

こんな状態はロコモ赤信号



片足立ちで
靴下がはけない

手摺りなしで
階段を上がれない

最近、健康寿命という言葉をよく耳にするようになりました。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、健康寿命は平均寿命より九年から十三年短いといわれます。誰もいつかは誰かのサポートを受ける訳ですが、このサポート期間をできるだけ短くし、自立した暮らしを少しでも長く維持することに関心が集まり始めているのです。健康寿命を考えるうえで、重要な要素といわれるもののひとつに、ロコモティブシンドローム(＝ロコモ)

があります。ロコモは、骨や筋肉、関節など運動器系の疾患により、立つ、歩くといった移動機能が衰えることを指します。骨折や関節疾患、筋肉の衰えが進むと自立した生活が難しく、事実、要支援、要介護になる原因の第一位は運動器の障害です。転倒による骨折が原因で寝たきりになるという事態がまさにこれ。でも、骨や筋肉は高齢になっても再生、強化することができます。今回から数回にわたり、ロコモにならないための、ちょっとした心がけなどをお伝えしていきます。

いきいき 27 コラム 健康寿命をのばそう

立つ、歩くといった 移動機能を高めて ロコモティブシンドロームを予防。



京阪ライフサポート株式会社
ローズライフ事業部 しんどう はな え
ケア事業部 部長 眞藤英恵
理学療法士。病院、在宅訪問で高齢者ケアと健康増進に携わり、2003年入社。現在に至る。



門跡寺院特有の「宸殿」
しんでん



霧島の庭



好文亭

天皇家ゆかりの門跡寺院。 庭園に向き合い自分を内観する時間を。

青蓮院門跡は、天台宗の祖・最澄が作った住坊・青蓮坊が起源です。天皇家ゆかりの門跡寺院で、仏門に入った親王の住まいでもあり「院の御所」とも呼ばれていました。代々の門主は親王が勤め、私の曾祖父・

問所で、春と秋に特別公開する好文亭や華頂殿、小御所、宸殿、本堂などの建物も風情があり、皇室に縁の深い寺院としての格調と優雅さを感じさせます。

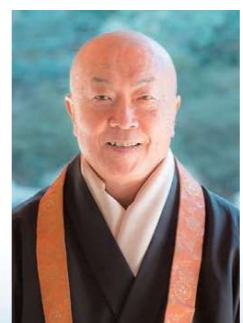
朝彦親王は青蓮院最後の親王門主でしたが、明治維新の大変革と廃仏毀釈しやくによって還俗し、後の久爾宮家を創立しました。現在は天台宗の僧侶が門主を務め、寺院を守っています。院内には池泉式回遊庭園があり、主庭は粟田山を借景にした築山泉水庭。その北側には小堀遠州作の霧島の庭があり、春には霧島つつじが彩りを添えます。また、後桜町上皇の御学

ここで自分を内観する時間を持つていただきたいと思いますね。自分とは何か、なぜ生きて今ここにいるのかを突きつめていくことが仏教の世界観ですから、葬式や先祖供養だけでなく、様々な場面でお寺と関わりを持つてほしいと思います。この思いから、お寺に人が集まる場所を作ろうと、平成二十六年に完成させたのが將軍塚の青龍殿と大舞台です。

平安京の始まりは將軍塚。 京都市街を望む大パノラマも圧巻。

將軍塚は青蓮院門跡から車で約十分の東山山頂にあります。桓武天皇が長岡京から平安京への遷都を決意した場所で、都の安寧を祈願して甲冑をまとった將軍の像を埋めたことがその名の由来です。將軍塚横には庭園もあり、春には桜や藤、石楠花しゃくなげなどが咲き競うほか、大隈重信、東郷元帥、黒木大将お手植えの松もあります。また、青龍殿には、日本の仏教絵画史最高傑作のひとつともいわれる国宝「青不動」が安置され、普段は精巧に製作された複製を拝むことができます。青龍殿の前にある

のが、二年前に増設した大舞台です。眼下は京都市街が一望できる大パノラマ。日の入りの頃、京都の町に灯りがともり、山の稜線が浮き上がります。始める時間はとても美しいですよ。青蓮院門跡とあわせて是非お運びください。



青蓮院門跡
門主 東伏見慈晃さん



青龍殿前の大舞台



將軍塚

青蓮院門跡
京都市東山区粟田口三条坊町69-1 TEL.075-561-2345
拝観時間/9:00~17:00(16:30受付終了)
好文亭特別拝観/春分の日~5月5日の土・日・祝日
11月1日~11月30日 10:00~15:30
地下鉄東西線「東山」駅下車徒歩5分

將軍塚青龍殿
京都市山科区厨子奥花鳥町28 TEL.075-771-0390
拝観時間/9:00~17:00(16:30受付終了)

大舞台から望む京都市街

京のお菓子歳時記「春」

いにしへの都に思いを馳せて 春の京限定「平安左市」

かつて平安京の入り口だった羅城門から伸びる朱雀大路を挟み、東を左京、西を右京と呼びました。それぞれには、左市(東市)と右市(西市)という市が設置され、私どもは創業以来、左市のあった場所に店を構えておりました。おかげさまで、今年で創業三百年。「平安左市」の木型を用い、桜あんのお菓子をお作りしています。(文 十代目女将)



創業享保元年 平安左市遺店 菓匠最旧老舗 笹屋伊織
京都市下京区七条通大宮西入花畑町86 (火曜日定休)
TEL.075-371-3333 イオリカフェも併設。

原の 高の お店探索

ソムリエの資格を持つシェフとマダムがおもてなし フレンチレストラン「パザパ」

旬の有機野菜をはじめ大和牛やヤマトポークなどの食材が、フレンチならではのソースで奥行きのある味わいに。春には地元の新鮮な山菜もお皿を飾ります。コース料理はメインディッシュが五〜七種類揃えられ、自家製のパンや季節の野菜を使ったスープも人気です。地元で愛されて二十年、オーナー夫妻の人柄に惹かれ、訪れるリピーターも多いお店です。



奈良市右京4丁目13-6 TEL.0742-72-2766 定休日:月曜日
営業時間:ランチ 11:30~15:00(14:00 O.S.)
ディナー 17:30~22:00(20:00 O.S.)