暮らしのヒント

健康専科

暮らしに運動習慣を

こんにちは保健婦です 23

最近、運動不足病が注目されています。それは、生活が便利になって、体を動かすことが少なくなったせいです。運動不足は、肥満を招くだけでなく、内臓の機能までも低下させます。健康な体を保つためには、運動習慣を取り入れ、心地よい汗を流すことも大切です。

★はじめは無理をせずに

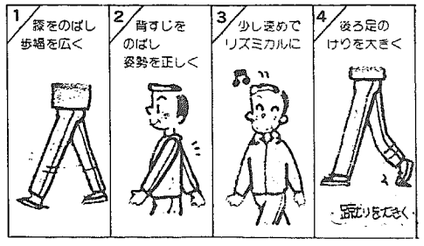
はじめて運動する人は、けっして無理をしないことです。できたら医師の指示を受け、運動量を決めるのが一番ですが、どうもそこまでするのはと思われる人は、散歩ぐらいから始めましょう。そして、自分の体の変化に注意しながら行ってください。ゆっくりと短い距離でもかまいません。むしろ最初は、運動と考えるより心身をリラックスさせるために、気持ちのよい散歩を楽しくするのが一番です。

★手軽にできる歩く健康法 エクササイズ・ウォーキング

エクササイズ・ウォーキングとは、速歩のことです。今までいわれていたジョギングは、すぐに疲れて長続きしにくく、そして危険性が高いために、ブームも去ってしまいました。これに代わって出てきたのが、エクササイズ・ウォーキングです。マイペースで長い距離を歩くことができ、疲労感も少ないので、ジョギングよりも長続きしやすいものです。効果も、足腰の強化に加え、長時間足を動かすことで、心臓や肺の働きが活発になり、その結果全身の血液の流れが良くなり、動脈硬化、血圧を下げるうえでも効果があります。それに、心のリラックスのためにも良い運動です。はじめは、のんびりとやってみてはいかがですか。

（文責保健婦）

■エクササイズ・ウォーキングのテクニック



「乳歯のむし歯」

歯の役目を考えてみますと、①食物を咬むこと。②発音に関与している。③前歯は見た目に影響する。ということを挙げることができます。これは永久歯と乳歯の両方に関係する役目ですが、この他に、特に乳歯に備えられた大切な役目があります。

それは、

一、永久歯が生えてくるまでの間、その場所を確保しておくこと

二、咬む力によって、あごの骨に適度な刺激を与えて、あごの骨の成長を促すこと、などです。

歯医者さんが教える…… 歯の健康 ―一口メモ―

一般に、歯が抜けると、その前後の歯は、そのすき間を埋めようとして、傾いて移動します。大人では、歯を抜いた後、前後の歯を削って、ブリッジにすることができますが、子供の場合には、成長の途中ですから固定性のものを入れることはできません。

このように、乳歯には大切な役目がありますので、むし歯が小さなうちに治療するように心がけておきましょう。

又、乳歯のむし歯の特徴は、進行が速いことです。歯の表面に小さな黒い点を見つけて来院される場合でも、むし歯の部分を削って行くと、神経に達している場合があります。又、歯と歯の間のむし歯は非常に見つけにくいものです。

「乳歯は、どうせ生え代わるのだから」という考えは大変危険です。

後から生えてくる永久歯のためにも、むし歯は小さなうちに治療しておきたいものです。

（西蒲原歯科医師会）

けんもほろろ

言葉の履歴書 ㊹

「丁重に頼んだのに、けんもほろろだった」などといいますが、冷たい拒絶を意味する「けんもほろろ」は、キジ「雉子」の鳴き声や羽音からきたものとされています。キジはキギスとも呼ばれた日本の国鳥。雄は雌よりも大きくて長い尾を持ち、三月から繁殖期に入ります。

キジの鳴き声はケンケン。北原白秋の童謡「雨」にも、「雨がふります。雨がふる。けんけん小雉子が今啼いた」と歌われているとおりです。

また、キジが羽を打つ音や羽ばたきをしながら鳴く声は、古来ホロロと表現されてきました。古今和歌集にある平貞文の歌「春の野のしげき草葉の妻恋ひに飛び立つ雉子のほろろとぞ鳴く」は、その一例です。「けんもほろろ」は、無愛想な態度を意味する「けんけんする」に、そのキジの声を引っ掛けた表現。わが身を犠牲にしても子をかばう親心を、「焼野の雉子」というほど情愛の深い鳥だけに、掛け言葉とはいえ「けんもほろろ」は、キジにとっては迷惑な使われ方かもしれません。

3月1日～7日 春の全国火災予防運動

火災が大きくなる春の気候

小さな火の取り扱いにご注意

二月から三月にかけて、大きな火災が起こりやすい季節です。春先は、低気圧が発達しやすく、日本を通過するとき、乾燥した強い風が吹いてくるため、ちょっとした火事が大きくなってしまうからです。

