

# スマイル Smile

みつかる  
つながる  
ゆたかになる

Vol. 18  
2017  
秋号



Interview **くらしにスパイス**

見上げよう秋の夜空

# 天体観察への いざない

連載！  入門

**ストレッチ&運動編 第3回**

コミュニケーションスペース  
ふれあい TeaTime



協会通信



## 見上げよう秋の夜空

# 天体観察へのいざない

季節は秋を迎え、夜が長くなり、空気は澄んで、絶好の天体観察シーズンが到来です。普段何気なく目にしている星々は、その一つひとつが季節や条件で見え方が変わり、天文ファンの心をつかんでいます。今回は仙台市天文台の土佐誠台長にお話を伺い、初心者におすすめのこの秋冬の天文イベントや、天体観察の注意点などをお伺いしました。

### 今秋冬に注目の天体ショー

——「秋の夜長」という言葉から安易に秋は星空を見るのに適しているように想像するのですが、実際にはどうなのでしょう？

そうですね。秋は日没が早く、空気も澄んでいるので、天体観察としては条件が良いと思います。中秋の名月(10月4日)、十三夜(11月1日)と月を楽しむ季節でもありますし、一番星を見つける楽しみもこれからの季節ならではのですね。

——これから冬にかけて、どんな星空が楽しめるのでしょうか？

実は、秋は明るい星が少なく、さみしいとも言えますが、それでも秋の夜空の楽しみ方はあります。意外に思われるかもしれませんが、夏の星座がよく見えるのはこの季節です。七夕の織姫、彦星を見るのは秋のほうが適していると言えますね。

——それは本当に意外ですね。その他どんな星が見えますか？

ギリシャ神話に由来のある星座が多いことはご存知の方も多いかと思いますが、中でもアンドロメダ座やペルセウス座、カシオペア座などの有名な星座が登場するのもこの季節ですね。あとは仙台からはとても見えづらいのですが、りゅうこつ座のカノープスを探してみたいかたがでしょう。中国では「南極老人星」とも呼ばれ、見つけると長生きできるという言い伝えがある星です。

——星座以外に天体イベントのおすすめはありますか？

まずは金星ですね。この時季、明け方東の空には明けの明星(明け方に見える金星のこと)が輝いています。そして土星観察もおすすめです。11月までは土星の輪が傾いてとても綺麗に見え

ますよ。12月にはふたご座流星群がありますね。こちらは12月14日がピークになります。そして年が明けて1月31日には約3年振りとなる皆既月食があります。目白押しですよ。

### 天体観察へのいざない

——天体観察とひとりに言いますが、皆さんどのように楽しんでいるのですか？

きれいな星空の写真を撮ることを楽しむ方もいれば、季節ごとの天体イベントを追いかけることを楽しむ方もいます。日本から見えない星を求めて海外に行く人だっていますよね。地球上から肉眼で見える星は、全天で約6,000個、北半球で約3,000個の星が見えると言われていています。そして星自体は日々変化するものではありませんが、観察の条件によって空や色が微妙に変わるので、その条件毎に、そして人それぞれに楽しみ方は見つかると思いますよ。

