

わが家の健康メモ②

一肩こりは体操で治そう

●筋肉の緊張で肩こり

なぜ肩が「こる」のでしょうか。その理由は、肩の関節に負担がかかっているからです。肩の関節は、腕を自由に動かすために、腕を宙に浮かせる仕事を長くつづけたら、姿勢が悪くなり、肩の筋肉が緊張し、肩こりになります。肩こりには、肩の筋肉の緊張をほぐして、肩の関節を動かすことが大切です。

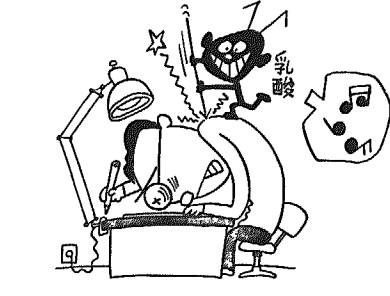
●体操やマツサージで

肩こりには、肩の筋肉の緊張をほぐすことが大切です。体操やマツサージで、肩の筋肉の緊張をほぐすことが大切です。

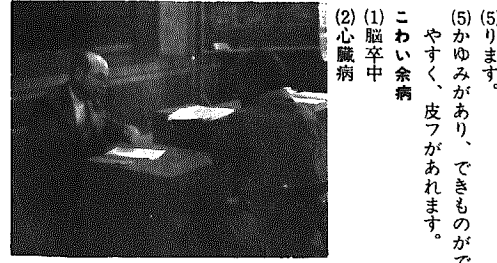
筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。乳酸の蓄積により、血液の流れが悪くなり、肩の筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。乳酸の蓄積により、血液の流れが悪くなり、肩の筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。



筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。乳酸の蓄積により、血液の流れが悪くなり、肩の筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。

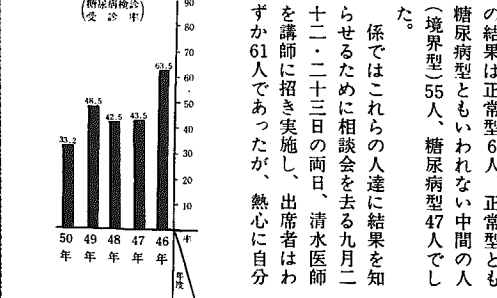


- (1) のどがかわきやすく、水をたくさん飲みます。
- (2) 尿量が増えて、甘ずっぱい臭いが出ます。
- (3) 食欲はあるがやせてきます。
- (4) からだがだるく、疲れやすくなります。



一人一人に指導をする 清水医師(左)

筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。乳酸の蓄積により、血液の流れが悪くなり、肩の筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。



筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。乳酸の蓄積により、血液の流れが悪くなり、肩の筋肉に酸素が足りなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を繰り返します。

安易にできませんよ!

受診者の半数近くが赤信号

糖尿病

私達の身体のエネルギー源である糖質が体内で活用されるためには、膵臓から出るインシュリンというホルモンの働きが必要です。インシュリンの分泌や働きが不十分だと糖質はグリコーゲンとして貯蔵できなくなり血液の中に糖が多くなって、尿に糖がまじって排泄されるのが糖尿病です。

糖尿病になると、こんなことがあります。

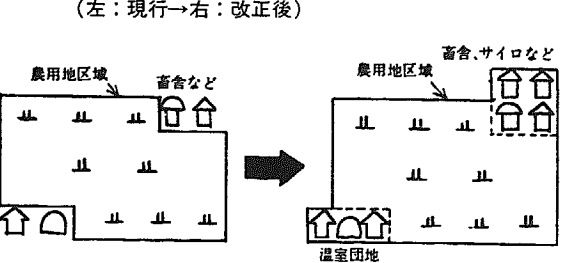
- (1) のどがかわきやすく、水をたくさん飲みます。
- (2) 尿量が増えて、甘ずっぱい臭いが出ます。
- (3) 食欲はあるがやせてきます。
- (4) からだがだるく、疲れやすくなります。
- (5) むくみがあり、足指の皮がむけます。
- (6) 視力が悪くなります。
- (7) 歯が抜けやすくなります。
- (8) 皮膚が乾燥します。
- (9) 手足のしびれや痛みがあります。
- (10) 糖尿病性白内障や網膜症、腎臓病、神経障害、糖尿病性足病など、合併症が起きます。

糖尿病は、早期発見・早期治療が大切です。定期的な検診を受けることが大切です。

農業振興整備法が

大巾に改正されました

最近における農業以外の部門の土地利用が全国的に強まっていることから農業を営むものが農業をやりにくくなって来た。このため更に農振法を見直して農振の整備計画が名実ともに農家のものとして利用が進むよう国会で審議されてきました。このたび成立を見、改正になりました。主な点をお知らせ致します。



農用地の定義が拡大されました。今までは田、畑、樹園地と土地改良施設でありました農業用施設は農用地以外の除外地として取扱って来ましたが今回は農用地の中へ含めることになりました。

勿論農用地区域の中の建築物は特殊な場合以外は絶対転用は出来ないことになっていきます。

第一点

農用地区域の中で必要があり一定の要件が揃っている場合は土地改良法にもとづく交換分合計画に準じて交換分合が出来ることになりました。この場合権利者の同意があればかなり緩和された方法がとれることになりました。

第三点

地価の高騰や資産的保有の傾向の

強さ農地法の規制等で実際経営規模の拡大はあまり進んでおりません。このようなことから請負耕作などを実質的に進める方法として一定の地域を農用地利用増進事業として進めることが出来るようになりました。

要となり。この場合の利用権の設定については農地法三條の適用は除外されることになりました。

第四点

農用地の中で耕作が行われていない農用地があるときは私有財産の侵害とならない範囲でしかも地域の農業者の共同利用等に活かすために特定利用権の設定について権利者に協議を求めることが出来ることになりました。

回顧

白根から下って来た安進丸が、途中故障し大野宝来橋の橋脚が突きたという事故が起きたのは明治四十六年九月八日の事である。

安進丸の難船

と宝来橋

船へ恐い勢いで流水していった沿岸の住民総出でさわめく人声と水の音の中に、一人の子供が橋脚と船体に腕を狭まれ、どうにかして、その子供の命だけは救った。やらなければと思案していたが、下敷きになり、それきり姿を

て死んでしまった。

このほかに乗客中には嫁入りする人達もいたというが、この人達も悲惨な最後をうけていった。壊れた橋材と一緒に上甲板をチラホラ浮かみしながら流れていく姿を見ていた私はまだ九才か十才の子供であり今考えてみると、この時、当時の子供時代のことなどは詳細知る由もないので、それらの事については又語る人もあろうが一度時代の変転に眼を移す時、約二十年間、そこだけでも一切の世相がめまぐるしい変化の跡をのぞいているのを見る事が出来る。

昭和六年発行「黒埼村報より」

①農地等の譲渡所得については今迄二五〇万の特別控除が五〇〇万円に認められました。

②農地等の譲渡者が農用地区域において農地を取得する場合には事業用資産の買換の特典が認められます。

③農地等の所有権移転要求については千分の五〇が千分の六に軽減されます。

④農用地区域内の土地を取得した場合の不動態取得税の課税標準額の算定にあたってその土地の価格の三分の一に相当する額が価格から控除されます。

農政課より