃で、自宅です。そこで、カッポレを踊るんです。

アメリカ人の奥さんは、カッポレがわからないから、いよいよ主人はどうかなったかと心配されたという。

昼間研究室で顕微鏡を見、家に帰ってまた夜通し顕微鏡を見るなどというのは、普通の人ならできないことです。一日8時間も顕微鏡を見たら、目が変になり、街へ出ても物が見えなくなるもんですよ。

それを研究室で見て、また家へ帰って見たんだ。1万枚の標本のうち、9995枚目で初めて梅毒病原体を見つけたんです。

これは彼の誠実のたまものです。誠実というのは、ただ嘘をつかんということではなく、あくまでもわが道を貫くということです



## まっしぐらに走る

人それぞれに燃え方は違っても、そのどれが良いとか悪いとかいうことではなく、大切なことは、せつかく人間として生まれてきた以上は燃えて夢を持ちながら、それに向かってまっしぐらに生きるということにあります。

人生において退屈する程つまらなく、気の毒な状態はないでしょう。

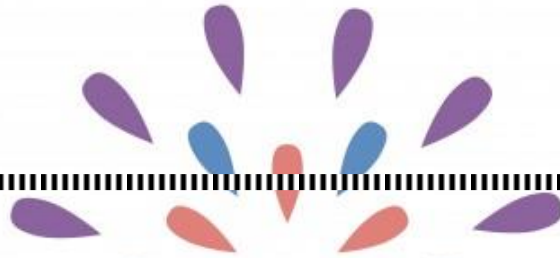
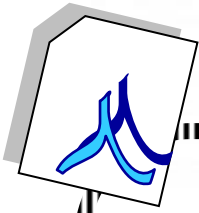
## 賢い生き方

世の中は鏡のようなもので、多くはこちらが笑えばむこうも笑い、こちらがおこればむこうもおこるのである。

そうだとすれば、どうせ泣いても笑っても生きて行かねばならぬのだから、できれば明るく楽しく生きる方が賢いことになる。

しかも、それは相手に求めるのではなく、まずこちらの側から自分自身でそういうふう

に努める方がよかろう。



- |                    |   |
|--------------------|---|
| 天保7年8月25日(1836年)   | 江戸下谷御徒町(現在浅草橋付近)の徒目付榎本武観の次男として生まれる。             |
| 嘉永4年(1851年)        | 昌平坂学問所に入学。                                      |
| 安政元年(1854年)        | 蝦夷御用係堀井熙の小姓として蝦夷地・樺太を巡検。                        |
| 安政3年(1856年)        | 長崎海軍伝習所に入所、後、築地軍艦操練所教授就任。                       |
| 文久2年(1862年)        | オランダ留学。兵制・法律・木械学を学ぶ。                            |
| 慶応4年(1868年)        | 旧幕府艦隊を率いて、蝦夷地に上陸。旧幕府軍の蝦夷地仮政権総裁となる。              |
| 明治5年(1872年)        | 翌年新政府に降伏。投獄された。<br>特赦で出獄。2年後海軍中将。ロシア特命全権行使を務めた。 |
| 明治18年(1885年)       | 逓信大臣となる。  |
| 明治20年(1887年)       | 勲功をもって子爵に叙られる。                                  |
| 明治21年(1888年)       | 以降、農商務大臣・文部大臣・外務大臣などを歴任。                        |
| 明治41年10月26日(1908年) | 死去。享年 72 歳。                                     |
| 1896年 正二位。         | 1908年旭日桐花大授賞。授与。                                |

## オススメの *BOOK*



### 「赤い日本」

作者 櫻井 よしこ 出版社 産経新聞出版

本書はジャーナリストの櫻井さんが、第1章「メディアの中国汚染」、第二章「九条二項」の呪縛、など第6章からなる日本を取り巻く国際情勢、特に、最近の中国が南シナ海、東シナ海で活発な活動を展開し、さらに香港等の言論や結社の自由が失われていく中で日本は何をしなければならないか、有識者による対談集である。

日本は日本周辺で有事の際、国民が自国の領土を守り民主主義と自由な国を維持していくためにどんな心構えでどんな準備をしておかなければならないか12人の論客たちの示唆に富む意見が述べられ、これらをまとめたものである。「平和ボケ」の日本人に対する警告書でもある。

## “フレイル対策”で健康寿命を延ばす！

日本は2025年には人口の30%が65歳以上となる超高齢化社会となります。

自分の力で生活を送ることができる期間(健康寿命)を延ばす取り組みが重要で2020年4月から後期高齢者を対象に「フレイル健診」が始まりました。

フレイル(虚弱)とは健康から要介護に至る間の状態のことですが、生活習慣を上手く切り替えられれば健康な状態へと戻る可能性も十分にあるということです。

フレイルの診断基準は、図のとおりです。



(2つ当てはまる人はプレフレイルと診断されます)

中でも、身体的なフレイルの代表であるサルコペニア(加齢による筋力減少)は40歳前後から始まるので意識し始めるべきとの指摘もあります。

是非ふくらはぎの一番太い部分をメジャーで測ってみてください。男性ならば34cm、女性で33cmを下回っていたらサルコペニア(具体的には歩くのが遅くなる、握力が弱くなる)の疑いがあります。

筋力不足は寿命に大きな影響を与えるとされます。

高齢期になるとそれまで邪魔者扱いされていた脂肪が多い(肥満)状態がそれほど健康に悪影響を及ぼさず、むしろ筋力不足(サルコペニア)が寿命に大きな影響を与えるそうです。

フレイル予防の3つのポイントは…

- ① 適度な運動を習慣にする。
- ② バランスの良い食事を心がける。特に筋肉のもととなるたんぱく質を積極的に摂取することがポイント！
- ③ 社会参加。

外出や人と接する機会を増やす。

何となく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いが億劫など年齢とともに生じる心身の衰えを回避するためにも、たくさん食べて、たくさん出かけて(今は自粛ですが)、たくさん笑いましょう。

### 【編集後記】

大リーグの大谷選手「二刀流」が冴え渡っている。ホームラン34本をかつ飛ばし、投手で4勝1敗と、ベーブルースと比較されるなど大人気となっている。

今後の更なる活躍が楽しみである。(7月20日現在)

国内では、大相撲「照ノ富士」の横綱昇進が19日の横綱審議委員会で全会一致で推薦が決まった。

照ノ富士は23歳で大関昇進を果たしたが右膝の靭帯損傷に続いて左膝も大怪我、糖尿病や内臓疾患のため大関を陥落、その後、平幕・十両・幕下・三段目・序二段まで番付を転がり落ち、何度も引退を親方に申し出たと言う。親方はその都度稽古に励むよう慰留し、その後の涙ぐましい努力が開花し、大関復帰を果たした時には「親方の話を聞いて精進することができて親方に感謝している」と言わしめた。さらに今回の横綱昇進である。その根性と努力には頭が下がる。本当におめでとう。