——それはすごいですね。ではこれから星空を楽しみたいという方はどんなことから始めたら良いのでしょうか？

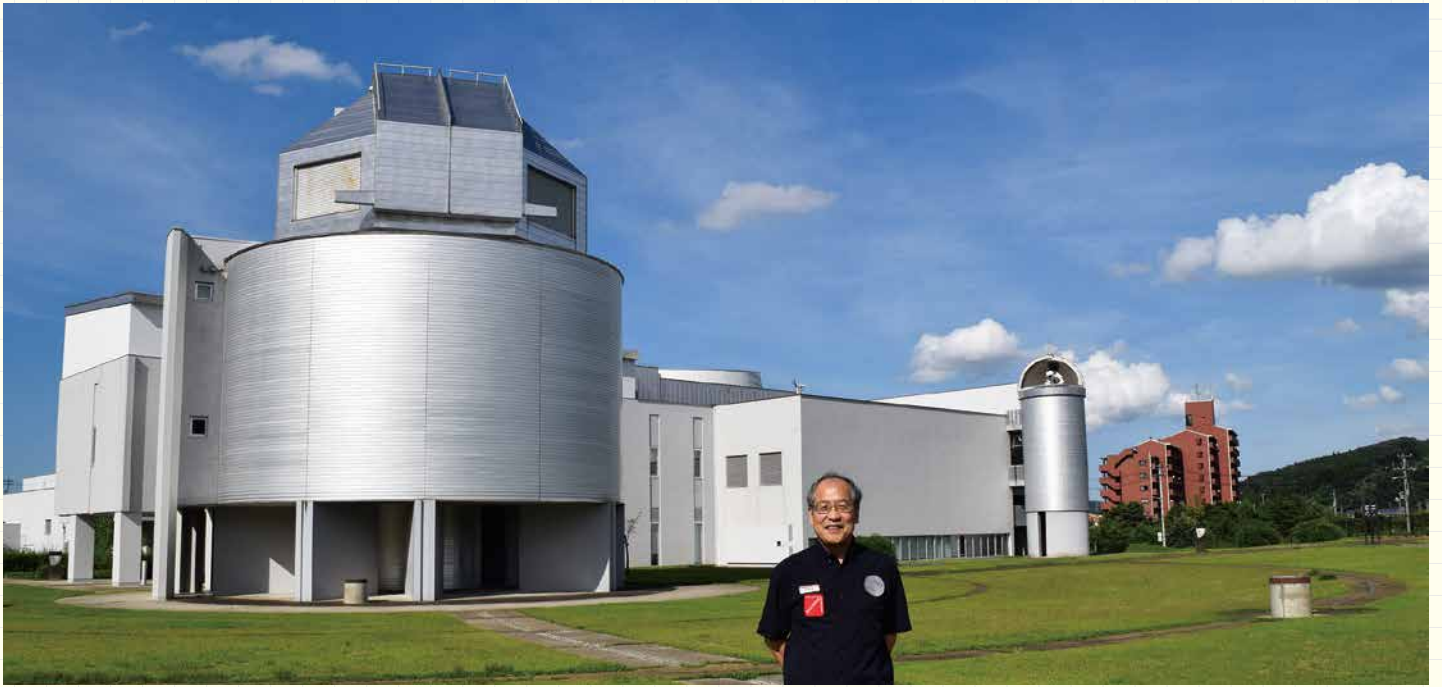
そうですね。まず天体観察の天敵は人工の光と天気ですから、適した場所を探すことから始めてみてはどうでしょう。仙台であれば中心部から車で30分も走れば十分な暗さが得られます



仙台市天文台 台長

土佐 誠 (とさ まこと)

1944年、東京都生まれ。1973年東北大学大学院修了後、名古屋大助手、東北大助教授、東北大学教授(東北大学大学院理学研究科天文学専攻)を経て、2008年4月より仙台市天文台台長。専門は銀河物理学。前日本天文学会理事長。



ので、比較的天体観察のし易い街だと思います。例えば私たちの天文台よりも西へ行き、街の明かりを背にすれば天の川だって見えますよ。

**——気をつけるべきことなど、アドバイスはありますか？**

仙台はこれからの季節冷えますので、真冬の装備で行くのが良いですね。防寒着、靴、手袋、帽子、カイロなどを用意しておくことと安心です。また、昼間のうちに観察場所をチェックしておくことも重要です。暗い中では見つけづらい危険な場所を避けるためです。

## 仙台市天文台の第2章

**——仙台市天文台は錦ヶ丘に移転してから満9年が経過したとのことで、改めて振り返ってみていかがでしょう。**

社会教育と生涯学習の場として、市民の科学リテラシーの向上というミッションを掲げ、この10年駆け抜けてきました。これまで東北大学や宮城教育大学と連携したイベントやワークショップの開催など、地域との連携を模索しながら事業を進め、仙台市天文台のブランド力向上には一定の手応えを感じています。

**——今後の天文台運営について、何かお考えになっていることはありますか？**

現在の仙台市天文台の運営は、30年の事業となっていて、満10年となる来年度からは大きな区切りでは第2期となっています。これに併せてこれまで太陽系メインだった展示を、銀河系をメインとしたものにガラッと変える計画があります。詳しくはウェブサイトなどで随時ご紹介していきますので、ご覧いただければと思います。

**——土佐台長ご自身にとっての天文台、天体観察とはどんなものですか？**

私は、小さい頃は理科好きの少年で、その一分野として星、特に月が好きでした。ある時、縁があって西公園にかつてあった旧天文台で400ミリ望遠鏡を見せてもらったことを一つのきっかけとして、物理学の応用としての天文学へと進むことになりました。私の専門は銀河で、そこでどんなことが起こり、どんな成り立ちかを追い求めてきました。

