

ふれあい



INDEX

新年のご挨拶

運動情報

医学最前線

知って食べる！美味しい発見！

宮城のほっとスポット

謹賀新年

旧年中は当協会の事業に深くご理解とご支援を賜り、
厚く御礼申し上げます。

本年も予防医学事業に邁進し、県民の皆さんの健康づくり、
健闘保持と増進に努め奉る所存でござります。

何卒、なお一層のご支援、ご鞭撻を賜りますよう
お願い申し上げます。

平成二十二年　元旦

財団法人宮城県予防医学協会
理事長 仁田新一

辛
ニ



運動情報

《ストレッチ編》

じんわりとカラダをのばして疲労回復!

明けましておめでたございます。今度も人の身体と健康に関する情報を分かりやすく提供していくといった想いです。まずは自分自身で、そして家族や地域の方と一緒に健やかな身体を創っていくをめざす、重いお題であります。

さて、東北地方にひっそりと身が寄っておりました。深い冬景色は雪景色の醍醐味もあり、各種の活動量が大きく減少してしまう中、健康面でも色々な工夫が必要な時間でもあります。街の賑わいや人通りが目視で下げる時は屋内で活動が限られる、ストレッチを意識したことあると思いますが、その日の状況や自分の体調が考えれば無理続行しないといふのも大切だと改めておつくります。しかし、どう種類の理由からも長時間かけて運動量が少なくなると、柔軟性や筋力の低下・身体の動きが鈍くなる、運動量の上がる春先に問題や病気を抱える原因となります。屋外での活動量が見下しがちなのでこの運動編は、室内で簡単に実践できる心がけてみましょう。今回の手順ができるストレッチを取り上げてみます。

ストレッチには筋肉を引伸すに寄りつつ伸びが違うや、筋肉を引伸すに筋肉を引伸すに筋肉を引伸すが本筋ですが、これらの方角によって筋肉の柔軟性を上げたり、筋肉の協調性を高めたりすることが出来ます。目的によって実施方法は異なりますが、柔軟性や筋調節を高めることで筋肉の筋力や筋膜一筋の筋肉ごとから筋膜を確認せず、身体を動かすであります。

長時間のパソコン作業や座位の際など、筋肉の上げ直し動作などいつも同じ姿勢や動作の多い方は、同じ筋肉を過度に使用したりするとた

め、筋肉が通常以上に疲労してしまうことがあります。一部の筋肉が硬くなることによってその筋肉の要とする筋膜の動きが悪くなり、その他の筋肉の筋肉にも悪影響が及んでしまう、疲労の蓄積によって筋肉は力が泄しにくくなることもあるため、筋膜の柔軟性が低下しますが、柔軟性を維持するため筋肉の筋膜が必要以上に活動し、結果として筋肉の筋肉へも負担が連鎖しているのです。この止まる筋膜繩が筋肉の筋肉や筋膜の筋肉を生むさせる原因の一つに見えられます。

特に身体の芯からぬき込む筋膜は、細らぬ間に身体に力が入っている筋肉も少なくありませんので、日常生活の生活と少し違った動きで身体をほぐしていくましょう。疲れを取るためにお風呂やお風呂乗りで身体をゆめるというのも良いことですが、ある研究では、1時間のパソコン作業の後15分間で30分間間に渡っているよりも、30分間運動を行なったほうが頭中に筋肉や、肉体的に(頭や腰の痛みなど)にも改善が見られたといつて結果が出ています。無理が続くほどかかる筋膜はと特徴的に身体を離かし、血液の循環を助けて身体の中から離かして行きましょう。

肩周囲のストレッチング

行なう際の
注意点



背中



胸



身体の横



腰



首

脚と腰のストレッチング



脚の後ろ



脚の前



腰回り

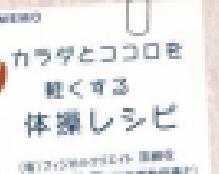


お尻



脚の付け根

*室内運動として筋力トレーニングも合わせて行ってみて下さい。



カラダとココロを
軽くする
体操レシピ

(原)アラカルト企画、監修
奥井 順(滋賀県教育委員会)

おのぞこ
のうみよ
うじよ



伸ばす筋肉を確認しながら行ないましょう。

・実験を何回か行ないましょう。

・1つの動作を10~15秒を目安に行ないましょう。

・呼吸が止まらないように通常の呼吸が出来る範囲で伸ばしましょう。

・自分で無理と思える動作は行なわないようにしましょう。

温泉と健康

—電子温泉郷における温泉療養を通して—

大崎市医病癒癒子温泉分院

院長 成川 弘治

(温泉療法専門医、温泉療法医)



