

Issue.283
2003.8.29 [fri]

青いほすと

FREE!

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部
〒040-8605 函館市弁天町20番3号

[編集室] ☎27-9210 [営業業務] ☎23-5688
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

十五夜特集

月の満ち欠けのリズムで ゆつたり暮らしてみませんか?

世界中の人が夢とロマンを感じた月の光、
日本では中秋の名月が有名

1954年にアメリカでヒットした「ムーンリフト・
ザ・ムーン」という名曲をご存じだろうか?

「月まで私を連れて行って」なんていうタイトルが、いかにも当時のアメリカっぽくて洒落しているのだが、月をテーマにした名曲は、例えば「ムーンリヴァー」や「ムーンライトセレナーデ」など実に数多く、人が昔からいかに夜空に映る月の光に夢やロマンを感じてきたかがよくわかるというものだ。

「ご存じの通り、日本には「お月見」という風習が古くからある。よく知られた「中秋の名月」を見る十五夜は、「中秋」つまり旧暦の秋にあたる7、8月のちゅうづど真中の8月15日の夜に行われるのが「一般的」で、今年だと9月11日が十五夜になる。

十五夜の行事は中国から伝来したものでいわれており、日本では江戸時代以降に、農業を生業とする地域を中心に、農耕儀礼として、月見が庶民に広まってきたわけだ。

旧暦が最近、注目されている

人間は有史以前から、月の満ち欠けと日々の暮らしを関連付けてきたと言われているが、最近になって月齢が明らかになった旧暦に注目する人が少なくない。

例えば、月の満ち欠けは潮の満ち引きと大きく関係しているから、海を行動する人達に注目されていることはもちろん、自然のサイクルも旧暦のリズムに近いことから、自然を相手にしている人達の間でも、旧暦が大いに役立っているように、地元で収穫した旬の物を食べるというスローフード愛好家の中にも、旧暦に注目している人が少なくない。

実際、古くから日本の農家で受け継がれてきた旧暦の原型は「農暦」なわけだから、旧暦のサイクルの中には、自然と共存共栄してゆくためのさまざまなヒントが見え隠れしていることがいえるのかも知れない。

また、古来から伝わる伝統文化や節句などに注目すると、旧暦の存在を知っていることで随分と連語が深くなり、季節の移り変わりを敏感に、楽しく感じることができるといいます。

月のリズムでゆつたり暮らすのも
たまにはいいもの

アポロ11号のユースとえも昔話として語りられるようになった昨今。昔に比べれば食卓に並ぶ料理に季節の移ろいを感じることも少なくなり、テレビの画面から「24時間闘えますか?」なんて問いかけられるほど、太陽暦のサイクルの中で毎日殺伐と暮らしている現代人。

そんな現代人こそ、月の満ち欠けや自然のリズムと共に生きていた旧暦の暮らしに、たまには注目してみるのがいいのではないだろうか。月の光さえ忘れてしまっような夜、せめて十五夜には中秋の名月をゆつたりと鑑賞できれば、人々がおおらかだった時代のスローライフの快適さを思い出すことができるのでは…。

そしてこんな時代だからこそ、月でロマンを求めていた時代の歌も心に響くのかも知れない。

月まで私を連れて行って――

Fly me to the moon.

月夜に聴きたいオススメの1曲

ムーン・リヴァー

収録アルバム:「エレガンス」
(全17曲/2625円)



ミスタームーンライト

収録アルバム
「ビートルズ・フォー・セール」
(全14曲/2548円)



取材協力
玉光堂松風店



月光

収録アルバム:「インソムニア」
(鬼束ちひろ、全11曲/3059円)



月に吠える

収録アルバム:「月に吠える」
(オジー・オズボーン、
全8曲/1785円)