**——現在の仙台市天文台も、誰かの人生に影響を与えるかもしれませんね。では最後に読者の皆さんにメッセージを。**

日々仕事に明け暮れている人たちにとって、夕方の日が沈んだ直後の時間帯に空を見上げる機会を持つことは難しいでしょうか。ほんの僅かな時間でも空を見上げ、夕焼け空に現れる細い月、金星、刻一刻と移り変わる空の色。そんな風景に親しんでいるうちに、次第に宇宙の魅力に気付き、宇宙に導かれると思います。私たち天文台はそうした皆さんのお手伝いをさせていただきますので、興味がわきましたらどうぞ来館ください。そしてあなたなりの星空の楽しみ方を見つけてくれたら、私たちもうれしく思います。

**——ありがとうございます。**





# ふれあい TeaTime



## 皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部  
〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

## 健康の大敵！

# 冷えにご用心！

万病のもとと言われる冷え性。冷えは我慢したり、放置せず、きちんと向き合って、対処することが大切です。食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足ではありませんか？ 生活スタイルを見直して、冷え知らずのカラダを作りましょう！

## さあ実践！ カラダ温め習慣！

- ● 温め習慣①
- ● カラダを温める食べ物・飲み物をとる

常温、もしくは体温以上のものを飲んだり食べるようにしましょう。生野菜より、火を通した野菜、冷たいジュースよりも、暖かいお茶がおすすめです。



- ● 温め習慣②
- ● まめにカラダを動かす

カラダを動かすと血行が良くなります。近くの買い物は徒歩で、エレベーターよりも階段を使うなど日常生活でこまめに動くよう工夫してみましょう。また同じ姿勢を続けると血行が悪くなります。ストレッチやマッサージなどで疲労も回復！

- ● 温め習慣③
- ● お風呂でリラックス



冷えた体に最適な入浴方法は、39～40度のぬるめのお湯に15～20分ゆっくり入ることです。額がうっすらと汗ばんできたら、カラダの芯が温まってきたサインです。お風呂後はすぐに髪を乾かすようにしましょう。

- ● 温め習慣④
- ● たっぷり睡眠

睡眠不足は血の巡りを悪化させ、冷えの原因になります。入浴後は冷えないうちに布団に入り、寝る直前のテレビやスマホの操作は控えましょう。

- ● 温め習慣⑤
- ● ストレスをためない



ストレスが溜まっている自覚がなくても、カラダが悲鳴をあげていませんか？ 寝つきが悪い、集中力が低下していると感じたら、少し休むことも大切です。

## 男女による冷えの違い

### どうして女性のほうが冷えやすい？

女性の方が筋肉量が少ないため。間違ったダイエットなどで筋肉を減らしてしまうと、慢性的な冷えになるかもしれません。

### 男性には冷え性はないの？

実は男性も多くの方が冷えを感じています。たばこを吸う、ビールなどの冷たい飲み物をたくさん飲む、不規則な生活など理由はさまざま。女性はもちろん、男性も温め習慣を取り入れてみてください。

# TRY! 人間ドック

～人間ドック～  
体験記



一度体験すればその良さがわかるものの、未体験の人にとっては未知の世界とも言える人間ドック。初めての人間ドックにはどんな不安があり、どんな感想を抱くのか。今回は集団での人間ドックを実施している角田市の若手職員が体験しました。

## ● 22歳、不安だらけの人間ドック

私は22歳ですが、人間ドックを受けるにはかなり若い方だと思います。今回体験受診することになり、周囲の方から色々聞いていました。最も不安に思ったのは胃がん検診でしたね。初めてだったので、バリウムを飲むってどういうものだろうか、グルグル回ったり、ゲップを我慢したりと苦しそうなイメージがつきまとい、不安だらけでした。

## ● 思っていたほど苦しいものではなかった!

実際に体験してみると、人間ドックはメリットの方が多いなと感じました。

まず最も不安に思っていた胃がん検診も、実際に受けてみると予想していたほどではありませんでした。時間もかかることなく、スタッフの対応もとても良く、指示に従っていれば戸惑うことはありませんし、安心して受診することができました。

年齢的にも人間ドックを通して病気が見つかることを想定せず、あまり深く考えずに受診したからというのもあるとは思いますが、初体験の胃がん検診以外は、通常健康診断と同じような気持ちで受けることができました。

一番のメリットは複数ある検査項目を1日で終わることができる点でしょうか。通常健康診断の場合、検査項目ごとに時期がずれていて、その都度会場に足を運ぶ必要がありますが、1日ですべての検査が終わるのであれば都合も付けやすいですし、仕事との調整も図りやすいと感じました。

