

保健師さんの けんこうだより



今月のお題

「水を飲んで 血栓予防」

血液中の水分が減って、血液がネバネバしてくると、血液の流れが悪くなり、血栓(血の塊)ができやすくなります。

心筋梗塞や脳梗塞、エコノミークラス症候群(狭い空間の中で同じ姿勢で長時間いることによって足にできた血栓が肺にとんで肺の血管を詰まらせる)などの怖い血栓症を招きます。これらの病気には前兆がほとんどありません。しかし、ちょっとした心がけて血栓をできにくくすることができるのです。それは、水を十分飲むこと。

私たちは通常、みそ汁やお茶など食事の水分も含めれば、1日に1.5リットルほどの水分をとっています。体内の老廃物や毒素を積極的に排出したいのであれば、食事の水分以外に、1日に1~1.5リットルの水を飲むことが理想。もちろん、1度に大量に飲むのではなく、なるべく等間隔に時間を置いて、コップ7~8杯くらい飲むのがいい方法です。ただし、腎臓が悪い方にこの方法はおすすめできません。大量の水分は腎臓への負担になるからです。

体内に蓄えられている水分を必要なときに出してくれる組織は、主に筋肉です。ですから、筋肉の少ない高齢者や乳児は、水分の補給が止まると、すぐに脱水症状を起こしてしまうのです。水分の足りない血液では、動脈硬化も起こりやすくなり、体全体の調整能力が衰え、転倒しやすくなるのがわかっています。そこで、高齢者の転倒予防には足腰を鍛えるとともに動脈硬化対策が必要。動脈硬化を予防し、体の能力を高めるためにも水分補給は欠かせません。

これからは、汗ばむ季節がやってきます。とくに高齢者は、のどの乾きを感じにくく、十分な水分補給をしないまま脱水状態になることがあります。のどの乾きがなくても定期的に水分をとりましょう。

「水の代わりにビール？」残念ですが、アルコールには利尿作用があり、飲んだ以上に体に必要な水分が短時間で失われますのでご注意ください！

団体 サークル紹介

- ◆団体名：鏡石拳和会空手スポーツ少年団
- ◆活動日時：毎週月・水曜日 午後6時~8時
- ◆活動場所：鏡石一小体育館
- ◆連絡先：町公民館 ☎62-2031



今回ご紹介する鏡石拳和会空手スポーツ少年団には、小学生から大人まで約30名が所属しており日々練習に励んでいます。

5月16日(月)練習会場である、鏡石一小体育館に足を運ぶと、「エイ！ エイ！」と子どもたちの元気な声が体育館内に響いていました。

空手は、沖縄に伝来した中国明代の拳法が、沖縄の古武道と合体して発達した武術ですが、拳和会は、空手の流派

でいうと剛柔流という流派で、最も歴史のある空手の一つだそうです。

講師の古川さんと吉田さんにお話を聞いてみると、「みなさん空手というと、厳しい、怖いなどのイメージがあるかもしれませんが、空手することとで、自然と礼儀やルールが身につきますし、集中力や精神力を高めることができます。みなさんぜひ一度見学に来てくださいね。」と話してくれました。

町民リレー………(224)

滝田 初枝さん(大池)



農業が若者にもっと魅力を感じてもらえる 仕事になるといいね

「直売所あやめ」の当番の日には会員の方々やお客さんとのふれ合いが楽しいので、この仕事をできるだけ長く続けたいですね。」と話す滝田さん。

滝田さんは、4月に須賀川市になった旧長沼町の出身で、鏡石町(※当時は鏡石村)に嫁いで約45年が過ぎたそうです。嫁いでくるときは、トラックの荷台に乗って親戚に送ら

れてきたそうで、鏡石町は、電車も走っていたし、国道も通っていたのでずいぶん都会にきたと感じたそうです。嫁いだ当時は、農作業を行うにも、現在のような機械が

なくて大変だったそうですが「あの頃は、農業という仕事自体が将来に期待の持てる時代だったので頑張りがいがありましたね。」と話してくれました。

そんな滝田さんの趣味は、大正琴。現在「鏡田ふれあい会」に加入し、農閑期に大正琴の練習を行っているそうです。「現在、会員は13名。大正琴を弾くのはもちろん楽しいですが、会員の人たちと世間話をしたり旅行などをしていられるので楽しいですよ。」と話してくれました。

最後に、まちづくりについて尋ねると、「私は健康づくりのために町民プール「すいすい」を利用していますが、その他にも、町民みんなで利用できる温泉施設があるといいですね。」と話してくれました。

今回は、滝田さんの紹介で岡ノ内の土井久美子さんを紹介します。

町民ちゃんねる

吉田畳店 鏡石町本町255 62-2257
http://www.13.ocn.ne.jp/~washitu/

ふすま・障子 クロス

たたみ 4,500円(税込)/帖~
ふすま 2,500円(税込)/枚~
障子 1,785円(税込)/本~
クロス 1,365円(税込)/㎡~

いつもチラシでお騒がせしています吉田畳店です。畳、襖、内装を替えたいなど思っていた方、お気軽にご相談ください。

文部科学省許可第82号
社団法人日本地方新聞協会

日刊新聞
(有)マメタイムス社

須賀川市八幡町125
TEL(0248)75-2062代・FAX(0248)76-5303

旬のおいしさ 心をこめて…

江戸町 寿司 本 賊
製 菓

有限会社 寿し割烹とくさ
福島県須賀川市八幡町125番地
TEL(0248)62-3980