

右利きと左利き

右利き・左利きは、学問的には運動動作の側優位性（または片側優位性）と言い、手や足、目などの一方が、他方より器用さ・運動能力などにおいて優れていることを示します。生まれたての赤ちゃんにこの差は見られませんが、二〜三歳で側優位性が表れ、八歳ぐらいで固定するといわれています。

側優位性の原因は、大脳半球の運動野のどちらかの側が発達しているためと考えられており、右側が発達していれば左利き、左側が発達していれば右利きとなりま

す。これが遺伝性のものか、後天性のものかは判断できませんが、今では両方が組み合わさった結果と考えられています。

いわゆる右利き・左利きが表れるのは手ですが、側優位性は前述のとおり、足や目などにも現れます。はっきりしている手の場合、九十〜九十三年程度は右利きです。残りが左利きですが、まれに両手利きの人もいます。

足の場合は、どちらを右利き・左利きというか難しい点があります。というのは、例えば、ボールをけるときにどちらの足でけるか

というところ、約六十%の人は右足でけります。ところが、ジャンプするときには、左足で踏みきる人が約六十%います。ボールをける場合は左足が支持足、ジャンプする場合は右足が支持足となっているわけ、支持足と器用な足のどちらを利き足というか、結論づけられないのです。足は手と違い、右と左で機能を分業しているというのでしよう。

目は、視力が同程度なら、目の前に鉛筆を立てて両目で見つ

め、後方にある縦の柱の線に合わせ、片目をつぶって見て、縦の線と合うのが利き目です。右目利きは六十七%、左目利きは二十九%、どちらともいえない人もごく少数います。

昔は、左利きを厳しく直そうとつけたものですが、今は無理に直さない方がよいという傾向にあるようです。しかし、純粋な左利きは非常に少なく、これを強度とすれば、ほとんどは中等度、あるいは軽度の左利きです。強度の左利きは直さない方がよいのですが、軽度の場合は直した方がよいでしょう。というのは、社会生活上の方が便利だけでなく、特にスポーツの世界では両方利く方が有利だからです。ただし、矯正するから早い方がよく、三歳ころが最も直りやすいという結果がでています。

お口のおい

最近、お口のおいが気になる方のために、いろいろな口臭除去剤が発売されています。しかしそれは一時的なおい止めですので、何が原因でお口のおいがするのかが、かかりつけの歯科医院で診てもらおうとよいでしょう。意外な原因が見つかるかもしれません。

口の中の原因でおいがする場合は、考えられる原因としては、次のものが挙げられます。

まず第一に、むし歯が見つかることがあります。次に、歯周病が原因でお口においが出る場合もたくさんあります。また、舌の表面に舌苔といわれるものが付着して、においを出す場合もあります。

ただし、過労がたまっているときや食道・胃・腸・肝臓に障害があるときなど、お口の中に原因がない場合もありますので、いずれにおいを出す場合もありません。

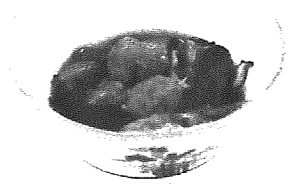
（新潟県歯科医師会）



歯の健康
〜一口メモ〜

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

骨粗しょう症の予防には、①カルシウムを上手にとる ②運動する ③日光に当たる、の3つが必要です。カルシウムは、1日に600mg以上はとりたいものです。今回は、カルシウムを多く含む食材を使った料理を紹介するので、ぜひ作ってみてください。



- (4人分)
- ・むき海老……300g ・ねぎ……40g
 - ・干し桜えび……40g
 - ① 生姜汁……少々
 - ② 片栗粉……大1
 - ③ 酒……大1 1/2 塩……小1/2
 - ・ちんげん菜……400g
 - ・たけのこ……40g ・塩……少々
 - ・干しいたけ……4枚
 - ・しょう油、酒、油……各大1
 - ・だし汁……3C ・ごま油……小1

- ①むき海老と桜えびは細かく刻み、ねぎをみじん切りにする。すりばちでよくすり、②と片栗粉を加える。
- ②ちんげん菜を3cmの長さに切り、たけのこをうす切りにし、干しいたけをもどしてそぎ切りにする。
- ③野菜を炒める。
- ④だし汁・調味料を煮立て、①を団子にして入れ、3〜4分煮て取り出す。
- ⑤④のアクを取り、野菜を加えて煮て、団子を加え、とろみをつける。

