

昂・13回コンサート曲・合発曲2曲を引き 続き、レッスン進む！

8月30日

□8月30日(金)18:00~20:30昂定例レッスンが開催されました。

奥村さんの体操・吉岡さんの滑舌レッスンのあと、本並先生の発声練習・カデンツに続いて、伊藤副指揮者の指揮で「ゆらゆら春」「U Boj!」を、休憩・連絡報告事項をはさんで、本並先生の指揮で、「草競馬」をレッスンしました。「草競馬」では、各パートの8月のパートレッスンでの練習をふまえた上で、転調での音程と共に、各パートがリズムを合わせたり、ずらしたりの「言葉の掛け合いの面白さ」を歌に表現することに力を入れました。引き続き、本並先生の指揮で「日々草」「朝露」をレッスンしました。

ピアノ伴奏は森二三さん、参加者は全33名でした。



□連絡事項

(1) 大阪の合唱発表会：9月8日(日) リックはびきの

当日：昂 13:20ロビー集合 リハーサル13:30 本番：14:55 (確定)

服装：赤シャツ 9条バッジ 参加予定：33名(3名未定)

(2) オリジナル発表会：9月22日(日) ピアーレ大阪 (地下鉄御堂筋線・中央線「本町」

より東へ3分) 発表曲：「方正の青い空」「昂はうたう」

当日：昂 11:30ロビー集合 リハーサル11:45 本番：12:45 (確定)

服装：青シャツ 9条バッジ 参加予定：27名

(3) BS相根さんが退団されました。興隆園でお別れの宴を開きました。

昂創設以来の1期生・相根さんが、健康上の理由で退団されました。2013年に体調を崩されましたが、その後健康を取り戻されて、昂のレッスンを1日も休まずに活躍されていましたが、現在、体調が優れず、体調維持のためにも、昂を続けることに問題ありということで、残念ながら退団ということになりました。60年続けてこられたうたごえ一筋の相根さんです。ロシア民謡合唱団「コス

モス」の団員でもあり、そちらはしばらく継続することで、ねむかホールへは来られます。昴の皆さんとお会いできるということです。30日のレッスン後、興隆園で有志で「惜別の宴」を催しました。



続・健康手帳 ⑧

- 「免疫を高める」と病気は勝手に治る

皆様、長らくのご無沙汰でした。健康について考えていく作業を、再び始めたいと思います。

健康手帳⑤で、「体温と免疫力」 免疫力ってなんだ！ として、代謝エネルギーのシステム、自律神経系のシステム、白血球のシステムについて触れ始めました。

「人はなぜ病気になるのか」そして「病気はなぜ治るのか」、このことを解明することは、私たちの体を病気から守る上でとても重要なことです。「福田-安保理論」は、このテーマについて答えを見出しつつあるもので、そのキーワードは、「自律神経系」と「体温」です。

『私たちの体は、自律神経によって絶妙にコントロールされています。その自律神経の働きは、免疫の主体である白血球と連動しています。そのため、自律神経のバランスを整えることは、免疫力を正常化すること、つまり病気を治すことにつながるのです。』

もう一つ重要なのは、体温です。最近、日本人に増加している低体温の人は、体のエネルギーをうまく産生することができません。そのため、やはり免疫力の低下を招いてしまうのです。』

健康手帳では、引き続き免疫のしくみについて様々な話題や、体験を引用しながら学んでいきたいと思います。

まずは、基本の再確認から、

免疫のキーワード

【免疫】： 病気から身を守るため、体に備わっているシステム。血液中の「白血球」がその中心的役割を果たしている。

【白血球】： 血液中の成分で、体の防御システム(免疫)の中心的存在。主に、顆粒球、リンパ球、単球 の3種類の細胞で構成されている。

【**顆粒球**】：白血球中の細胞で、主にサイズの大きい細菌の処理を担当する。心身に過度なストレスがかかり、**交感神経**が優位な状態だと増加する。主に、好中球、好酸球、好塩基球で構成される。