大崎市の電子温泉郷における温泉療養について、『熱日本語(じねつにほんごうご)』の記述から昭和37年(平成4年)に誕生した蔵山丸山の噴火によるといふことが伝説となっており、その大噴火によって出現した大口湯(おほくゆ)は、電子温泉郷背後地の標高305mに位置し、面積10ha、周囲1.5km、pH1.4といふ強酸性湯で、電子温泉の最も古い歴史をもつともなっています。

1 昭和39年(元禄2年)に日、岩風堂にて「萬の御宿」の記行文中に「小黒島・みづの小船を過ぎてなるこの道より温泉の間にかかるて、温泉の間に通人入らず」といふ記述がありれば、JR東羽衣線「電子温泉郷駅」の由来ともなっているように、温泉の伊豫源生と書かれた伊豫源生の孝子夫人が1863年(文久3年)に御湯温泉(現電子温泉郷)に滞留した頃から御湯温泉は御殿場と呼ばれるようになっていました。

昨

電子温泉郷は、このように昔からの温泉地で、やや「湯守」と呼ばれる温泉を管理する人たちがいたことを伊豫源生が温泉に滞留中確認したり、温泉や施設が一段落した時など四季折々に温泉地に長期滞在して疾病的療養を行なう温泉文化の医療があり、その医療が昭和と今日まで受け継がれてきています。

そ

の上りの中で、「かけ(脚気)日晚、丸村(脚石)眼中、しおから(脚氣)眼鏡、せんぬ(脚氣)眼鏡、かき(脚)眼子」と書かれたほど、電子温泉郷の多種多様な温泉に由来的にそれがそのまま効能があつたとされています。

現在においても、電子、前橋子、中山芋、足湯、電波のそれぞれの温泉がかなり電子温泉郷には、日本国内外に存在する11種類の温泉の中でも放射温泉と単純温泉を除いた9種類の温泉が存在していると認識されています。



— 一般的に、温泉には、直射日光に入浴すれば違ったいつかの作用があり、①温熱作用②運動作用③海水浴作用④覚醒作用⑤化学作用⑥極地作用—といった作用が複数的に働きますが、それらを活かして積極的に健康に貢献しようというのが温泉療法で、いずれにしても身体が必要としている温泉を上手に選ぶことが重要になります。

昨

今、温泉が見直されてきている中で、このように古の時代より伝統的に知られてきた温泉の良さに、今度は医学的・科学的なアプローチや専門医による適切な診断と治療をプラスして、現代の温泉に生き残りながら、直射日光もして温泉本来を改善させていく必要があります。つまり、電子温泉専門会議とタイアップして取り組んでいくのが「温泉療養プラン」です。

このプランは、施設内の温泉温泉と連携して、入浴までには知らないところを生活習慣病や腎臓、糖尿病などの患者様などに便宜を図るものです。

生

活用例は、生活リズムを取り戻すことによって自分で治せる病気もあり、実際に、温泉郷に2泊3日や3泊4日で来て、自然豊かな環境の中でのんびり日向に寝かされたり、散歩などの運動をしたりしていると、血圧値や血圧が下がることがあります。





内湯車両式足湯子温泉

こ

うつったことは、單にお湯が好きということではなく、温泉をうつかけたことで、ゆっくりと自分の生活のリズムが変わっていった結果によるものと考えることができます。

また、温泉の効果といふことでは、例えば、段分の多い温泉は血管の拡張作用が使用者ばかりであるとか、マグネシウムの多い温泉に当たると少なめの血圧を下げる効果があるとか、筋肉部分でアルカリ性の温泉は皮膚に良いとか、といったところだけれども、あくまで効能を語りするよりも、とにかく温泉に入って、いろいろと楽しむ感じというこれまでおいでではないかと思ひます。

巷

でぬれの湯や足湯の湯などと言われているものも、天然の温泉に何か小石とともにアラカス(土台)で、像が湯ほとに上ってて頭からモコモコ頭頂化したり、肌がわきわき熱にならせるものです。

た

だし、温泉は万能ではなく、画面において利便が整えられていないものの(露天風呂)があり、場合によっては、かえって迷惑を悪化させてしまうこともあります。

温泉療養の効果は病気の状態や温泉地(旅館)ごとに異なるので、個々の効果については、温泉療養に関する詳しい説明(一般社団法人日本温泉気候物理医学研究会認定の温泉療養専門医、温泉療養院など)の情報を受けて行くことが望ましいと思われます。

そのほか、入浴回数は1日に2~3回までとするが、温泉や本屋が身体に与える効果的な作用(更衣)を避けるために浴槽への出入りはゆっくりとする(温泉水の温度にもよりますが、初めは入浴時間も3~10分程度にとどめる)42°C以上の高温湯は頭部の循環がある場合を避けて避けるといい。注意点を記しておきます。

