暮らしのヒント

健康専科

腰痛は歩行量不足から

こんにちは保健婦です 35

最近、腰が悪くてね――なんて声がよく聞かれます。昔は腰痛といえば、肉体労働をしている人に多かったものですが、いまでは腰にあまり負担をかけないホワイトカラー族に増えてきています。

では現代人は、なぜこんなに腰が弱くなったのでしょうか。それは、一日中机に向かったままで、行き帰りは車か電車、バスといった具合で、歩く必要が大変少なくなったからだともいわれています。

腰痛の半数は原因がはっきりしません

腰痛の原因として最もよく知られているものに、ギックリ腰と椎間板ヘルニアという二つの病気があります。このほかにも、変形性脊椎症をはじめ、脊椎分離症、脊椎すべり症などいろいろなものがあり、また、婦人科や泌尿器科疾患によって起こることもあります。

したがって、何となく腰がだるい、重たいとか、痛いというときは一度、専門医に診てもらうことが大切です。ところが、診察の結果、はっきり病名がつけられるものは、全体の約半分にすぎないといいます。いいかえれば、何の異常もない腰痛は、「腰痛症」という名で呼ばれ、生活環境や精神面の問題から発生している場合もあります。

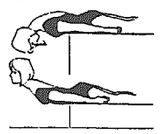
腰痛を防ぐ日常生活のポイント

では、腰痛を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。まず歩くことが第一ですが、同時に腹筋や背筋を意識的に鍛えることも有効です。これによって、姿勢がよくなれば、いつまでも若々しく健康な体を保つことができます。ただし、やみくもに体操や運動をやっても逆効果を招く場合もあります。自分の体力や筋力をよく調べてから衰えた筋力を強化することが大切です。そして、決して無理をせず、毎日続けてやることが大切です。

★弱った筋肉を強化する体操

❶準備運動

❷ねこ背を治す

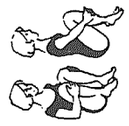


ベッドか長いすにうつ伏せに寝て、胸部から上を乗り出して力を抜く。腕を伸ばしてからだにつけ、息を吸いながら上体を静かに起こす。上体は腰より上に上げないで、息を吐きながらもとの姿勢に戻る。10回。

❸腹筋を鍛える

あおむけに寝て、ひざを曲げ、両手をななめ上に伸ばす。ゆっくり上体を起こしながら腰が曲がるまで前に倒す。20回。

❹背筋を伸ばす



両手を伸ばしてひざを持ち、足を少し開きながら、ひざを両わきの下にかかえ込むようにする。5～6回。

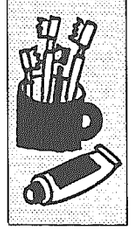
噛むことの重要性

噛むことが大切だ、と言われると、みんな食事の時には噛んでいるじゃないかと思う方が多いと思います。ところが、きちんとしっかり噛んで食事をしていない方は、以外と多いと思います。

幼い時の育てられ方で、それが身についていないということです。

歯の健康――一口メモ――

歯医者さんが教える……



若いおかあさん方には、子どもさんにじっくり噛む練習をさせてやらないと、早食い、生噛み、早呑み込みの癖がついてしまいます。

まず今回は、離乳の頃までの一つの手順を述べておきますので、参考にしてください。

❶ごっくん…生後五～六カ月の離乳初期の指導で

❷もぐもぐ…生後七～八カ月の離乳中期の指導で

❸かみかみ…生後九～十一カ月の離乳後期の指導で

それぞれ教えてください。

噛むことは、肥満や脳の発育や成人病、ボケなどにも関係し、生涯にわたって影響を与えるものだといわれています。その第一歩をしっかり教えてあげてください。

（新潟県歯科医師会）

すねかじり

言葉の履歴書 ⑯

卒業直前の春休みに、親が行ったこともない海外へ、旅行に行く大学生が少なくありません。「親のすね 今をさかりと かじるなり」という古川柳が思い合わされます。

親の「すねかじり」は、自活する能力のない子供が、もっぱら親に経済的援助をしてもらうことをさしていう言葉です。

脛（すね）は膝から足首までで、ここを負傷すると歩くことができなくなる部分。脛の前面は「向こう脛」、後ろの中央部は「ふくらはぎ」と呼ばれます。ふっくらと肉付きのいい所で、一番かじりがいがあるといえるでしょう。

