

# 運動と健康・体力づくり⑦

## 肩コリの予防と対策

### なぜ、肩がこるのか

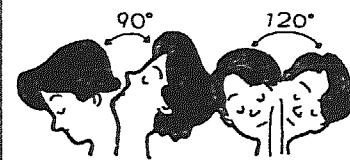
肩コリの原因には大きく分けて2つあります。ひとつは運動不足や悪い姿勢が招く血行障害と筋肉疲労。もうひとつは、ストレスです。胃が重かったり、目が疲れていても肩はこりますが、その場合にも必ず先の2つの原因が加わっているはずです。しかも現代人はストレスと運動不足をダブルでしょいこんでいる人がほとんど。いくら首の運動をしてもストレスを取り除かなければ、肩コリからは逃げられません。

#### ●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、腕を上げたり動かしたり、からだをタテにしている限り、重い部位を支えて働き続いているのです。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。それが肩コリの予防策です。

#### 毎日励行 肩こり予防体操

●同じ姿勢が40~50分続いたら、首の運動を



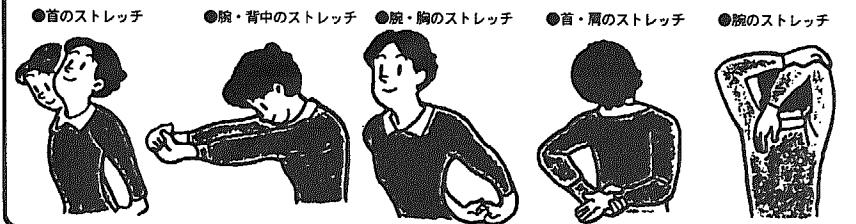
健康な人なら、首は前後に90度、左右に120度動くはずです。しかしあまり動かさないと、徐々に柔軟性が低下します。同じ姿勢が長時間続いたら、こまめに首の体操で、首の柔軟性を保ちましょう。

#### ●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とともに、筋や腰がやわらくなります。ただし関節炎や急性の痛みには、温めることは逆効果。あくまでも慢性症の場合はのみに行ってください。

### 毎日の肩コリ予防に



## 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、飲食店など不特定多数のひとが出入りする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

公 共 的 施 設	特 定 施 設	公 共 的 施 設	特 定 施 設
1 病院又は診療所	すべて(病床を有しない診療所は用途面積100m <sup>2</sup> 超)のもの	16 駅舎等	すべてのもの
2 劇場、観覧場、映画館又は演芸場	客席面積が200m <sup>2</sup> 超のもの	17 自動車車庫	駐車の用に供する部分の面積が500m <sup>2</sup> 以上のもの
3 集会場又は公会堂	すべてのもの	18 公衆便所	すべてのもの
4 展示場	用途面積1,000m <sup>2</sup> 超のもの	19 国又は地方公共団体の事務所	すべてのもの
5 百貨店、マーケットその他物品販売業を営む店舗	用途面積300m <sup>2</sup> 超のもの	20 学校等	すべてのもの
6 ホテル又は旅館	用途面積1,000m <sup>2</sup> 超のもの	21 共同住宅(1棟50戸を超えるもの)	すべてのもの
7 社会福祉施設	すべてのもの	22 事務所(用途面積が3,000m <sup>2</sup> を超えるもの)	すべてのもの
8 体育館、水泳場、ボーリング場その他スポーツをするための施設又は遊技場	用途面積1,000m <sup>2</sup> 超のもの	23 1から20までの施設が複合して構成される建築物の共用部分	1から20までの施設の用途面積の合計が1,000m <sup>2</sup> 超のもの
9 博物館、図書館等	すべてのもの	24 地下街	すべてのもの
10 公衆浴場	用途面積1,000m <sup>2</sup> 超のもの	26 道路	すべてのもの
11 飲食店	用途面積300m <sup>2</sup> 超のもの	27 都市公園、遊園地、動物園、植物園	すべてのもの
12 銀行等	すべてのもの	28 路外駐車場	駐車の用に供する部分の面積が500m <sup>2</sup> 以上のもの
13 公益事業の店舗	すべてのもの	29 公共交通機関の施設	すべてのもの
14 理容所又は美容所	用途面積100m <sup>2</sup> 超のもの		
15 理容所その他の公衆に直接サービスを提供するサービス業を営む店舗	用途面積300m <sup>2</sup> 超のもの		