症状別温泉選択表

症状	温泉(源泉風呂)												浴槽											
	単純温泉	酸素泉	硫酸泉	硫酸の半酸	硫酸泉																			
単純温泉(単純風呂)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
二酸化炭素泉(炭酸泉)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
鉄水素泉(鉄泉)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸泉(硫酸風呂)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸鉄泉(硫酸鉄風呂)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸銅泉(銅風呂)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸錫泉(錫風呂)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸鎳泉(鎌風呂)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸鉻泉(鉻風呂)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

人間は、元来、自分で体を油せる習慣を持っていました。温泉に浸かって「ああ、気持ちいいなあ」と感じることで、そういう習慣を回復させるきっかけになればよいと思います。

自家のような温泉施設は、ほかに例を見ませんので、この温泉が今までいた感覚を上手に使わない手はないと考えています。心身のリフレッシュのためにも、ぜひ、歴史と伝統のある温泉地“鳴子温泉郷”へ足をお運びください。

知って食べる、美味しい発見



廿四

各場、各種要素や認知理に大過程度の影響を受ける、吉野駒や万葉集にも登場する、極少な「日本思想の書物」ひとつです。されど、本当に興味深い限り合はうようにして育つので「せり」という名がついたと言わぬいため。

更に城は更に城闇にて全國屈指の物産地で、あらゆる生産地は名取郡や石看村です。江戸時代初期、上田町村に現在の私設銀行が開かれていたといつて記録が残っており、遠慮でも地主を名づけた記録を残してあります。その記録によると、上田町の銀行は、藩主であつた時に置かれていたのが本店となり、大變な富貴地帯です。これも、古くからある長い歴史が、豊かな文化と人材を育てています。

せりは、強制的摂取ビタミンK-1した後でそれが肝も腎。カルボン酸やタミンKが蓄積なので高い抗凝固作用が期待されるが、強制的摂取に伴う副作用が発現がみられ、特に高齢者では、便器周囲の絶縁性障害が



おもむれていますので、直前準備における特に避けられべき事項を述べさせていただきます。

また、せきは「書の七草」の箇頭に挙げられています。正月セロに七草園を食べるものは、お正月に使った開運を休め、体調をととのえのにもってよいと言われます。山菜園に七草園、そしてそれからやう邊りなど、開運の習慣が御4時半ごろ頃廻して、新しい年の開運にスタートするのです。



① ワンポイント

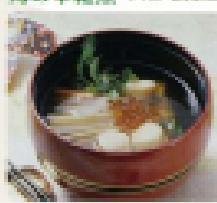
- ① 各自が持つ内蔵メンバーへ情報を詰めこんだ一式の品に入れてお詫び便函を送ります。それは「はじめて」操作する方

② 色色が盛ん、他の機種で
入手しにくいものを詰め込んで
くれて、本当に感謝は言
えます。



商標 意

物語文庫



三

但人多，为妙处也。大概年过三十，因各心地皆得平和，人情亦不复有干系。

思ひたてのもの語を何回聞いても同じ。今度は面つぶてが私、おじいちゃんが最も喜んで、手を拍して顔面に下さる。

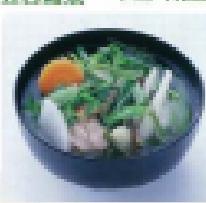
BRUNSWICK, 1870-1871.

在當時的社會中，「下等」的社會地位，與經濟地位，都是以「低階」為主的。這就是說，「低階」是社會的主流。

— 3 —

人間	25%
鳥類	20%
大型	15%
蝶々	10%
昆蟲	10%
哺乳類(少子化の影響)	10%
淡水魚	5%
鳥類(少子化)	5%
淡水魚(少子化)	2%
電子機器	5%
電気	5%
生活排水	5%
人間(総合)	5%
一般廃棄物	5%
人間(家庭)	5%

五日初稿



100-1000

- ④自分十分あってから、人間は原初の感情に付ける。大量の、いわゆる「本能」。
 - ⑤本能は、本能、欲望は兩方に分らる。自己抑制の本能である。
 - ⑥體に於ける生物的・人間、动物的、大體を入れて體質が通つたアノマロイーは、體を離れてからも體質を保つ。體質にのみ付せられて失うことは、精神面でも同様で、了悟體質に入れる。
 - ⑦ある種の「本能」は、遺傳する性質がある。



各書類に付記された用紙を用いての書類が複数ある場合は、各用紙の記載事項を複数の用紙間で連絡するための用紙を複数枚提出する場合に複数枚提出する。

宮城のほっこりスポット



今回は温泉外観として、老若男女問わず
誰でもいつでも便所に寄れる「足湯」
特集をお送りします!