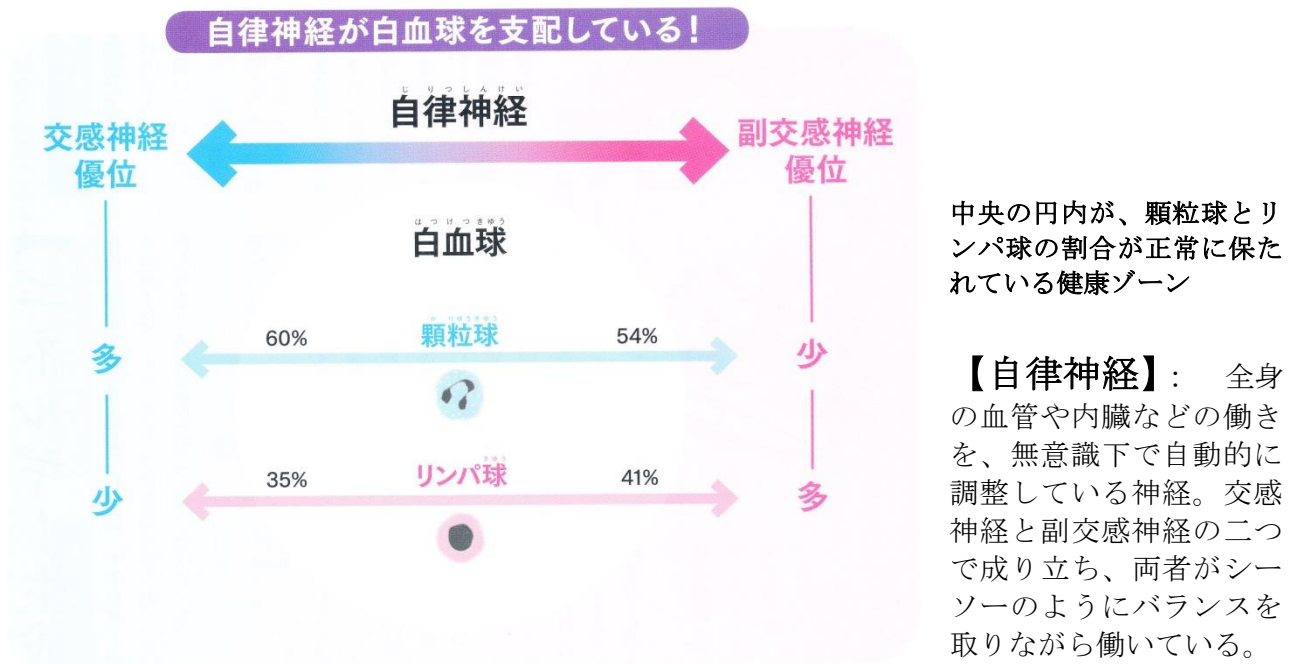
【**リンパ球**】：白血球中の細胞で、ウイルスなどの小さな異物や、ガン細胞などの処理を担当する。心身がリラックスした、**副交感神経**が優位な状態だと増加する。

【**単球**】：白血球中の細胞で、異物を飲み込んで無毒化する処理を担当する。異物の性質をリンパ球と顆粒球に伝える役割も持つ。貪食細胞ともマクロファージとも呼ばれる。

これらの割合が、

顆粒球 = 54 ~ 60%、リンパ球 = 35 ~ 41%、単球 = 5%前後

であれば、健康な状態であるとされる。



中央の円内が、顆粒球とリンパ球の割合が正常に保たれている健康ゾーン

【**自律神経**】：全身の血管や内臓などの働きを、無意識下で自動的に調整している神経。交感神経と副交感神経の二つで成り立ち、両者がシーソーのようにバランスを取りながら働いている。

【**交感神経**】：主に昼間などの活動時に働く神経。緊張・興奮している時に優位になる。末端からアドレナリンという物質を分泌して、白血球中の顆粒球の数をふやし、その働きを調整する。

【**副交感神経**】：主に、夜間などの休息時に働く神経。リラックスしている時に優位になる。末端からアセチルコリンという物質を分泌して、白血球中のリンパ球の数をふやし、その働きを調整する。

【**エネルギー生成系**】：血液が酸素や栄養を運ぶためには、エネルギーが必要。エネルギーは、ミトコンドリア系と解糖系の、二つの系統で作られる。体は必要に応じて使い分けている。

【**ミトコンドリア系**】：深部体温が 37~38 度の環境で活性化し、酸素と、糖・タンパク質・脂質などの栄養素を反応させてエネルギーを作る。一度に大量のエネルギーを、安定供給することが可能。体内では持久力として使われる。

【**解糖系**】：深部体温が 37 度（体表温度 35.8 度）以下の環境で活性化し、酸素を使わず、糖から直接エネルギーを作る。一度に少量のエネルギーしか作れないが、瞬時に産生できるため、体内では瞬発力として使われる。

次回は、病気になる仕組み、免疫を高める生活について考えていきます。 【2019.9 山本宏司】