お月見の供え物

十五夜のお月見は、本州ではちょうど里芋の収穫の時期であることから芋名月とも呼ばれ、この夜のお供えにはたいい里芋が供えられます。北海道では里芋は採れないため、かわりに枝豆やとうもろこしが供えられるようになったようです。お月見の供え物としては、一般的にはススキや秋の草花を花瓶に挿し、月見団子に梨やぶどうといった季節の果物、それに枝豆やとうもろこし、カボチャなどの畑の収穫物を供えます。道南の江差町ではススキや団子、とうもろこし、枝豆、それにお神酒も添え、それを神棚や仏壇にも供えたそうです。

●月見団子の作り方

①上新粉4に白玉粉1の割合の粉と適量の砂糖に湯を入れてヘラで混ぜます。耳たぶより少し柔らかい程度になったら湯気の立った蒸し器にちぎって並べ、蒸します。②熱いうちにボールにとり水をつけたヘラでよくこねます。③なめらかになったら冷水に取り、手の平で丸めます。



月にまつわる言葉あれこれ

月影(つきかげ)＝月の光

月代/月白(つきしろ)＝(旧)月の出ようとする頃 (月)白い毛の混じった馬

月並み(つきなみ)＝(旧)毎月 (月)ありふれていて平凡なこと

月映え(つきばえ)＝月の光りに照らされていっそう美しく映えること

月人(つきひと)＝月を擬人化した語

月の鏡(つきのかがみ)＝(旧)月を映した池の水面を鏡に見立てた語 (月)晴れた空にかかる満月を鏡にたとえた語

月の顔(つきのかお)＝月の表面

月の剣(つきのかぎ)＝三日月のこと

月の客(つきのかやく)＝月見をする人

旧暦って何?

月の満ち欠けのリズム…つまり、月が地球の周囲を1周する日数に合わせた暮らし「旧暦生活」が、最近、スローライフを提案する人達の間で注目されています。

現在、私達が使っている暦は、明治6年に国暦となったグレゴリオ暦で、それ以前に使われていた暦を旧暦と呼びます。グレゴリオ暦が太陽暦なので、旧暦は太陰暦と思っている人も多いようですが、実はそれは大きな間違い。旧暦とは太陽暦と太陰暦の利点を取り入れた太陰太陽暦なのです。太陽暦は太陽の周囲を地球が1周する日数を基準としており、1年は365日か366日ということになります。それに対し、太陰暦は月が地球の周囲を1周する日数を1月として、それを基準に1年12か月としたもので1年は354日にしかありません。

日本のように四季がはっきりした地域だと、太陰暦では暦と季節がどんどんずれてしまいます。そこで昔は、太陰暦と太陽暦の利点を合わせたというワケなのです。旧暦は太陰暦で日付を数えるので、新月の日が毎月1日になりますが、月が地球を1周するのは約29.5日なので、1か月29日の小の月と、1か月30日の大の月を作って微調整しました。

改暦以降、十五夜の行事が行われる「中秋」は毎年変化しており、早い年では9月上旬、遅い年だと10月までずれ込むことがあります。余談になりますが、十五夜の月は必ず満月になるワケではなく、この150年間を例にすると、十五夜の月が満月になったのは、およそ37%なのだとか…。



たまにはお月様の満ち欠けを気にしながら、のんびり快適生活を送りませんか—。

月にちなんだお洒落なメニュー

満月の夜をムードーに過ごしたい人にオススメしたいのが、市内駒場町・駒場車庫庫にある『月夜のうさぎ』。月にちなんだお洒落なメニューを紹介しましょう。

満月焼き餃子 650円

まるで絵のようで楽しい。もちろん手作り。



月夜の若紫 500円

巨峰を使ったカクテル。赤紫の衣を羽織った気分。



月光梅 500円

月夜に映える真っ赤な紅梅の香り高いカクテル。



白夜桃 500円

白夜に包まれたような、ほのかに甘い桃のカクテル。



取材協力/月夜のうさぎ
ランチタイムは午前11時30分～午後2時。夜は午後6時～深夜0時。毎週月曜日定休。駐車場有。
●駒場町14-15 (2階)
☎55-5563

地域活性化の原点とは、地域発の素晴らしいモノを地域の人が買うこと！ 使うこと！ 広げること！

It's Local Power!



