

運動と健康・体力づくり⑦

肩コリの予防と対策

毎日励行 肩こり予防体操

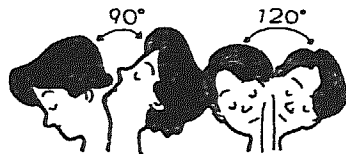
なぜ、肩がこるのか

肩こりの原因には大きく分けて2つあります。ひとつは運動不足や悪い姿勢が招く血行障害と筋肉疲労。もうひとつは、ストレスです。胃が重かったり、目が疲れていても肩はこりま

●頭の重みを首で支え続けると……

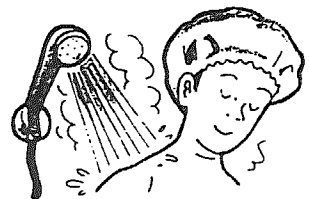
首から肩にある骨と筋肉は、重い頭を支えながら頭の方向を変えたり、腕をつり上げたまま動かしたり、からだをタテにしている限り、重い部位を支えて働き続けているのです。しかも悪い姿勢が続けば、当然そこに無理な緊張が生まれます。すると血行が悪くなり、運ばれてくる酸素の量が減ります。そして疲労物質が蓄積して、ますます疲れがとれにくくなるのです。こうなる前に筋肉の緊張をほぐしてあげること。それが肩こりの予防策です。

●同じ姿勢が40~50分続いたら、首の運動を



健康な人なら、首は前後に90度、左右に120度動くはず。しかしあまり動かさないと、徐々に柔軟性が低下します。同じ姿勢が長時間続いたら、こまめに首の体操で、首の柔軟性を保ちましょう。

●毎日シャワーで肩をほぐそう

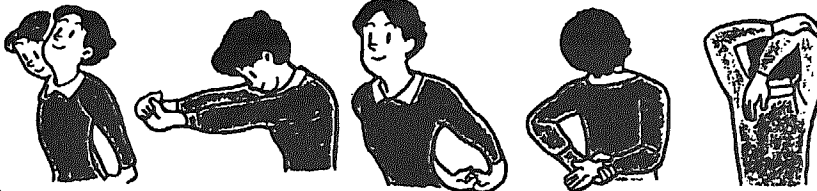


40~42度のお湯を15~20分。温めると血管が広がり、血液循環がよくなる。同時に、筋や腱がやわらかくなります。ただし関節炎や急性の痛みには、温めることは逆効果。あくまでも慢性疲労の場合のみに行ってください。

- 1 首のストレッチ 2 腕・背中のストレッチ 3 腕・胸のストレッチ 4 首・肩のストレッチ 5 腕のストレッチ 6 腕・肩のストレッチ

毎日の肩こり予防に

- 首のストレッチ ●腕・背中のストレッチ ●腕・胸のストレッチ ●首・肩のストレッチ ●腕のストレッチ



新潟県福祉のまちづくり条例

新潟県福祉のまちづくり条例が10月1日に施行されました。この条例は病院、スーパーマーケット、飲食店など不特定多数のひとが入り出す公共的施設をお年寄りや障害を持つ方が利用しやすいように整備することを目指すものです。このような公共的施設で一定規模以上のものを新設等する場合は事前協議が必要となります。(下表参照) 事前協議の窓

口は都市計画課です。詳しくは、都市計画課(☎377-3101 内線342)または、新潟県福祉保健部障害福祉課(☎285-5511 内線2646)、新潟県土木部都市整備局建築住宅課(☎285-5511 内線3382)まで。

条例の対象施設

Table with 4 columns: 公共的施設, 特定施設, 公共的施設, 特定施設. Lists various facilities like hospitals, schools, and public buildings with their respective criteria.

※「用途面積」とは、公共的施設の用途に供する部分の床面積の合計面積です。

黒埼町の今音

執筆 宮田栄門

新聞からたどる黒埼の歴史

栄養パンは製パンに必要なイースト菌が手に入らず、代用品の研究に大変苦労した。

(前月号からの続き) 五、加工食品の研究 ◎サツマ芋の乾燥加工(昭和二十年十月) 最初に取り組んだのがサツマ芋の乾燥加工だった。生芋を堅餅切りに薄く切って乾燥

国民学校の生徒の協力を得て稲の一番穂を集めてもらい、いろいろと研究してみたが、どうしても消化しない繊維があつてパンにはならなかった。◎海藻パン(ホンダワラ) これもいろいろと研究したが、どうしてもうまくいかず、鶏の飼料にしかならなかった。

機で粉碎し、小麦粉と混ぜて重曹を入れパンを作った。味は余り良くなかったが当時としては立派なパンができた。そのパンを東北電力新潟支店へ昼食用に持参したら大変喜ばれた。電力会社とは電気代を

◎サツマ芋の葉(茎(ツル))パン(昭和二十年十一月) 大きな銅鍋で材料を煮て乾燥室に乾燥すると製粉機で粉にした。そこへ小麦粉を混ぜ重曹を入れて業者の製パン器で作ったが、製パン機に必要なイースト菌が当時手に入らず、その代用品の研究に大変苦労した。そうしたことからなかなかうまくくくならず、馬糞状の団子みたいなものになった。がなんとか食用になった。

◎燕麦パン(昭和二十一年九月) 燕麦は普通、牛馬の飼料であるが、未利用資源の一つとしてパン作りに挑戦してみた。燕麦を高速粉碎



昭和22年春、農産加工場前に撮影したもの。後列左から、浅妻力さん、深沢助也さん、鈴木四郎さん、前列左から、室谷明さん、室谷隆さん。

なつたため、電力が大幅に余っていたからだという。燕麦パン作りに必要なイースト菌がないため次のような原料を用いて研究した。(1)酵素、野菜クズに菌を交ぜたりしたが実用にならなかった。(2)支那饅頭の菌、これも余り効果がなかった。(3)重曹、一番効果が有り利用した。

工場、場長が黒埼村立青年学校長だったということも戦後の過渡期を物語っている。昭和二十年八月十五日の敗戦によってわが国の軍国主義は崩壊し、青少年教育の百八十度転換を余儀なくされた。そしてそれまで軍事教練を教えてきた青年学校の屋内訓練場(運動場)が農産加工場に転用されたのである。

二十四日、二十二年二月末日辞任 三本道夫 辞令二十一年六月十七日、二十二年五月辞任 室谷明 辞令二十一年八月七日、二十二年五月十七日役場へ一時勤務、後に電力会社へ 室谷隆 辞令二十一年八月七日、二十二年四月三十日から県庁へ 渡辺キミ 辞令二十一年十一月十七日、二十二年五月十七日辞任 近藤福枝 辞令二十一年十一月十八日、松村農林大臣が黒埼村を視察に訪れた時、黒埼村農産加工場は、まだ加工場とは名のみで、高速粉砕機はもちろん、電熱乾燥機も一号、二号棟の不完全なものしかなかった。そんな中、新聞記事に記されている代替食の栄養パンを大臣に試食させなければならなかったのだから、当時、一人この仕事を担当していた浅妻さんにとって大変なことだった。(その試食の状況はエピソードで後述) (続く)