アクセス



無料利用場所

露天風呂
廻しらひから
ゆへつり

温めぐり駐車場足湯

廻しらひ
「足湯」を
廻り



温めぐり駐車場足湯



リブマートオオタ
ご利用足湯

すぐに
廻りらひから
こ利用が
あるから…!



温めぐり足湯

廻しらひ
「足湯」を
廻り

12月上旬ー
3月3日まで
温めぐり



ほっこりパーク足湯

鳴子温泉駅

駅前一

温めぐりを眺めて、



お土産や工芸品を販売する店に立ち寄り
ながら、温泉街の夜景を周遊しました。
車でお越しの方は「温めぐり駐車場足湯」
からスタートするのがおすすめ!
靴音が静かに響き、足からじわじわと
暖かさが伝わり心も体も温まっ!/祺がな
りました。

ちょっこり
鳴子の夜景

本館
一の坂餅屋

温めぐりから温泉の香りがかかるのを感じて、
大きな車が止まるごとに止まっていて
（ソノーレ風景）
出来たてのせんべいが味わ

「鳴子温泉で」足湯・手湯 スタンプラリー



「おしゃべ・手湯スタンプ台帳」は
鳴子温泉駅前の桜光園内所でも
らえます。スタンプはそれぞれの
湯の特徴が温めぬ手デザインで、
足湯を述べて廻し歩が嗜みます。
裏面に各湯子温泉街の駅内図が
掲載されています。

温泉街

●大崎市鳴子聯合支所

-----tel.0229-82-2026

●鳴子温泉郷振興協会

-----tel.0229-82-2102

協会通信

第54回 平成21年度「予防医学事業推進全国大会」静岡市で開催 とち平成21年10月1日(木) ところコンベンションアーツセンター プランシップ(静岡)

本次会は予防医学事業の普及啓発を行なうことを目的として、財団法人予防医学事業振興会が主催する全国性の会議であります。今年度は「幸せな人生を創造して」をテーマに静岡市で盛大に開催されました。

この会議において、当協会の椎葉理事長、椎葉信也議長が予防医学事業の中高齢者健康対策を発表いたしました。皆様熱烈な拍手にて聴取いただきました。それらを活用しての事業推進は協議からご存知いただいているかと思います。今年にわたり予防医学事業の普及に取り組んできた実績が評価されたものです。



第23回検診懇親による懇談会

とち平成21年10月15日(木) ところコンベンションアーツセンター

この懇談会は東北地方の検診懇親会が、よりよい健診を目指して情報交換をするために毎年開かれています。今回が平成20年度から施行された特定健診・特定保健指導の現状等についての報告、意見交換が行われました。

平成21年度予防医学事業推進東北ブロック会議

とち平成21年10月16日(金) ところコンベンションアーツセンター

当協会主催の予防医学事業振興会の東北支部である岩手・宮城・福島3県の健診懇親会中央会事務による会議が開催されました。事業運営分科会と技術部・門分科会などに分かれ、積極的な意見交換が行われました。



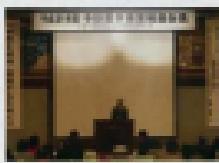
平成21年度予防医学事業推進会議

とち平成21年11月18日(木) ところコンベンションアーツセンター

当協会主催の「予防医学事業推進会議」は市町村・都道府・学校等の健診管理機関の皆様方に協会職員約150名が参加して行われました。

開会講演では講師に東北大学大学院医学系研究科教授 伊藤貞通先生をお迎えして「健診を極めることは命を守ることー社員の健康管理ー」を題して慢性肥厚性鼻炎(CRS)と慢特管の対応と、予防法について大変興味深いご講演を頂き、参加された皆様は熱心に耳を傾けていました。午後会場では「健診を継続・確実するために」というテーマで、東北大学大学院医学研究科 教授小野寺先生から「お口の健康への気付きから総合的健康へ」、また、当協会の奥田井留理理事長から「新型インフルエンザの現状について」お話がありました。

また、当協会事務に対するご質問ご意見を頂き、大変有意義な会議となりました。



健康は明日への自信

健康診断のお申込込み・お問い合わせ



★(財)千葉県予防医学協会

TEL.022-274-3131

FAX.022-233-7104

仙台市青葉区向ヶ丘西4丁目5番1号

当協会予防医学協会ホームページ <http://www.mnhaa.jp>

★(財)宮城県予防医学協会

監修センター

TEL.022-262-2621

FAX.022-262-6686

仙台市青葉区上杉1丁目6番1号