老舗の風格漂う看板が本社の目印

道南の一般家庭で古くから作られて、食卓に彩りを添えてきたといわれる松前漬。『よねや食品株式会社』はこの松前漬を初めて商品化したといわれている『食品加工公社』の老舗。昭和25年に『よねや商店』として創業。ついで煮の製造元としてスタートし、昭和35年に法人化。現在は『元祖』と呼ばれる『松前漬』の製造をメインに、『ソーラン漬』や『つに数の子』、『ソーラン吹雪』など様々な加工食品が地元はもとより、全国各地から人気を集めている。



全国的に人気の松前漬

「松前漬の製造は決して複雑なものではありませんが、それでも材料は吟味し、独自の美味しさを追求しています」と強調するのは、同社代表取締役の米屋紳一さん。特に、味の決め手となる昆布は、道南の南茅渚産の天然の「がもめ」と呼ばれる、粘り気が強く味に優れたもの

「粘り気だけなら、ほかのものでもいじめるのですが、味のよさが伴っている点ではこの昆布が1番。だから松前漬はあまり儲からない商品なのですが、昔から支持して下さるお客様のために、ウチの味を変えるわけにはいきませんから…」



松前漬とソーラン漬

「松前漬やソーラン漬の需要が大きく減っているわけではないし、東北地方や新潟でも、似たような商品が作られているのも事実。これからウチの商品を利用しやすくなるお客様のために、いいものを作りたいですね」

伝統を守る老舗のプライド

よねや食品株式会社
函館市旭町7-9 ☎22-7719



美しさは健康と美容から生まれる

「美人長命」と言ったら「美しい。人形や化粧した俳優の人薄命」でしょうと言われる。野の百合の美しさがあり、方を悼む気持ちは良く解る。す。これが新しい時代の美しさ、思い出は美化されます。し。美しさではないでしょうか。健康とは何ですかと言われ

美容医療研究所 所長 村山 良介

病気でないこと、忙しい環境にあって、病気がないこと、美しさは体の血めぐり、状態、細胞の活性化の様子、と、本當に健康とは、何ですかと、表れて来て解るのです。ホメオスタシスの力が充分にある時は健康と言います。と、はうきりと答えられます。ホメオスタシスと言いつつ、は恒常性、つまり体の一番良い状態にいつもあるようにいようとすることを言うのです。人はその力を持って、いるから、世の中が寒く、暑さが生きてゆけるのです。暑さが生まれて来るのです。現在、健康と美しさのために『美しい健康の会』の会員を募集しています。

●梁川町6-6303
☎312797
FAX 312798

道南くらしの豆事典 男爵芋の話

収穫の秋。ほくほくしたジャガイモのおいしい季節です。ところで、代表的なジャガイモの品種である男爵芋が、函館づくりに関係があるのをご存じでしょうか。

明治41年、函館船渠（現函館どつく）の社長だった川田竜吉がジャガイモの栽培をはじめたことに端を発します。川田竜吉は日銀総裁だった父が男爵の位を授かった翌年死去したため、明治29年爵位を世襲しています。横浜ドックの初代社長となり、農場経営にも乗りだしたそんな折、函館船渠の経営立て直しを依頼され、同39年来函。大火や不況にもめげず経営を軌道にのせました。そのかわり、七飯に農場を購入し、種芋をイギリスの商社に発注してジャガイモの栽培をはじめたのです。導入したいくつかの品種の中で、成績のよい物が七飯近郊に次第に広まってゆきました。それが「男爵さん」と呼ばれていた川田農場から出たことにちなんで、いつしか男爵芋とよばれるようになったということです。

「男爵芋」が正式名になったのは、昭和3年北海道の優良品種に決まった時のこと。その後の品種改良で、今では農林1号、ワセシロ、キタアカリなど男爵芋の血を引く多くの品種も活躍しています。



