



「生活不活発病」を考える（3）

“生活が不活発”になって起きてくる「生活不活発病」。今回は全身に影響する症状について考えてみました。今回は体の一部に起こる症状を考えてみます。

1. 関節の拘縮（関節が固くなること）：全身にはたくさんの関節があります。この関節は使わないと固くなります。そして固くなると痛みが出てきます。意識して全身の関節を使うような運動を工夫してみましょう。歩行運動が基本だと思います。
2. 廃用性筋萎縮・筋力低下：廃用（はいよう）とは「使わない」ということです。筋肉を使わないと筋肉が衰え、筋力が低下します。筋肉は体を支える大事なものです。「足腰が弱った。」と言わないで足腰を鍛えてみましょう。歩くときには是非坂道もコースに入れましょう。
3. 廃用性骨萎縮：体を動かさないと骨も弱ってきます。運動不足は骨密度を低下させる原因になります。骨密度の低下（骨粗鬆症）は骨折の危険因子です。骨粗鬆症の予防には、適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむことで十分に効果があります。「年を取るとふしぶしが痛くて、足腰が弱って・・・」と言わないように、「歩行運動」を基本に「体操」「ストレッチ」など、いろいろやってみることが大切だと思います。

植田医院 植田 俊郎

お盆

お盆の正式名称は「盂蘭盆会」といいます。お盆をするようになったのは釈迦の弟子目蓮尊者が母を救う話に由来しています。

目蓮尊者は亡くなった母が餓鬼道に落ち、逆さ吊りにされていることを神通力によって知ります。何とか救うことはできないものかと釈迦に相談をしたところ、「夏の修行が終わった7月15日に、多くの供物をささげて供養すれば母を救うことができるだろう」と言われたことが始まりだそうです。キュウリや茄子で馬や牛を作りお盆に飾るものを精霊馬というのはご存知ですか？キュウリは馬の例えで、少しでもはやく先祖を迎えられるようにとの願いを表しています。また、茄子は牛の例えでお盆が終わって帰るときはのんびりと、という意味らしいですよ。

幼名で 呼ばれ 振り向く 盆参り

～俳句庵～

便秘解決の裏技とは？

便秘は、肌荒れ、イライラ、肩こり、不眠、食欲低下、体調不良などの原因になります。便秘のままよりは便秘薬を使用するほうがいいのですが、連用すると副作用が出ることも。

そこで大切なのは便秘の原因解決。主な原因は「不規則な生活習慣」と「自律神経失調」の二つです。この二つは、よく笑いよく喋りよく運動すると自然と改善していきます。裏技なのですが、毎朝、鏡の前で笑顔の練習をするだけでも効果あり。そして、便意があったらすぐ行くことが肝要です。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

投稿コーナー

山登り 木霊呼ばんが 声が出ず

ペンネーム 肉牛



目は見えず 薬はふえる 年のせい？

ペンネーム おばあちゃん

くじけるな 明日があるさ ジョージアで！

ペンネーム おそ松君

厄年に 初めてなった 中耳炎

ペンネーム えつ？ウソでしょう？

子らの声 家族同然 わく笑顔

ペンネーム まさかない詩人

熊よけの鈴を鳴らして登校する



仮設住宅の子等よ強くあれかし

ペンネーム スッコさん

遠い地に 思いを馳せる 甘い記憶

ペンネーム あざらし

投稿にあたっての注意事項

① ペンネームを使用する、しないにかかわらず必ず本名を記載してください。
*ペンネームのみの投稿は紙面掲載できません。

2014年8月 大槌町社協行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|--|--|--|--|
| 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 | |  |  | | 1 八朔 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 仲良し3人組 | 2 旧七夕 鷹口ネットワーク主催 「傾聴」 10:00~13:00 会場：和野っこハウス  |
| 3 | 4 | 5 | 6 大安 | 7 立秋 | 8 | 9 |
|  | 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  |  | 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 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：小槌第6仮設 | ZZZ  | 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  | 一心会主催 「民謡」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス |
| 10 旧ぼん | 11 | 12 大安 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | 和野っこハウス主催 お茶会「ちぎり絵」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス |  |  |  |  | |
| 17 | 18 大安 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 処暑 |
| みのもとみこさん 「ミニコンサート」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 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 |  | 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 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：安渡第3仮設 |  | 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 | 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：小槌第6仮設  |
| 24 大安 | 31 | 25 旧八朔 | 26 | 27 | 28 大安 | 29 |
| 盛岡友の会 主催 内職指導 10:00~12:00 会場 和野っこ ハウス | 和野っこハウス主催 「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  |  | 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 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12仮設 |  | 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  | 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：安渡第3仮設  |