「子宝脛が細る」は、親にとって宝というべき子供も、育てるのに苦労させられることをいったものです。また同じ脛でも、かじられるのでなく、傷をつけられると、まったく別な意味になります。

「脛に傷を持つ身」といえば、後ろ暗い過去の悪事を隠しているやましい身の上のことです。

脛に傷を持つよりも、子供に脛をかじられるほうが、まだましといえるかもしれません。

おらがむら「ふるさと探訪」

新谷地区 先祖家敷あと

シリーズ⑫

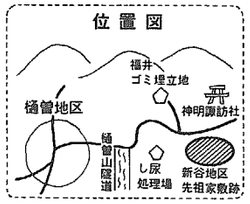
■今月の「おらがむら・ふるさと探訪」は、今回で十二回目を迎え、皆さんからご愛読をいただいてきましたが、今月で最終回となります。そこで今回は、この一年間ご寄稿いただいた佐藤さんの地元「新谷地区」先祖誕生の地についてご紹介しましょう。

新谷地区というと、隣区である栄地区と同様に盲目の僧「蔦都坊（つたびぼう）」によって開拓され、現在の集落ができたと言い伝えられています。しかし、その先祖（三百余年前）はというと、先月号で紹介した樋曽山隧道と隣町福井地区の神明諏訪神社との中間にある畑土周辺（写真）が、この新谷地区民の先住地であったと言い伝えられています。その名残りでしょうか、同地区には現在も、「家敷あと」という地名が残っているといいます。

そして、慶安のころに、蔦都坊によって現在地（新谷）が開拓され、その地より現在地へ移り住んだのが新谷地区のはじまりといわれています。

（新谷 佐藤正談）

位置図



スキンシップ。年2回の、定期点検、整備は、ドライバーのマナーです。

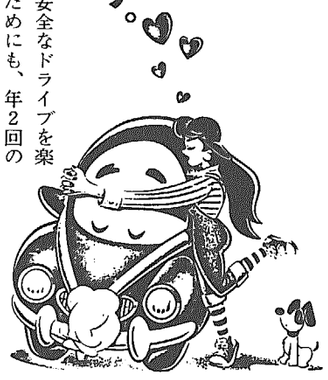
ドライバーの皆さん、愛車は元気ですか。交通ルールを守った安全な運転をこころがけていますか。クルマを運転するドライバーにとって、年2回の定期点検でクルマの安全性を確認し、公害を防止するのは大切なことです。

クルマは家族と同じです。愛情がなければ、時には故障することだってあります。そのちょっとしたトラブルが、思わぬ大きな事故を招いてしまうこともあります。

クルマは、ドライバーの愛情で走ります。快適で安全なドライブを楽しむためにも、年2回のスキンシップで愛車をやさしくいたわりましょう。

■知っておきたいポイント1…高速道路における車両故障が増加しています。

■知っておきたいポイント2…自動車は、時間の経過、走行距離の増加に伴い部品の劣化や機能低下が進みます。このような事に気をつけて皆さんも定期点検、整備を励行しましょう。



弥彦駅

観光駅長を募集します！

ＪＲ新潟支社と弥彦村では、弥彦・岩室地域の観光をＰＲし、一層の誘客を図るため「弥彦観光駅長」を次のとおり募集しています。■**応募資格**…弥彦周辺市町村在住者で未婚の女性 ■**契約期間**…４月１日から１年間 ■**勤務時間**…午前８時30分から午後５時８分まで ■**応募方法**…今月５日までに履歴書を弥彦村役場商工観光課（☎94―3131）まで提出ください。なお、お問い合わせも同課まで

平成３年４月１日から“労働時間制度”がかわります

❶法定労働時間が短縮されます

いままで、１週間の法定労働時間は、「46時間」とされていましたが、平成３年４月１日から「**44時間**」に短縮されることになりました。（一定の業種・規模の企業については、１週間の法定労働時間は、平成５年３月31日までの間は、46時間となります。）

❷年次有給休暇の付与日数の引き上げ

規模 300人以下の事業については、平成３年４月１日から年次有給休暇の最低付与日数が、「６日」から「**８日**」に引き上げられます。（平成６年３月31日まで）また、規模 300人以下の事業については、パートタイム労働者などの付与日数も引き上げられます。

※なお詳しくは、新潟労働基準監督署（☎025-266-3131）へお問い合わせください。