「1711災害用伝言ダイヤル」が設置されるが、そういうことも家族全員が知ってなければいけません。使ったことができない。▼関東大震災が発生した9月1日は『防災の日』。毎年この日に避難訓練などを行う事業所もあるが、ぜひこの機会に各家庭でも、我が家の防災について話し合ってください。また、この震災に対する意識を高めては、いかに防げるのか。▼南西沖地震後、最も大きな被災地となった奥尻町には、全国から190億円もの義援金が寄せられた。島は島民の熱意で復興を遂げているが、それでも震災で失われた尊い命は戻ってこない。まだまだこの世には人間が太刀打ちできない自然の力があるのだ。

材料
長ネギ(白い部分)…3本 トリささ身…2本
梅干し…5個 酒…少々 酢…小1
砂糖…小1 塩・コショウ…少々

作り方
①長ネギの白い部分を5cmのぶつ切りにして、縦に細く切って白髪ネギを作る。塩・コショウを少々ふって、600wの電子レンジに2分かける。
②ささ身に酒・塩・コショウをふりかけ、600wの電子レンジに3分かけ、手でほぐす。
③梅干しは種をとって包丁で細かくたたき、酢と砂糖で味を調える。
④長ネギとささ身を③で和える。

電子レンジがない時は、代わりに蒸し器で調理しましょう。



火を使わない料理なので、暑い時や、手軽に1品作りたいという時にピッタリです。梅の酸味が食欲をそそり、ささ身のつけ合わせや、お酒のつまみにも重宝しています。長ネギはレンジをかけることで甘みも出て食べやすくなります。

お母さんの腕自慢
我が家のお手軽メニュー
ささみと白髪ネギの梅あえ
市内函館町 和泉 洋子さん

青島の目

防災の日

▼大正12年9月1日11時58分、相模湾北西部を震源とする海溝型大地震が発生した。地震の規模はマグニチュード7.9、震度6。南関東を中心に死者・行方不明者は約142800人にものぼったというその地震こそ、関東大震災である。▼震災と言えは本道では平成5年7月に発生した南西沖地震記憶に新しい。ちょうど市内のバーで酒を飲んでいた筆者は、この世の終わりが来たのだろうか…と思うほどの恐怖の揺れを体感し、あわてて自宅に戻ると、大きな海水魚水槽の周囲が水浸しになっていたので、今も鮮明に記憶している。▼あの震災から10年が経過した。総理府の調べによると今なお、国民の3人に1人が震災に対する備えを何もしていないのだという。例えば震災があった場合、家族の安否をどう連絡しあうか？ 携帯電話や通常の電話は回線が混み合って通じない可能性が強い。大地震の際、NNTTが被災地内の電話番号をダイヤルボックスとして安否情報を音声で録音再生可能にする「1711災害用伝言ダイヤル」が設置されるが、そういうことも家族全員が知ってなければいけません。使ったことができない。▼関東大震災が発生した9月1日は『防災の日』。毎年この日に避難訓練などを行う事業所もあるが、ぜひこの機会に各家庭でも、我が家の防災について話し合ってください。また、この震災に対する意識を高めては、いかに防げるのか。▼南西沖地震後、最も大きな被災地となった奥尻町には、全国から190億円もの義援金が寄せられた。島は島民の熱意で復興を遂げているが、それでも震災で失われた尊い命は戻ってこない。まだまだこの世には人間が太刀打ちできない自然の力があるのだ。



あなたも賢い消費者に

子供の消費者トラブル

ここ数年、子供の消費者トラブルに関する相談が増えています。中でも携帯電話やパソコン利用によるものが目立って多いといえます。トラブルの多くは法外な金額の請求。具体的な内容は有料情報の取得によるものや海外を迂回して接続するサイトの利用によるものなど。何かのはずみで接続してしまったり、好奇心から利用して発生した料金は利用した子供自身に自覚が無いため問い詰めても原因がわかりません。携帯電話が子供名義になっている場合請求書も子供宛にきますから親が気づくのが遅れるということもあります。

携帯電話のサービスは多様化し、悪質な業者による仕組みは巧妙になる一方とも言います。また高額請求だけでなく出会い系サイトなどの利用で犯罪に巻き込まれる危険も否めません。