\*「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。

(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した。そのまま食べても美味しかったが、次に煮た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したものより美味で一般農家から多数の加工申し込みがあった。(以下は未利用資源によるパン作り)

◎サツマ芋の葉、茎(ツル)パン (昭和二十年十一月)

大きな鍋で材料を煮て乾燥室に乾燥すると製粉機で粉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當時手に入らず、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ふくらまず、馬糞状な团子みたいなものになった。そこで小麦粉を混ぜ入れて燕麦粉を普段から利用してみた。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。燕麦は普段から燕麦パン (昭和二十一年九月)

昭和22年春、農産加工場前にて撮影したもの。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。

黒崎町の今昔

執筆 宮田栄門

### 新聞からたどる黒崎の歴史 (四)

宋華は製パンに必要ないイースト菌が手に入らず、代用品の研究に大変苦労した。

国民学校の生徒の協力を得て稲の二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。

◎海草パン(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だけで、それも立派なパンができた。その後は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ただにする代わりに、パンができたら提供するという約束がしてあったが、電気会社としても終戦により重需工場だった日本鋳金工業が運転中止となりました。

機械で粉砕し、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。その後日本鋳金工業が運転再開され、電力会社とは電気代をただにする代わりに、パンができたら提供するという約束がしてあったが、電気会社としても終戦により重需工場だった日本鋳金工業が運転中止となりました。

燕麦パン作りに必要なイースト菌を得る。

◎燕麦パン (昭和二十二年五月)

これもいろいろと研究したが、どうしてもうまくいかず、草の煮汁が、後に醤油の代用品になり思ひがけぬ好評を得る。

◎サツマ芋の葉、茎(ツル)パン (昭和二十年十一月)

燕麦は普段から燕麦パン (昭和二十一年九月)

昭和22年春、農産加工場前にて撮影したもの。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。

新潟からたどる黒崎の歴史 (五)

宋華は製パンに必要ないイースト菌が手に入らず、代用品の研究に大変苦労した。

◎サツマ芋の乾燥加工 (昭和二十一年十月)

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した。そのまま食べても美味しかったが、次に煮た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したものより美味で一般農家から多数の加工申し込みがあった。(以下は未利用資源によるパン作り)

◎サツマ芋の葉、茎(ツル)パン (昭和二十一年十一月)

大きな鍋で材料を煮て乾燥室に乾燥すると製粉機で粉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时手に入らず、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ふくらまず、馬糞状な团子みたいなものになった。そこで小麦粉を混ぜ入れて燕麦粉を普段から利用してみた。燕麦は普段から燕麦パン (昭和二十一年九月)

新潟からたどる黒崎の歴史 (六)

◎トウモロコシ製粉 (昭和二十一年十月)

県の粉食協会からの委託で、乾燥したトウモロコシを高速粉砕機で製粉した。これで大分長い期間やった。

◎ワラビの製粉 (昭和二十一年十月)

二十一月十日(終りまで)製パン用にならず、粗く粉砕した物を牛馬の資料として加工場廃止の頃までやった。

六、加工場の運営と職員

敗戦の日より僅か数ヶ月にしてつくられた黒崎村農産加工場の日より職員が数ヶ月に

浅妻力 昭和二十一年十月四日から仕事につく、辞令二十一月三十日、二十二年五月十七日より村農地委員会へ

金子弘 辞令二十二年六月一日、二十二年五月十七日、二十二年五月十七日より村農業会へ

深沢助也 辞令二十二年四月一日、二十二年五月十七日、二十二年五月十七日より村農地委員会へ

鈴木四郎 辞令二十二年六月一日、二十二年五月三十日、二十二年五月十七日より村農地委員会へ

一日辞任 一日辞任

で後述)

中、新聞記事に記されている代賃食の栄養パンを大臣に試食させなければならなかつたのだから、当時、一人この仕事担当していた浅妻さんにとつて大変なことだった。(その試食の状況はエピソード続く)