このような時期を前に、わたしたちの防火意識を高めていくため、春の全国火災予防運動、山火事予防運動が、三月一日から七日までの一週間に、合わせて行われます。

被害者の半数近くが高齢者

一昨年の昭和六十三年に火災のために命を落した人は、全国で二千百十六人を数え、戦後最高でした。このうち放火自殺者を除いた火災による死者は、千百六十六人です。その半数近くが高齢者で、これからの高齢化社会に大きな問題を投げかけています。また赤ちゃんや病人、体の不自由な人の死亡例もわずかに増えています。

第4回 緑の国勢調査 「身近な生きもの調査」

調査員募集

あなたの身の回りに、どんな花や木そして鳥や虫たちが、どんなふうに暮らしているのか見つめたことがありますか。環境庁の「身近な生きもの調査」は、こうした身の回りの動物や植物の現況をとらえてみようとするもので、学者や専門家の方だけでなく、すべての国民の方に調査をお願いするものです。

調査は簡単で、あらかじめ決められた動物や植物が、あなたの身の回りにいたか、いなかったかを教えていただければいいのです。

見られる季節や場所によってコース分けがしてありますので、あなたの好きなコースを選んで好きなものを調べることができます。

環境庁は、おおむね五年ごとに「緑の国勢調査」（正式には自然環境保全基礎調査）を実施して全国の植生や動物の分布、河川や湖沼の改変状況などを調査しています。この「身近な生きもの調査」もその一環として実施するものです。ぜひ、あなたもこの調査に参加してみませんか。そして、自然と親しんでください。※詳しくは、役場観光商工課（☎82―四一一一内線一三一）まで。

■お好きなコースをお選びください。
調査対象は全部で48種類の動植物ですが、すべてを調べる必要はありません。あなたが好きな、あるいは自信をもって調べられるコースについてだけ、調査をしていただければ結構です。

	コース名	調査対象種
春夏秋冬の巡りコース	❹ 春の花コース	スギナ、ニリンソウ、キブシ、オオイヌノフグリ、カタクリ
	❺ 鳥の声コース	カッコウ、アオバズク、ヒバリ、オオヨシキリ
	❻ 夏の虫コース	ギンヤンマ、オニヤンマ、アオスジアゲハ、オオムラサキ、カブトムシ
	❼ 虫の声コース	クマゼミ、ヒグラシ、ミンミンゼミ、アオマツムシ、マツムシ
	❽ 秋の花コース	ミズヒキ、カラスウリ、セイタカアワダチソウ、オミナエシ、ヒガンバナ
ちょっと専門的なコース	❾ タンポポコース	シロバナタンポポ、モヌタンポポ、セイヨウタンポポ、アカミタンポポ
	❿ ツバメコース	ツバメ、コシアカツバメ、イワツバメ
	⓫ 水辺の動物コース	コサギ、カワセミ、ザンジボタル、ヘイケボタル、サワガニ
	⓬ 南の島コース	カラスバト、リュウキュウツバメ、シロガシラ、ミノボリトカゲ、オキナワショウトンボ、アブリカマイマイ、サクラツツジ、リュウキュウシジン
	⓭ 淡水魚コース	ウナギ、ウグイ、オオウチバス（ブラックバス）、ヨシノボリ

❹調査票の返送
春、夏、秋……
野外での調査が終わったら、「調査票」をまとめて、12月中に返送してください。

10のコースのなかから、あなたの得意なコースをいくつでも選んで、身近な生きものを探してください。

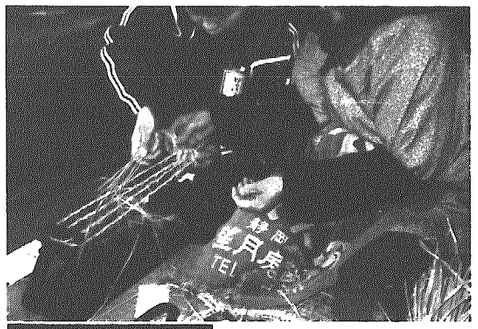
❸現地調査

❷資料の受け取り
お申し込みいただいた方には調査に使う資料として、
●調査のてびき
●メッシュ地形図
●調査票
をお送りします。

調査に参加しようと思ったら

❶申し込み
返信用切手を同封のうえ、「申し込みカード」をお送りください。
第一次募集の締切は3月末日です。

むらの民芸シリーズ ⑪



草履編み（わらじあみ）

これは、草履やわらじを編んだ道具で、農家手作りの民具です。使い方は、編み台の爪に芯になる縄を掛け、これに横糸となるタタキ藁をかがっていくもので、芯となる藁縄の長さは習慣的に自分の手の長さによって計っていたようです。この民具の通称は、一般的には草履編むの（物）わらじあむの――なんて呼ばれ、その道具の持つ使用目的、利便性で呼称されていたようです。みなさんには、この民具は懐かしく親しみのある民具ではないでしょうか。そしてこの民具から当時の生活様式や母と子の人間形成ロマンなども感じとれます。