では、そうしたトラブルを回避するにはどうしたらよいのでしょうか。まず大切なのは親子のコミュニケーションといえます。携帯もインターネットも親と子が使い方や問題点、危険性についてしっかり話し合っておくことが大切です。親は子供に携帯電話を買い与える際、マナーはもちろん1か月の通話料の上限や、大人向けの出会い系サイトは利用しないなどといった約束をきちんとしておくことが大事でしょう。普段から親子の話し合いができていればトラブルも減らせますし、万が一、トラブルに巻き込まれても、適切な対処が可能になることでしょう。

good taste



市内松風町高砂ビル4階にある「函館コネクション」では、地元で密着した結婚紹介システムで様々な人を結婚へと導いています。大きな特徴は、函館市内や近郊の人の登録数が多く、成婚料や紹介料が無料な点。会員は30〜40代

料金を男性が3500円、女性は3000円。参加希望者は電話でどうぞ。受付時間は正午〜午後8時。毎週木曜日定休。
●松風町616
フリーダイヤル
0120-271839
hakodate_connection
@yhb.ne.jp

市内松風町高砂ビル4階にある「函館コネクション」では、地元で密着した結婚紹介システムで様々な人を結婚へと導いています。大きな特徴は、函館市内や近郊の人の登録数が多く、成婚料や紹介料が無料な点。会員は30〜40代

料金を男性が3500円、女性は3000円。参加希望者は電話でどうぞ。受付時間は正午〜午後8時。毎週木曜日定休。
●松風町616
フリーダイヤル
0120-271839
hakodate_connection
@yhb.ne.jp

good shop

真剣に再婚を考えている人に!

函館コネクション

good job

秋・冬コレクション第1弾展開中!

タランチーネ

下着から靴、バッグまでのトータルオシャレを楽しむ店といえば、市内豊川町の「タランチーネ」。この8月25日からは「第1弾秋・冬コレクション」が展開され、早くも話題を集めています。



オススメは、雑誌などでも発売前から注目を集めていたワイセのカラーオーダーシステムのバッグ。タランチーネでは全国各地でも注目を浴びているこのバッグの発売をいち早く開始。函館ではここでしか手に入りません。バッグと小物はそれぞれ5種類あり、12色のカラーから好きな色を選んでオーダーでき

るのが特徴。出来上がりまで約2週間。ポシェット19000円、トートバッグ33000円ほか。どれも秋・冬の装いを引き立ててくれるものばかり。また、オススメは足元からという人には、ガボールの第1弾秋・冬物が見逃せないところ。さらに、ワークのセミオーダーシステムの下着、ユーブルも、秋の季節からピツタリ

の第1弾秋・冬物が見逃せないところ。さらに、ワークのセミオーダーシステムの下着、ユーブルも、秋の季節からピツタリ

の第1弾秋・冬物が見逃せないところ。さらに、ワークのセミオーダーシステムの下着、ユーブルも、秋の季節からピツタリ



●豊川町213
杉崎ビル1階
222164
駐車場有。
9月中旬に、コートショーマルバッグの展示会を開催します。期間限定受注品です。詳しい日程は電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前11時〜午後6時。毎週日曜日、毎月第2、4土曜日、祝日定休。

大場小夜子の 素朴なギモン調査隊

Q 天気予報はどうして雨の確率で予報するのでしょうか。晴れの確率というのがないのはなぜですか?
(天気が良くなって欲しい主婦)

A 確かに天気予報では天気の種類や状況が予報されている中で、降水確率〇〇%という数字で雨が降るかどうかが表示されています。なぜ予報は降雨の確率なのかについて、函館海洋気象台に尋ねました。私達が日頃天気予報の情報を得るのは、テレビや新聞などからだと思えます。この気象情報を出しているのが、気象庁です。気象庁では、天気予報は私達一般人が生活する上で必要とする情報を出すようにしています。生活上最も求められている予報は、今日や明日などの外出時に雨が降って雨具が必要かどうかということなので、降水確率を出しているそうです。

インターネットの天気予報などでは、函館市内をかなり細かく分けた予報が出ています。また、漁業や農業など専門的に天気を知りたい職業では、民間の気象会社から情報入手することもあるようです。その場合は気象会社と個人的に契約をして情報を得るそうです。こういった民間のなかには、ビールがおいしく飲める日の予報というものもあるそうです。

(調査/本紙記者:大場小夜子)

おトクな七五三キャンペーン実施中!

