



## 「生活不活発病」を考える（2）

前回「生活不活発病」とは「生活が不活発」になったことで起きてくる、全身の心身機能の低下」と説明しました。では、心身機能にどのような症状が起きてくるのでしょうか。今回は全身に影響する症状を考えてみましょう。

1. 心肺機能の低下：特に高齢者は震災前より歩行や階段の昇り降りに困難さや疲れやすさを感じていたと思います。震災後は避難所生活から仮設住宅での生活を強いられ、さらに日常生活での困難さを実感しているのではないのでしょうか。この症状の改善には「生活を活発化する」ことが必要です。朝のラジオ体操、散歩など、まず外に出てみましょう。そしていろいろなイベントやお茶のみななどに「参加」して下さい。「参加」して体を動かすことが心肺機能の維持向上にとっても大事です。
2. 消化器機能の低下：「生活が不活発」になると食欲が低下し、便秘がちになってきます。心肺機能と消化器機能は生命の基本ですから、バランスの良い食事を摂って下さい。大槌の食材は日本一です。今はシドケ、タラップ、ワラビ、ウドなどの山菜やワカメなどの海藻類をたくさん食べましょう。ウニ、イカ、サンマ、ソッコなどの新鮮な魚は他では食べられません。これホントです。これから夏場を迎えます。暑さを避け、こまめに水分を補給して下さい。そして「生活を活発化して」「参加」して心身機能を向上させましょう。

植田医院 植田 俊郎

### たなばたのいわれ・・・

古い日本の<sup>みそぎ</sup>禊で乙女が着物を織って棚にそなえ、神様を迎えて秋の豊作を祈ったり、人々の<sup>けが</sup>穢れをはらうというものでした。

選ばれた乙女は<sup>たなばたつめ</sup>棚機女と呼ばれ<sup>はたや</sup>機屋にこもって神様のために心をこめて着物を織ります。

その時に使われたのが「<sup>たなばた</sup>棚機」という織り機です。やがて仏教が伝わると、この行事はお盆を迎える準備として7月7日に行われるようになり、夕方に行うことから「七夕」と書くようになったそうです。<sup>けんぎゅう</sup>牽牛と<sup>おりひめ</sup>織姫の言い伝えは中国から伝わったもので、アジア圏の言い伝えがミックスし現在に至っています。



「ほしひかり あまた幼子いつくしむ  
幸せいのる こよい七夕」  
～詠み人知らず～

### なぜ認知症の予防に最も効果のあるものが運動なのか？

認知症は、若い頃からのある積み重ねが原因となって、発病する可能性が高まるものですので、予防が大切です。原因には、不眠、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、酒、運動不足等があります。ここで注目！この中で最も簡単かつ効果的に対処できる原因は何でしょうか？答えは運動不足。よく見ると、運動はどの原因にも良い効能があります。体を動かすと脳が鍛えられ、こころにもとてもよいのでオススメです。散歩、料理、掃除、立ち話、笑いなども効果抜群。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

多数の投稿ありがとうございます。継続して募集中です！  
随時、掲載しますので今後共よろしく願いいたします。

### 投稿コーナー

外見は 元気に見える 中はだめ

ペンネーム おぼあちゃん

新緑を 見ながら思う 若い力

ペンネーム おそ松君



老夫婦 互いに交わす 独り言

ペンネーム 肉牛



添えてある 支援物資のメッセージ

世界の地図が 心に留めて

ペンネーム もみじ



どら焼きで 釣れないかな ドラえもん

ペンネーム あやうし



ちよつと来て 何でもねーが お茶飲んで

ペンネーム さくらんぼ



脳トレの前に 脳味噌 合わせ味噌

ペンネーム さくらんぼ



つきつきと 夜が行けるたび 痛む足

ペンネーム おぼあちゃん



# 2014年 7月 大槌町社協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月のカレンダーは、 天使達特集です！</p> <p>お問い合わせ 和野っこサロンについては和野っこハウス ☎0193-42-8708 他サロンについては社協ボランティアセンター ☎0193-41-1555</p> <p>ちっちゃい</p>		1	2 <b>大安</b>	3	4	5
			<p>茶ちゃサロン 和野っこハウス主催 「カーリンコン」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 		<p>きのっこサロン 大槌民謡保存会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>鷹ロコネットワーク主催 「傾聴」 10:00~14:00 会場：和野っこハウス</p> <p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：赤浜・赤浜第4仮設</p>
6	7 小暑・七夕	8 <b>大安</b>	9	10	11	12
	<p>茶ちゃサロン 和野っこハウス主催 お茶会「プラバン」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 		<p>茶ちゃサロン カリタス大槌ベース主催 「ホットケーキ作り」 10:30~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：エコハウス</p>		<p>きのっこサロン 和野っこハウス主催 「手芸」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：エコハウス</p> 
13	14 <b>大安</b>	15	16	17	18	19
<p>岩手県立大学主催 「子供達とのふれあい」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>茶ちゃサロン 和野っこハウス主催 お茶会 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 		<p>茶ちゃサロン カリタス大槌ベース主催 「たこ焼き作り」 11:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：大槌第7仮設</p>		<p>きのっこサロン 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>ホヤホヤ</p> 	<p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：大槌第7仮設</p> 
20 <b>大安</b>	21 海の日	22	23 大暑	24	25	26 <b>大安</b>
<p>すずっこ主催 ハンドベルコンサート 10:30~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>仲良し兄弟6人衆！</p> 		<p>茶ちゃサロン 生涯学習課主催 「ニュースポーツ教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：赤浜・赤浜第4仮設</p>		<p>きのっこサロン 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>和野っこハウス主催 「夏祭り」 10:00~13:00 会場：和野っこハウス</p> <p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：赤浜・赤浜第4仮設</p>
27	28	29 土用の丑	30	31 <b>大安</b>		
<p>盛岡友の会主催 「内職支援活動」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>茶ちゃサロン 和野っこハウス主催 お茶会「刺し子」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>東北落語ボランティア出前ツアー実行委員会主催 「落語」 14:00~15:30 会場：和野っこハウス</p> 	<p>茶ちゃサロン 和野っこハウス主催 お茶会 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：エコハウス</p>			