

台風

(現場)からの

宮田守男

608

国連クテールズ事務
 総長は世界各地で危険
 な暑さが相次いでいる
 ことを受け「地球はよ
 り暑く、誰にとっても
 危険な場所になってい
 る」と猛暑による被害

を減らすよう訴えた。
 この夏、世界各地で50
 度を超える気温が観測
 されていて、先月22日
 には世界の平均気温が
 観測史上最も高くなっ
 た。暑さによる死者は
 年間約50万人と推定さ
 れている。

災害級の猛暑が見込
 まれるなか、日中の外
 出の機会が減ることで
 心身の活力が低下する
 「フレイル」になるリ
 スクが高まると指摘。
 フレイルとは、健康な
 状態と、心身が老い衰
 えて歩けないなどの要
 介護状態との中間のこ
 とだ。急な体重の減少
 や筋力の低下、疲労
 感、歩行速度の低下、

運動習慣などの項目
 での10項目ではある
 とフレイルの可能性が
 あると専門家は指摘し
 ている。若い人でも懸
 念されるフレイル、猛
 暑で外に出る習慣が少
 なくなると8月は屋内で
 も可能な運動習慣の美

行をお勧めしたい。
 100歳の双子姉妹
 として国民的人気を得
 た「きんさんぎんさ
 ん」(ともに故人)の
 妹・「蟹江ぎん」さん
 は、日が暮れるまでよ
 く仕事をすれば、腹が
 減って食事がおいしく
 食欲旺盛になり、夜も

ぐすり眠れ、明日入
 る。 畑仕事がいつも振り
 舞い、腹へれ、夜長な
 れ一を信条に長生きし
 たこの言葉を残してい
 る。孔子は論語で「言
 十有五にして学に志
 す。三十にして立つ。
 四十にして惑わず。五

十にして天命を知る。
 六十にして耳に順(し
 たが)う。七十にして
 心の浴する所に従えど
 も、矩(のり)・道徳を
 こえず」と述べてい
 るが、超高齢化社会の
 今八十年代・九十年代・百
 代へ孔子は何を教える
 するのかと想いを馳せ

「フレイル」のリスクに注意を

が、いもが多くなるとい
 配して「と」話す。
 この会話が彼の奥い海
 (出)なっていることと

願ひばかりな。
 (信州地域社会フォー
 ラム会員・白馬村森上)

る。 畑仕事がいつも振り
 舞い、腹へれ、夜長な
 れ一を信条に長生きし
 たこの言葉を残してい
 る。孔子は論語で「言
 十有五にして学に志
 す。三十にして立つ。
 四十にして惑わず。五
 十にして天命を知る。
 六十にして耳に順(し
 たが)う。七十にして
 心の浴する所に従えど
 も、矩(のり)・道徳を
 こえず」と述べてい
 るが、超高齢化社会の
 今八十年代・九十年代・百
 代へ孔子は何を教える
 するのかと想いを馳せ



雷雨の中でもソバ播種農場の草刈り作業。今後の
 天候が適期播種に適することを願うばかりだ