写真工房ぱれっと

市内昭和1丁目・昭和タウンプラザA館2階にある「写真工房ぱれっと」では、おトクな「七五三キャンペーン」を実施中(9月末日まで)。このキャンペーンは、料金的にも大変おトクですが、1番のオススメポイント、混み合っていない時期にゆとりと撮影してもらえます。

昨年、キャンペーン中に撮影した人からは「待ち時間がないので、子供が飽きずにカワイイ笑顔の写真が出来上がりました。なままと見逃せません。そのほか、洋装、和装、家族写真がセットで、通常価格

9月の前撮りが断然オススメです。キャンペーン中は、通常六つ切り(台紙付)1枚、1ポーズで3500円のところ2ポーズ(同一衣装)、2枚で料金はそのままと見逃せません。そのほか、洋装、和装、家族写真がセットで、通常価格

写真がセットで、通常価格

7530円など、おトクなプランが盛りだくさん。料金には撮影料3000円が加算されますが、会員カードを作

るだけで撮影料は無料。また、衣装や着付け、ヘアセットも無料です。七五三を迎える子供がいる人は、今すぐお電話を。営業時間は午前10時〜午後6時30分。毎週火曜日定休。
●昭和1丁目29-7
40-6661



よい品をより安く手に入れたい人は、市内大川町にある「リサイクルショップ まるたけ」へどうぞ!

商品は一例として、全自動洗濯機8000円、冷蔵庫10000円、など、何でも状態のよいもの、のをリーズナブルに購入できます。また、電化製品は半年間保証付という安心と信頼のできるリサイクルショップで、まごころ

の対応で好評です。引越の際のゴミ処理やリサイクル品の買い取りも行っているそうです。気軽にお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後7時。毎週水曜日定休。
●大川町13-22
40-7038

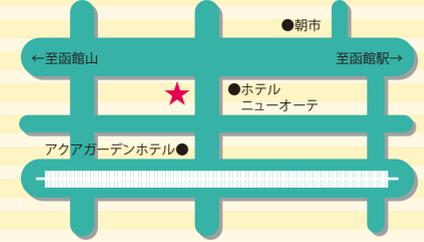
どんぶり亭

いい店みつけた

本紙記者が
オススメ!

●当番/大場 小夜子

分(ラストオーダー)。朝食は午前7時30分～午前11時。年中無休。
●大手町20-28 ☎26-7000



- 函館の海の幸が美味しいのは、太平洋と日本海の混じり合うところに位置しているからである…という話を聞いたことがある。
- 市内大手町にある『どんぶり亭』は、「函館の魚はやっぱり違う」とってしまうメニューが盛りだくさんの軒だ。ウニ丼、アワビ丼、イカ丼、いくら丼などの丼物を中心に、朝イカをたっぷり味わいたい人にオススメの「朝イカ定食」(1500円) や、その日の活きのいい魚を焼いてくれる「朝定食」(680円)、「十勝生こ」(500円)が好評。シーズンにはメロン1カット(200円)というメニューがある。
- さらに、丼とラーメンをダブルで味わいたいという多くのファンの要望に応え、「プチ丼とラーメンのセット」をメニューにラインナップ。小さなサイズの丼とラーメンがセットになったもので、丼、ラーメンともに好きなものを選んでセットにできるのが特徴。ちなみに取材当日に味わったのは「ウニといくらとほたてのプチ三色丼」(1200円)と「塩ラーメン」(350円)のセット。この日のラーメンの麺は卵麺の細縮れ麺で、塩のシンプルなスープが麺にぴったり。ちなみに麺のタイプはしょう油、味噌などスープによって変わるそう。
- 丼は7色まで作ってくれて、テイクアウトもOK。営業時間は午前7時30分～午後7時30分

最近気になるスポーツ、カルチャー、レジャーなど。本紙記者が貴方に代わって体当たりレポート!

