

2022年第1回 懇話会

企画委員会

筋肉に刺激のある講演Ⅰと頭脳にインパクトのある講演Ⅱで、参加者の心身への刺激が大でした。新型コロナ第7波の状況下で人数制限をしつつ、かつ万全の対策をしての開催でした。前半の講演フレイルでは、軽い体操で筋肉トレーニングです。後半の講演日本の神話では、学校で習った日本史とは異なる切り口の紹介でした。

日 時：7月13日（水）13：30～16：30
 場 所：東京ボランティア市民活動センターB会議室
 （JR飯田橋駅隣接セントラルプラザ10階）
 参加費：会費300円
 参加者：16名（講師を含まず、コロナで人数制限）

生活の質を落とさず、思わぬ合併症を引き起こさないようにして、健康寿命を延ばすには、適切な食事と筋トレが有効です。



13：30 開催挨拶 理事長

「新型コロナ下ですが、WSCの活動を着々と進めていきたいと思っています。可能な限りこのような会合を開催していきます」

13:35 講演Ⅰ「コロナもフレイルも遠ざけて
 ～健康寿命を延ばすコツ～」
 および「コロナ対策のポイント」

講師 保健師 新宿区健康づくり課
 フレイル担当

[フレイル] フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。健康寿命を延ばす食生活と筋肉トレーニングに関するコツを、DVDによる実体験です。



コロナ禍で引きこもりになり、それにともない心身の活力の低下を痛感する事態となりました。シニア世代では、加齢による心身が老い衰えた状態であるフレイルが忍び寄ってきています。

たんぱく質をしっかりとり

●たんぱく質をとるための工夫

たんぱく質は、筋肉を強くし、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれる健康維持に必要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品に豊富に含まれています。



講師 保健師 新宿区健康づくり課
 コロナ担当兼務

[新型コロナ] 新型コロナ感染症に感染した時の症状は、本年と昨年は異なっています。今流行しているオミクロン株は比較的軽症といわれていますが、個人差が大きいので予防が大切です。



コロナに感染し難い環境作りには、換気が第一です。ポイントは、空気の出入り口を2か所開けて、空気が滞留しないように気を付けましょう。感染予防の基本は、換気と、マスクの着用、手洗いです。マスクを外して会食する時は注意しましょう。

フレイル体操 DVD による筋トレ実体験

筋トレ体操開始前に、講師から目標の提示がありました。90歳が壁で、これを乗り越えると100歳が見えてくる。そのためには、下半身を意識して筋トレをする、体重1kgあたり蛋白質を1gを目途に食事をするのでした。

DVDによる体操は、軽い錘を腕や足に着け、補助具に椅子を使用し、ゆっくりと筋肉を動かすものでした。



メニューは次の通りで、出席者全員体験しました。
 パート A ゆっくりそれぞれ 10 回

1 重量挙げ



①両手に重りを付け、胸を閉き、両肘を肩の高さまで上げます。
②「1、2、3、4」で腕を斜め前に伸ばし、「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右10回 左10回

2 ポーリング



①片手に重りを付け、反対側の足を前に出して立ちます。
②肘を伸ばしたまま「1、2、3、4」で腕を前方へ上げ、「5、6、7、8」で元に戻します。後方へも同様に行います。

回数 右10回 左10回

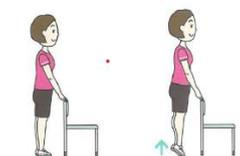
3 スロー スクワット



①椅子の背もたれを持ち、足を平行に、肩と膝を一直線に保ちます。
②「1、2、3、4」で上半身を前傾させ膝を曲げながら腰を落とします。「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右10回 左10回

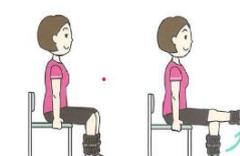
4 つま先立ち



①両手で椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。
②「1、2、3、4」でかかとを上げ、「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右10回 左10回

5 ひざ伸ばし



①両足に重りを巻き、膝を直角に曲げて座ります。
②「1、2、3、4」で膝をまっすぐ伸ばし、「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右10回 左10回

