

寝たきりは寝かせきりからつくられる 過度の安静逆効果

高齢化社会が進み、五年後の二千年の日本では、寝たきりの高齢者が百万人になると言われています。白根市では、現在寝たきりの人の数は約二百五十人。歳を取れば、寝たきりになるのは仕方ないことでしょうか。答えはノーです。日ごろから病気をやけがをしないように注意するのはもちろんですが、たとえ病気になるっても、適切な訓練と介護を受けて寝たきりを防ぐことが大切です。

寝かせきりが引き起こす弊害

病気になるったり、けがをしたりしたら、まず安静にして早く治しましょう。しかし、安静第一とばかりにじっと寝かせきりにしているのは良くありません。お年寄りは、若い人と違って一週間で足腰や内臓が衰えてしまいます。そうすると、起き上ろうとする意欲がなくなり、病状がますます悪化し、本当に寝たきりになってしまうのです。

寝たきりを

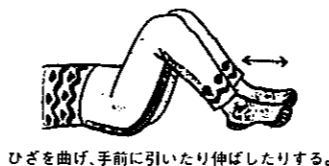
つくらないために

じっと寝かせておく方が、お年寄りも楽だし、介護者も手が掛からなくて楽だと思いがちです。しかし、寝ている状態でも、できるだけ自分で動くようにした方が体のためになります。

「できるだけ自分の意志で自分の体を動かす。そして足りないところを介護者に助けてもらう」これが原則です。すべての関節を動く範囲いっぱい、毎日二〜三回ずつ動かしましょう。ただし、決して無理をしてはいけません。関節を温めてから伸ばすようにするとより効果的です。これは、温めることによって、痛みも少なくて済むからです。体の部分がまひしている、自分で動かしにくいときは、介護者がゆっくりと痛みが起らないように動かしてやります。一日も早く起き上られるようにするために、実行してみましょう。

足首とひざ関節の運動

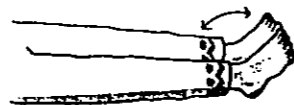
なるべく自分で動かしましょう。しかし痛みが起ったらそれ以上はやめましょう。



ひざを曲げ、手前に引いたり伸ばしたりする。



足を曲げては伸ばす。



つま先を上へ上げたり下ろしたりする。

自分でできる足首とひざ関節の運動をこ紹介します。

ツバメの凧

(中国)



凧は、中国が発祥の地と言われています。写真は、ツバメの凧と呼ばれ、中国を代表する凧の一つです。

天安門広場でよく揚げられている凧なので、中国へ行つたときに見ようと思いましたが、朝寝坊した私は、凧揚げを見る機会を失ってしまいました。同行した人の話によれば、凧は「高く高く揚がっていた」とのことです。

凧が初めて作られたとき、飛ぶ鳥の形を模して作ったことは、容易に考えられることです。凧の中国名には「鳥」を用いた熟語が多いことから、鳥のイメージが強かったのでしょう。北京市内の凧屋を探しましたが、それもめっきり減ってしまっているようです。写真は、あか抜けたデザイン北京製の凧ですが、吉林省で作られたツバメの凧は、素朴な絵が描かれています。

市政豆知識

②

予算

私たちが生活していくためにお金は欠かせません。働いて得たお金で必要なものを買って、生活していますが、自分の収入以上のものを買って、暮らしが苦しくなっている方がいます。そうならないようにするためには、お金の使い方について計画を立てる必要があります。市も同じように計画的にお金を使うために、予算を作ります。

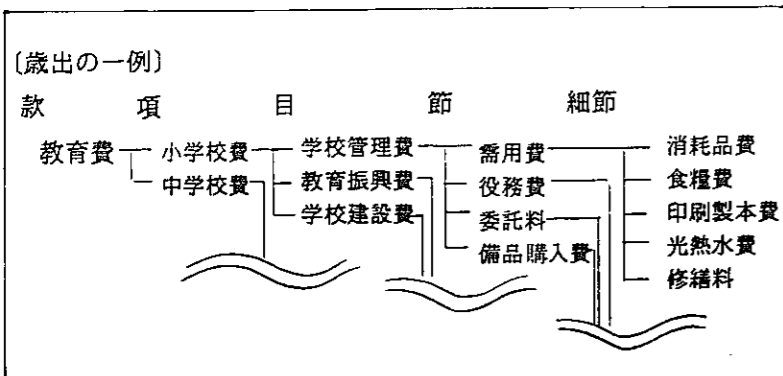
地方公共団体の予算とは、一定期間の収入、支出の見積りのこと。予算は、原則として毎年四月一日から三月三十一日までを会計年度として、その年度の支出はその年度の収入でまかなわなければならない。その会計年度内の収入を「歳入」、支出を「歳出」と言います。歳入・歳出は、款、項に分かれ、さらに目、節に分類されます。さらに節の具体的な説明として細節があります。歳入の場合、款、項の区分は市税や国庫支出金などのように性質別に分類されます。歳出の場合、款、項の区分は土木費や教

育費など目的別に分類されます。

歳入予算は、単に収入の見積りですが、歳出予算は見積りであると同時に、支出の限度や内容を制限する拘束力を持っています。予算の目的に従って、その範囲内で執行しなければな

りません。このように予算は細かく分類され、使い道が制限されます。

予算は、行政の設計書とも言われ、市政の特徴が表されるもの。健全な財政運営のためには、計画的な政策の展開が必要です。



仙花いか

(大阪府)

大阪では、凧のことを「いかのぼり」と呼んでいました。日本でも「いか」という呼び名の方が「たこ」よりも古く、凧という文字が生じたのは、江戸時代の末期のようです。

写真は、斜骨の入らない大凧で、骨組みは白根の大凧とよく似ています。凧仲間では、縦骨と横骨だけで組まれる凧を障子骨の凧と呼びます。斜骨の入らない角凧は、少数派です。斜骨を入れると、凧は頑丈になります。

昭和初めまで、大阪では凧揚げが盛んでした。「シーズン」は真夏で、夕方四時ごろからあちこちの物干し場や屋根から多くの凧が揚げられたものだ」と当時を知る人は語っています。

赤い地に白抜きした大きな文字が描かれます。なぜ仙花いかと呼ぶのか、由来も凧の起源も不明です。



あなたも

凧博士

文・田村和雄(しろね大凧と歴史の館運営委員会委員長)