足裏刺激でカラダ快適

話題の足裏健康法に挑戦!

さて今回は、道内で唯一、台湾式足底反射区健康法を行っている市内人見町の『オリエンタル快癒院』の足裏健康法にチャレンジ。足裏には、体の各器官と密接に関係する「反射区」が幾つもあり、それらを刺激して各器官の自然治癒力を高めようというのがこの健康法。足操術で体の悪い所がすぐに発見でき、しまつそうなのだ。



内臓の状態が分かる足裏の反射区を刺激。押されて痛い場所があれば、そこが反射区となっている体の器官が悪くなっていたり弱っていたりする証拠。

「イッテェ〜」
胃が弱ってますね…「やっぱり」
肺も弱ってるかな…「やっぱり」
腎丸も悪いかな…「マジかよ!」



足操術で弱っている場所を見つけたら、気のパワーで、弱っている部分の老廃物などを取り除いてくれる。

弱っていると言われた胃の反射区を刺激され、さらに胃に気を入れてもらうと、不思議なことに胃が「グ〜」と鳴りはじめ。これは胃が正常に、そして活発に動きはじめたからなのだとか…。



最後に白湯を飲んで
排尿を促し、足湯を飲ん
で、足の力をだした体の
悪いところを体外に出す。



オリエンタル快癒院の代表で日本足操術研究会認定の足操術指導士の田中英一先生(左)と…。

取材協力/オリエンタル快癒院 函館市人見町23-5 ☎55-9152
タイクコース:25分2000円、ロイヤルコース:60分4000円ほか
※今回の記事を見たという人、初回金1000円を無料にします。

転ばぬ先の杖 その2

大村病院院長 大村和久

「転ぶ」と転倒。子供のとき、あちこち走り回ってよく転び、膝小僧を擦り剥いた経験は皆さんお持ちでしょう。今、高齢者の転倒防止の講演が盛んで、転ぶことは子供ではなんでもないですが、高齢者にとっては大事。あつ、危ななどの大げかになることを誰かが知っています。なぜ同じ転倒く子供と高齢者ではけがの度合いが違うのか、それは俊敏性や柔軟性、バランス感覚、体重に見合った足腰の筋力に違いがあるからです。

片足を向かずに立っていられますか。これは足腰の筋力、平衡感覚、いわれろ、バランス感覚が必要です。片足で自分の体を支えることが出来れば歩き方も安定し、危険な転び方

HEALTH & WEALTH

vol.115



「腸腰筋のトレーニング」。床での腹這いの姿勢で片方ずつの膝を伸ばしたまま持ち上げ、静止する。大腿筋のトレーニング。横に持った片方ずつの膝を伸ばして持ち上げ静止する。「中殿筋のトレーニング」。仰向けの姿勢で片方ずつの膝を抱え込む。殿筋のストレッチ。膝を伸ばし、四頭筋のトレーニング。この殿筋体操は「リアアップ体操」としてもよく知られています。このような体操は、日常のちょっとした時間で行う事が出来ます。椅子は固めの椅子に深く座って行下さい。これらのトレーニングで静止時間は約5〜6秒必要です。

をしなくてはなりません。高齢者の転倒の多くは家庭内事故。多いと考えられる廊下や階段は約20%。部屋の中での事故が実に約70%。このことは真つ直ぐ前に歩く時、椅子やベッドから立ち上がる移動動作、方向転換を伴う動作など小さな段差の多い室内が転倒事故の発生場所となつています。事故のうち一番怖いのが転倒による生ずる太ももの付け根の骨折、股関節の「大腿頭骨骨折」。

