新学期をひかえて（体力づくり）

親子でつくる健康な体

体力づくり

「三十、四十歳代の体力が上昇カーブを示しているのに比べ、小・中学生の体力は、四十六、七年ころから体位の向上にもかかわらず、体力は停滞傾向を示している。」――これは、昨年秋、文部省が発表した「五十二年度体力・運動能力調査結果」です。この調査は、小学四年生（十歳）から大人（五九歳）までを対象にしたものですが、小学生の「柔軟性と筋力の低下」がうかがわれます。

子供――とくに幼児期は、体の発育の基礎を築く最も大切な時期です。運動神経を養い、よい体の動きを身につけ、基礎体力をつけるようにしたいものです。新学期をひかえて、親子でできる体力づくりの方法をご紹介しましょう。

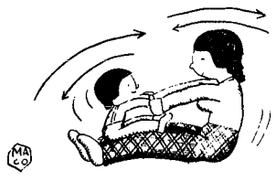
新学期をひかえて（体力づくり）

親子の運動
親子の健康体力づくり

新学期をひかえて、子供たちに運動への興味を持たせることがまず大切です。最近では中高年の体力づくりブームが高まっていますので、これをチャンスに親子そろって運動や体操を始めましょう。

■ふねこぎ

親は足を伸ばしてすわり、その上に子供も足を伸ばし、向かい合ってすわります。そしてお互いに腕を伸ばし両手を握り、そのままの姿勢でどちらかがオールをこぐように体を後ろにそらせ、交互に繰り返します。ちょうど舟のオールをこいでいるようなかっこうになります。

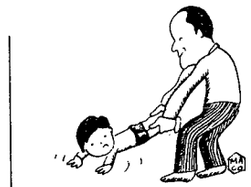


■山登りゲーム

お父さんが山になって、子供が登山するというゲーム。父子が立って両手をつなぎ、子供がお父さんのヒザからおなか、胸へと登っていきます。肩まで登りつめたら登頂成功というわけです。子供の手や足腰がきたえられ、お父さんも腹筋の鍛錬ができます。

■手押し車

子供に腕立て伏せの姿勢をとらせます。そして親が、その子供の両足を持ち上げて「ヨイショ」「ヨイショ」と進ませると、ヒジから上の腕をきたえられるほか、関節をやわらかにする効果があります。



■飛行機

親が仰向けに寝て両足をあげ、足の上に子供のおなかを当てて静かにあげます。初めは親子が手をつなぎ合って行いますが、だんだん上手になったら手を放して、子供に体のバランスをとらせます。親が足を屈伸しながら高く低くを繰り返しますと、バランス感覚の養成に一段と効果があります。

健康づくり(6)
せきは体の〝防衛反応〟

せきは、体外からの影響で起きる場合と、体内での刺激による場合とがあります。

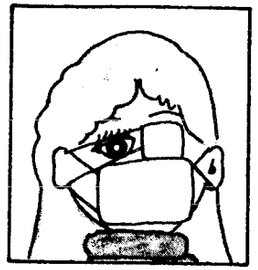
体外からの影響は、ほこりやタバコの煙、排気ガス、それにアンモニア・ガスなどの化学薬品。体内での刺激は鼻やのど、気管支、肺、などの炎症による分泌物、それに出血、腫瘍などがあります。

私たちは呼吸をするたびに外気を鼻からのど、気管、気管支を通じて肺に吸い込み、同じ道を通じて吐き出します。この外気にはホコリやゴミ、バイ菌などが混じっています。これら身体にとって不都合な異物が肺に入りこむのを防ぐ役目をしているのが、気管支の粘膜です。粘膜は絶えず粘液を分泌していますが、その量は一日に百ミリリットル、ざっと牛乳ビン半分ほどになります。

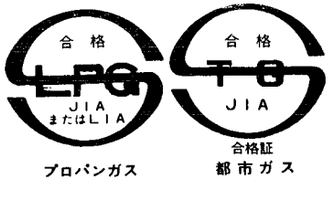
異物が入ると粘液の分泌が増えます。そのままでは気管支がつまるので、せきによってつまるのを防ぐと同時に、異物を分泌物といっしょに体外へ送り出す。

せきは、体に不都合な刺激を排せきしようとして起こる、いわば〝体の防衛反応〟ということができます。

せきがあまりひどくないときは部屋に湯気を立て、あたたかくして寝るのが一番で、そのほか、うがい、蒸気吸入などが効果的です。



消費者とマーク
ガス器具の検定マーク



私たちの生活に欠かせなくなったガス。しかし、そのガスも使い方をひとつ間違ったり、欠陥商品を使用すると、思わぬ大事故につながります。

国では、ガス器具による事故を防ぐために、都市ガス、プロパンガス器具ともに厳しい検査を行い、合格したものについて、それぞれ検定合格マークをはっています。

【都市ガス用の器具】

現在、規制の対象になっている器具は、ガス瞬間湯沸器、ガスストーブ、ガスバーナー付風呂がま、ガスぶろバーナー、ガス風呂バーナー元栓、ガス圧力がま及び圧力がまの六品目ですが、今後さらに対象範囲を拡大していくことを検討しています。

【プロパンガス用の器具】

プロパンガスの場合、規制されている品目は、調整器、液化石油ガスこんろ、液化石油ガス用瞬間湯沸器、高圧ホース、ふろがま、密閉燃焼式ふろがま、ふろバーナー、ふろバーナー用元栓、ストーブ、閉止弁、圧力なべ及び圧力がまの十一品目が対象になっています。都市ガス器具と同様に、今後指定範囲を拡大していくことを検討しています。

ガス器具を購入する場合は、検定合格マークが付いているかどうかをお確かめ下さい。

歳時記

桜もち

お菓子屋さんの店先に「桜もち」と書いた紙が張り出されると、「ああ、春だな」と心楽しくなります。食べものの季節感が失われていくなかで「桜もち」や「草もち」にはまだそれが残っているからです。

桜もちの起源は、ものの本によると、一七一七年（享保二年）に江戸向島のある寺男が考案して売り出したとあります。今もその寺の名をつけた店が老舗を誇っています。これは、うどん粉で作った白い焼き皮で、こしあんを包み、塩漬けにした桜の葉三枚で巻いています。

ひと口に桜もちといっても、所かわれば品変わるで、ピンクの焼き皮であんを巻き、それを桜の葉一枚で包んだもの（本県では大体これです。）もありますし、桜の名所吉野山のは、焼き皮でなく、もちの中にあんが入っています。

桜もちは、年中売っている店もありますが、桜のシーズンが中心というところが多いようです。

だが、桜もちに使う葉は、実は前の年のもの。

桜の花は、葉に先がけて咲くから当然といえば当然。

桜もち用の塩づけにした桜の葉は、南伊豆産のものが多いそうでさらにはハワイまで出荷されているともいわれます。

もとは山の桜の木からつみとっていたのですが、今は桜もち用に畑に植えた桜の木の葉を、五月から八月ごろにかけてつみ、通称〝四斗だる〟と呼ばれる大だるに漬け込み、秋から冬にかけて出荷しています。

すしの笹の葉などは、今はビニール製がほとんどですが、桜もちばかりは独特の香りが身上ですから、ビニールではだめ。「桜もちは、葉っぱごと食べるのがツウだよ。」といきがる〇〇もいます。

ドライバーには、花見酒はご法度。車で花見にいくなら事故防止の点から考えて、桜もちで気分を出したらいかがでしょうか。