パート B タオルを補助具にする

1 縦絞り



①タオルを厚めに折って、縦に持ちます。
②タオルを絞るながら腕を伸ばし、「1、2、3、4、5、6、7」で強くタオルを絞ります。「8」で戻します。(左右の手を持ち替えと同様に行います。)

回数 右5回 左5回

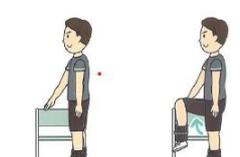
2 振り返り美人



①タオルを肩幅より広めにピンと張り、斜め下にかまえます。(左右どちらからでも可。)
②「1、2、3、4」で体をひねり、反対方向の斜め上に腕を伸ばします。「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右5回 左5回

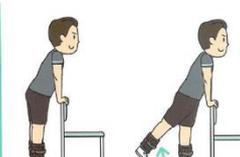
3 足の前上げ



①両足に重りを巻き、片手で椅子の背もたれを持ちます。
②「1、2、3、4」で太ももを上げ、「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右10回 左10回

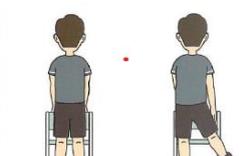
4 足の後ろ上げ



①椅子から少し離れて立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。
②「1、2、3、4」でひざを伸ばしたまま、後ろに上げていきます。「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右10回 左10回

5 足の横上げ



①椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。
②「1、2、3、4」で足をかかとから横に上げ、「5、6、7、8」で元に戻します。

回数 右10回 左10回

14:45 休憩

15:00 講演 II 「神々の伝承とヤマト建国の歴史」

講師 K 氏

奈良県大和郡山市出身
 著書 『神社伝承とヤマトの大王ニギハヤヒ』、『古代ヤマト王権の縁起と伝承』(批評社)
 『三輪山の神と古代ヤマト』(批評社)



古代国家形成のうねりと、神々が活躍する世界に伝承された内容の関わりあることの紹介です。地域史の発展と中央史の展開から、古代史が有機的に関連することを紹介する講演です。

古代出雲王国は、邪馬台国やヤマト王権が誕生する以前に大いに繁栄し、日本の礎を築いた可能性が高いことは、考古学が証明しています。古代出雲王国と実在した神々の事績は『記・紀』によって神話化され、虚構の歴史に改竄されました。空白の日本史を解明する鍵は、古代出雲王国にあります。神々の伝承と各種古文書から、スサノオとニギハヤヒ父子の系譜と足跡を辿り、謎多き古代日本の歴史の解説の紹介でした。

高校までに習った日本の歴史とは、異なった切り口からのものでしたので、講師の主旨を、レジメの見出しにより紹介します。

1.ニギハヤヒ (オオトシ) の東遷

スサノオは出雲族による九州遠征(邪馬台国の誕生)が一段落すると、列島の開拓と統一を目指し AD170 年代後半にオオトシを河内・ヤマトに派遣した。



磐船神社(交野市)が、ニギハヤヒ降臨伝承ゆかりの神社である。唐古・鍵遺跡(田原本町)には、BC3C~AD3C 弥生時代のヤマトの拠点集落を示す各種出土品がある。しかし、同時代の出雲地域の遺跡と比較すると、青銅器関係以外の出土品は質・量ともに見劣りする。

AD2C の終わり頃、ニギハヤヒの軍団は唐古・鍵遺跡から初瀬川を 4 km 遡った纏向の地へ移住し、AD200 年頃ヤマト王権を樹立した。起点の地が大神神社である。ニギハヤヒは、ヤマトを造成した神として「大神」と称された。ニギハヤヒ大王は AD220 年頃亡くなり、三輪山の磐座に葬られその地を御諸山・神山と呼んだ。

2.「神武東征説話」の真実



古代日本の歴史は、出雲族と日向族との戦いと和解である。日向族は九州の出雲族を制圧して邪馬台国を支配し、アマテラスが 3 代目の王となり AD230 年頃出雲を征服した、これが出雲の国譲りである。