寝たきりになる原因の第一位は脳血管障害(37%)、第二位が年齢による衰弱(15%)、第3位が骨折(12%)で、大腿頭骨骨折がその主原因です。高齢者の女性に多い膝の痛みに、膝の内側の関節軟骨や半月板が消耗して磨り減って生じる変形性膝関節症があり、痛みのある関節はかき出す時に体を支えることが出来ません。また、動きで痛みのある関節は使う頻度が減るため、周辺の筋肉が細くなって、萎縮し筋力が弱くなつてしまつて、この膝の病気が、この脚を引く、左右の足が地面に強く位置より体重が外側に位置するため、バランスが崩れて横へ倒れ易くなり、下肢筋力の低下も加わり、転倒した際に大腿部を強打して大腿頭骨骨折の大きな原因となります。

転びにくい身体には、腰から下肢の筋力を強めることが大切です。まず歩、機会を増やし、バランス感覚や筋力持久力をつけること。一歩ずつ足を上げ、すり足にならなると。筋力トレーニングには、椅子に座って片方ずつ膝を完全に伸ばして静止させる「大腿筋のトレーニング」。横に持った片方ずつの膝を伸ばして持ち上げ静止する。「中殿筋のトレーニング」。仰向けの姿勢で片方ずつの膝を抱え込む「殿筋のストレッチ」。膝を伸ばし、四頭筋のトレーニング。この殿筋体操は「リアアップ体操」としてもよく知られています。このような体操は、日常のちょっとした時間で行う事が出来ます。椅子は固めの椅子に深く座って行下さい。これらのトレーニングで静止時間は約5〜6秒必要です。

星占い
(8月29日～9月29日)
提供
占い専科21
函館市梁川町18-20
☎55-1031

- 牡羊座 3月21日～4月19日生
運気低迷。苦勞多し。家族や友人との争いや誤解を招きそう。意地を張らず素直に、ラッキーフード/ロールケーキ
- 牡牛座 4月20日～5月20日生
運気良好も思いつきの行動は悪い結果。事前準備をしっかりと。金銭面注意。ギャンブル×。ラッキーフード/茶碗蒸し
- 双子座 5月21日～6月21日生
運気衰退。対人関係や金銭問題は慎重に。無理に結論を急ぐと後々のリスクに。ラッキーフード/酢豚
- 蟹座 6月22日～7月22日生
運気低落。周囲に影響されやすい。人の意見を取り入れ控え目な姿勢が大切。約束厳守。ラッキーフード/バスダ
- 獅子座 7月23日～8月22日生
順調だが油断禁物。何事も全力投球。金銭問題で友情や恋愛に傷の暗示。金銭貸借厳禁。ラッキーフード/ポタージュ
- 乙女座 8月23日～9月22日生
自分の行動に対し賛否両論で思うように動けないが辛抱。根気強い説得で局面打開。ラッキーフード/海鮮ビビンバ
- 天秤座 9月23日～10月23日生
運気停滞。事故や盗難に巻き込まれやすいので注意。独立転職不可。休養で気分転換を。ラッキーフード/厚焼き卵
- 蠍座 10月24日～11月23日生
前向きなプランも周囲の理解が得られず空回りが多くなる暗示。連絡ミスや勘違いに用心。ラッキーフード/湯豆腐
- 射手座 11月24日～12月21日生
運気良好も張り切りすぎてあれこれ抱え込むと失敗。周囲の協力があつてクリアできる。ラッキーフード/焼きイモ
- 山羊座 12月22日～1月19日生
運気回復傾向もチャンス時にライバルに足をすくわれ力を発揮できず。手抜きは禁物。ラッキーフード/ココア
- 水瓶座 1月20日～2月18日生
運気不穏。物事上手くいかず疲れ気味に。お酒や買い物での発散が。現実と真向勝負を。ラッキーフード/回転寿司
- 魚座 2月19日～3月20日生
安定運気人間関係スムーズ。プライベート充実で運気上昇。友人などの誘いは積極的が吉。ラッキーフード/魚の照焼

