



元号が変わるのも残り数ヶ月となり、戦後の物がない幼少の頃を過ごした昭和も遠くなりました。当時の遊びは、石蹴り、縄跳び、かくれんぼ等、身の回りにある物で、年齢差なく遊んだ気がします。カラフルな玩具が多い現代の子には想像もつかないことと自覚しながら、母が作ってくれたお手玉を思い出し、今風にアレンジしてみました。毎回作品を提出して、先生を囲んで仕上げてもらうたびに歓声が上がって、和やかで楽しい教室です。上達するにはまだまだ先が長いようですが、ボケ防止と思って頑張ります。



八女市立野
橋本 春子

健康よもやま話 ③⑦



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 脳の廃用症候群

腕や大腿、下腿などを骨折したり、関節が炎症を起こしたときなどは治療のためにギプスを巻いて患部を固定します。すると、1カ月ぐらいで巻かれた部分の脚はかなり細くなってきます。

これは骨折が治るまでの期間、その筋肉を使っていなかったため、以前からは信じられないほど細い四肢になってしまいます。これを専門的に「廃用症候群」と呼んでいます。

このように筋肉は日常的に使っていないと確実に萎縮してきますが、それは四肢だけに限りません。より注意しなければならないのは脳のほうで、こちらも使っていないと筋肉同様に廃用性の萎縮(廃用症候群)が生じます。また人間は易きにつくというか、何もせず休んでばかりいると、やるのが面倒になり、やらなくても平気になってくるものです。それでも四肢の場合は細くなっているのが一目でわかるので、リハビリなどを行い機能の回復訓練をさせられます。

しかし、頭の場合は外からではわかりにくく、とくに強制されることもないために、やらないまま過ごしているうちに、さらにその能力は落ちていきます。そして、こうした状況にすっかりと馴染んでしまっ刺激のない殺風景な現実が訪れるようになると、いよいよ元の状態へと戻るのは難しくなります。

いずれにせよ、年齢とともに何事も面倒くさがり、ぼんやりと時を過ごすことは、せつかくの人生を無為に過ごすことと同じで、一番もったいないことです。もし、ギプスを巻いたまま細くなった手足や、使わずに弱った身体を見たら思い出してください。放っておけば自分の頭もこのように萎縮して前向きの意欲が失われていくのだ、ということ。

「脳の廃用症候群」を防ぐためには、自分の頭に知らず知らずのうちにめしてしまっているギプスを取り外して、本来の能力と機能を取り戻す努力をすることが大切です。

「米粒が食べたい！」帰国して早々にそう言った娘は、その夜、丼いっぱいのご飯を完食した。

森 志穂

他所を見ることは、自分の今いる場所を見つめることでもある。歴史を見ることは、自分の今生きている時代を見つめることでもある。

「米粒が食べたい！」帰国して早々にそう言った娘は、その夜、丼いっぱいのご飯を完食した。

健康万歳 ③④ がんと共棲みの時代

人には凡そ60兆個の細胞があり、毎日細胞分裂を繰り返している。日々古い細胞は新しい細胞に置き換わるが、その数は約1兆個でその中の6000個はがん細胞でがんとして発症するまで約20年の月日を要する。がんになる可能性は誰にでもある。

このがん細胞を体のあらゆる処から見つけ出し死滅させるのが自然免疫の担い手でナチュラル・キラー細胞と呼んでいる。

年齢を重ねると免疫機能が低下しがんに罹り易くなるがこれまでの生活習慣(喫煙・飲酒・食生活・ストレス)が大いに関係してくる。中でもストレス起因が最も高いと言う。人の体には正常に戻ろうとする回復力があるが「心のあり方」が体の恒常性の乱れを生じると病気の発生に繋がってくる。

今から2500年ほど前、ギリシャ生まれで医学の祖と言われたヒポクラテスは「人間のタイプ」を4つに分類した。①憂鬱型、②興奮型、③冷淡型、④快活型の4型だが、がん患者が憂鬱型に多く見られることを彼は当時既に示唆した。このタイプの人は社会非参加型が多くストレスを著しく感じやすく溜め込み免疫力が落ちている。