除雪作業は、皆さんの協力で はじめて効果ができます

ことしも残すところあと一か月となりました。十二月に入ると気になるのがやっばり「雪情報」。この時期になると、カマキリの卵による積雪予報など、ユニークな予報官(?)がテレビに登場します。「ことしは大雪になる」なんて話を聞くと、外に出るのがおっくうになりますね。

このやっばりな雪から、皆さんの冬の足を確保するために、村でも除雪機械などの準備を進めています。しかし、この除雪体制をフルに発揮するためには、どうしても皆さんの協力が必要です。

そこで、経費の節減とスムーズな除雪を行うために、次のようなことに協力ください。

- ①除雪車を傷つける鉄板などの障害物は、取り除いておく
- ②道路ぎわのへいや垣根など、危険なものには赤布などで目印を付けておく
- ③除雪作業中は大変危険です。除雪車へは絶対に近寄らないでください。
- ④路上放置車は、スムーズな除雪作業をするのに支障をきたしますので、車の路上放置はしないようにしてください。
- ⑤除雪車が通ったあと玄関先は雪の山となりますが、広い範囲を短時間で除雪するためには、玄関先などの雪をきれいに取り除くことは不可能ですので、どうしても皆さんの「力」が必要です。

ことしの冬 のご協力が も皆さん 必要です

水道について お問い合わせは 企業課へ ☎82-3150

検針にご協力を 水道管にも冬支度!

水道の使用量は、検針員が皆さんの自宅にお伺いして調査しています。しかし、この検針は村内全域を短期間で調査しなければなりません。そこで、検針員が効率的に調査を行うために、次のことに協力ください。

- ①メーターボックスの上に、物を置かないようにしましょう。
- ②メーターボックスの中は、いつもきれいにしておきましょう。
- ③犬は放し飼いにせず、出入口やメーターボックスから離れた場所につないでおきましょう。
- ④メーターが屋内や床下にあるようなときは、検針しやすい場所に移しましょう。

また、毎年この季節になると、

企業課にかかってくる電話の数が急増します。これは、むき出しのままの水道管や日当たりの悪い場所、風当たりの強い場所にある水道管が凍結などにより故障するためです。そんなことにならないように、今のうちから水道管を点検し、保温材や布などで凍結しないように準備するなど、水道管にも冬支度を済ませておきましょう。

それに、この時期に多いのが漏水です。漏水箇所は、雪に埋もれた所や床下などの場合が多く、気づかないことしばしばです。もし、水漏れや故障した水道管を見したら、すぐに水道メーター内の止水栓を閉め、左記の村公認指定水道工事店から修理してもらってください。

巻町外三ヶ村衛生組合から 年末年始の業務のお知らせ

冬期間は、風雪のために「ごみの散乱」が目立ちます。そこで、ごみを搬出するときは、しっかりと包装するようにお願いします。また、焼却炉の焼却効果を高めるため、ごみの分別にご協力ください。

ところで、衛生組合では下記の日程により年末年始の業務を休ませていただきます。それに伴い、ごみの収集業務も1月1日から3日までの間は収集いたしませんので、皆さんのご協力をお願いします。

なお、し尿の汲み取りについては、年末になると大変混み合います。年内に汲み取りを希望される方は、早めに申し込むようにしましょう。

月日	施設別	釜湯清掃工場	福井一般廃棄物最終処分場	衛生センター	妙有(火葬場)
12月27日(水)				常どおり	常どおり
12月28日(木)				常どおり	常どおり
12月29日(金)				常どおり	常どおり
12月30日(土)				常どおり	常どおり
12月31日(日)				休務	休務
1月1日(月)				休務	休務
1月2日(火)				休務	休務
1月3日(水)				常どおり	常どおり
1月4日(木)				常どおり	常どおり
1月5日(金)				常どおり	常どおり

村指定水道工事店

水道管破裂などの修理は、お近くの指定工事店へご連絡ください。



指定工事業者名	住所	電話
しらい住設システム	石 瀬	82-2078
佐野水道工業	岩 室	82-2232
中沢ガス水道工事店	和納7区	82-4578
岩室電機商会	和納2区	82-3139
池上板金店	和納8区	82-2067
山上設備	夏 井	82-3505
田中板金店	間瀬5区	85-2128
伊藤工業	間瀬1区	85-2137
大裕設備	西 中	82-4828
早川熔材	和納3区	(自)82-4041
西久保	吉田町	93-2134
新潟久栄商会	吉田町	93-3181
三恵設備工業	吉田町	92-2284