神武天皇すなわちイワレヒコは、AD210 年頃日向に生まれた。父はアマテラス(卑弥呼)の末子ウガヤ

フキアエズで、母はタマヨリ姫でアマテラスの孫と考えられる。

ヤマトの相続人ミトシ姫と日向イワレヒコの縁談を「ヤマトと日向の大同団結」を名目にして進めた。そこで、イワレヒコ一行は AD230 年代後半にヤマトに東遷した。瀬戸内沿岸や摂津・河内を拠点とするヤマト王権は戦いをせず、イワレヒコを迎え入れた。ニギハヤヒ大王家に婿入りしたイワレヒコは、ヤマト王権のしるし十種神宝を譲り受け、出雲族と日向族の合体が成った。イワレヒコが神武天皇である。

大神神社の摂社に、祭神が日向王子の日向神社と祭神が日向御子神の高宮神社があり、この祭神は文字通りイワレヒコである。なお、大神神社の近くにミトシ姫が住んだと思われる「出雲屋敷跡（山ノ神）遺跡」がある。

3.ニギハヤヒ（オオトシ）はヤマトの太陽神

ニギハヤヒは、ヤマトを造成した神として「大神」と称された。大神神社創建よりも昔から、御諸山に座す神を多氏が奉斎していた。多（おお）神社（奈良県田原本町）境内には、多遺跡があり弥生時代からの大



集落地である。御諸山の真西に位置していて、春分と秋分にはこの山頂から昇る朝日を遥拝する絶好の場所にある。朝日は神の再生と考えられるので、山頂の神陵

に鎮まる神が太陽神（アマテル神）である。多氏の祖カムヤイミミ（神武天皇の皇子）にとり、御諸山上に座すニギハヤヒは母方の祖父である。多神社は、ヤマト王権祭祀の原点となる。

記紀の記述によれば、三輪氏祭祀に伴って御諸山は三輪山に、大神神社は（大）三輪神社になり、祭神名は「御諸山の大神」から「オオモノヌシ」にかわった。持統天皇の時代に、伊勢神宮は皇祖神天照大神（日神）を祀る特別の社となった。神々は天つ神（天神）と国つ神（地神）に分け、三輪山の神オオモノヌシを国つ神とした。つまり、多氏による「日神（ニギハヤヒ）祭祀」から三輪氏による「国つ神（オオモノヌシ）」への変革である。しかし、御諸山上に座す神ニギハヤヒは、多くの人々からアマテル神として崇められ語り継がれてきている。

能の演目「三輪」には、三輪の神の遠い昔の神話、さらに天の岩戸の神話と神楽が演じられている。能は室町時代に成立しているが、民衆の間に根強く語り継がれている内容には興味深いものがある。



16:30 情報交換

16:45 終了

参加しました！

（千葉県船橋市）

今回の懇話会は、なかなか、身体に刺激のある講演 I と頭にインパクトのある講演 II ではなかったかと感じています。

新宿区で高齢者への支援活動が、活発に行われて成果も出ていることを羨ましくも思いました。参考にして地元で役立てたい。

（神奈川県横浜市）

まず、フレイルについて、これまで聞いたことがある程度でその実は分かりませんでした。講演では実際の運動も含め詳しく説明していただき、改めて「老い」の過程を知りました。今は足に 2Kg の重りを付け毎日両足 40 回ずつ上げ下げする事と 7~8 Km 散歩している位で健康が保たれており、これで良いものと思っておりましたが、どうもそれ以外にもやらないと苦渋（90 歳）の壁は越えられないことを学びました。これからは無理せずご教示の内容を実践していこうと思っています。たとえ 3 日坊主でも…。

次に、日本の神々の出所については大変興味深く聞かせてもらいました。卑弥呼の所在地についてこれまで別途に書物も見ておりましたが、今回の説明で何か論理的にすっきりした気がしています。そもそも天照大神と天皇家の発祥も分からないままでしたが、今回の講演で明確になったように思います。先生の著書を手に入れて少し勉強してみようと思っています。ありがとうございました。

（東京都豊島区）

前半の「健康寿命を伸ばす秘訣」の筋肉に関するお話では大いに参考になりました。とても超えられるとは思いますが「90 歳のカベ」を越す方法、「貯金」ではなく「貯筋（肉）」が今から大事とのこと。元気のもと「毎日の食事」とタンパク質一日 60g が必要とのこと。たしかに最近筋力の低下を肌で感じています。健康寿命を伸ばすためにも大いに参考にしたいと思っています。