対照的に快活型の人は自立的に自己調整力に富み、自制心が強い健康な人に多く見られる。ストレスに対しての処理が上手行くとすることだ。これから考えるとがんに罹り易い人と罹り難い人が何となく種別できるような気がしてくる。

高齢社会はがんと共生の社会である。性格や行動が病気を左右する。ストレスを生じると免疫力が低下し発癌因子をより多く体内に取り込む。ヒポクラテスが指摘した医療は「病気を治療する」というより「患者を治す」こと、今の医療の盲点を突いている気がする。

私の友人のTさん(81歳)は肺がんのうちでも最も悪性度が高いといわれる小細胞がんの診断を受け家族も余命3ヶ月の宣告を受けていたらしい。本人は「私は肺がんだが小さいがん」と勝手に解釈し3年近くの寿命を終えた。旨いものを食べて、行きたい所に行き思い通りに生きてまさに天寿を全うしたと思っている。

林 栄一(医師・立花町)

久留米絨で実習着製作

八女農業高等学校

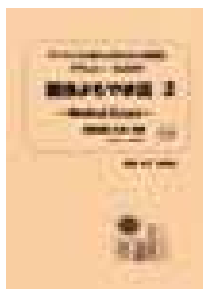
生活科学科では、「久留米絨」を1反用い、3年間着用する実習着を作ります。「久留米絨」は1反で12mもあり、裁断から縫製まで、慣れないミシンを使ったり手縫いをしたりして仕上げていきます。週4時間の授業で、約4ヶ月かけて製作していきますが、作業の進まない生徒は居残りをして完成させます。そのように苦労して作った実習着なので愛着があり、生徒達は卒業まで大事に着用しています。

この「久留米絨」による実習着の製作は本校生活科学科で50年ほど前から行われています。学年別に揃いの柄の実習着を身に付け農業実習で活用しています。



1月の八女農みらい館開館日

4日(金)、11日(金)、15日(火)、18日(金)、22日(火)、25日(金)、29日(火)
販売時間は、10時30分～12時30分です。
多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。



毎月本紙に、「健康よもやま話」を執筆頂いている松浦緑郎先生(姫野病院勤務)が、「健康よもやま話②」を出版されました。日々の暮らしの中で心や体に変調を感じて不安になることはありませんか。知ることできっと役に立つ体の仕組みを分かりやすく解説しています。読んで納得きつためになる1冊です。松浦先生のご好意により30名の方へプレゼントします。

読者プレゼント ご希望の方は氏名・住所・TEL明記の上、(株)東兄弟へハガキでご応募下さい。1月15日締め切り。応募多数のときは抽選によります。本の発送をもって発表とします。

1月の道の駅たちばな

年末年始の営業日
12月31日～1月3日 正月休み
1月4日(金) 通常営業
青年館・農産物直売所 10時～17時
子育て支援センター 10時～17時
1月12日(土) 通常営業
せんごのめいろう館 10時～17時
・雪の多い場合は営業終了となります。

道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

眩き

外に出てわかること

きらびやかに街を輝かせるイルミネーション。冬をロマンティックに楽しませる。そんなイルミネーションを見ながら、昨年神戸に行ったことを思い出す。イルミネーションがとてもしきれいと聞いて異人館通りや神戸の街に行きたところ、いやいや、天神や博多のイルミネーションの美しさの方が圧倒される。お洒落な店が多いと聞いて神戸の街をぶらついたところ、いやいや、天神界隈の方が個性的でシャレた店が多い。神戸の人はセンス良くて美しいと聞いてすれ違う人を意識していたところ、いやいや、福岡の方が垢抜けている人が多い。結局、自分の街が一番良いと福岡を出て改めて感じた。

昨日、娘が一週間のイタリ