今回の体験をもとに、自分自身の健康管理はもちろん、市民の皆様健康診断の大切さを伝えていけるよう、今後の業務に活かしていきたいと思います。



体験者

角田市市民福祉部  
健康推進課健康管理係

鈴木 拓さん



当協会では、角田市の国民健康保険加入者の人間ドックを、年間約400名実施しております。

この取り組みは角田市の補助事業によるもので、通常別日程で実施される「胃がん検診」や「婦人科検診」も同じ日に受診できることや、健診料金の自己負担も少なく受診できることなど受診者のメリットも多く、また、健康診断の受診率の向上という観点においても、非常に意味のある事業と考えております。

これからも、県民の皆様健康管理に少しでもお役にたてるよう、ご協力させていただければと思います。





## ほけんしつ訪問



### ◆ 多方面との連携で生徒の健康を一緒に考える

学校法人朴澤学園 明成高等学校の保健室



(左) 今 せい子 さん  
(中) 新井田 亜由美 さん  
(右) 菅 野 京 子 さん

#### —— 明成高等学校の保健室はどんなスペースですか？

本校は、調理科・介護福祉科（介護福祉士養成、介護員養成の各コース）・普通科（情報表現、デザインアート、総合、健康スポーツの各コース）があります。「好きを未来につなげよう」を合い言葉に、生徒の皆さんが日々の学習に励んでいます。保健室は、生徒の皆さんを支えている担任や授業担当の先生・部活動の顧問などと連携しながら、生徒の健康を一緒に考えています。

#### —— 生徒からどんな相談を受けますか？

友人関係の相談や家族関係・部活動・学習についてなど、多岐にわたっています。最近ではSNSやメールなどによる意思の疎通の難しさなどで困っているといった相談が増えています。

#### —— 明成高校ならではの保健室のあり方や利用のされ方や特徴はありますか？

実技の教科ならではの外科的な利用があります。たとえば、調理科では調理実習中の切り傷や火傷など、健康スポーツコースでは、専攻実技の教科で捻挫や靭帯損傷などです。健康スポーツコースの皆さんは、仙台大学アスレティック・トレーニングルーム川平分室との高大連携で、AT（アスレティックトレーナー）の方々に怪我の予防やリハビリなどで直接ご協力をいただいています。もちろん保健室との連携も大切にしています。また2名のスクールカウンセラーが週3回の頻度で学校におりますので、そこでも連携を重視しながら生徒たちに対応しています。

#### —— 力を入れている事業・保健指導プログラムはありますか？

生徒保健委員の活動として「ヘルスインフォメーション」を毎月作成し校内に配布しています。そのほか、河北仙販の私の新聞オーディションに応募し、河北新報夕刊の折り込みに約6,200部を配布して地域の方々にも保健情報をお届けしています。その他、保健委員会の活動として学園祭で展示発表を行っています。今年度は、「飲酒・喫煙について～それでいいんですか？～」をテーマに全員で取り組みました。このほか総務部と協力しながら教員向けのファーストエイド（応急処置）研修会を開くなどしています。

#### —— 健診についてどのように行っていますか？

学校保健委員会での校医の皆様のご指導もいただき、本校生は血液検査を実施しています。貧血や高コレステロール血漿などの早期発見治療に努めています。また、介護福祉科の生徒は、外部実習に出かけるため入学時に麻疹抗体検査と毎年の胸部レントゲン撮影を行っています。健康スポーツコースの生徒は、毎年心電図の検査を行っています。これらの健診では、宮城県予防医学協会の方々毎年お世話になっています。1日で全ての健診項目を終えられるよう万全の体制で健診にご協力いただいております。貴重な授業時間の確保ができています。また、仙台大学との高大連携で養護教諭養成課程の学生の皆さんが歯科検診などの実習も行っています。多方面と連携することで保健関係の業務がスムーズに運営されています。



ヘルスインフォメーション

# 連載！ まるまる 入門

## ストレッチ&運動編 第3回

### 気楽に気長に続けられる！ 簡単エクササイズ

スポーツの秋！ 外で歩いたり走ったりが気持ちの良い季節です！ 今回は運動時や気分転換をしたい際、そして身体を軽く動かしたい時におすすめのストレッチです！ 最近はいろいろなストレッチ方法がインターネットなどでも調べられますが、まずは基本的なことからしっかり行っていきましょう。

家の外でも中でも、場所を選ばずできるストレッチです。それぞれの動きを10～20秒を目安にストレッチしてみましょう！



佐々木 康明

柔道整復師、NSCA-CSCS、コルジャ  
仙台ブラインドサッカークラブ  
トレーナー兼選手。

#### ① 真上への背伸び



手を組んで身体を大きく上に伸ばす。

#### ② 左右への背伸び



真上に伸ばした身体をそのまま横に倒して伸ばす。

#### ③ 肩回し



手を肩につけて肩甲骨から大きく回します。  
前回し・後回し10回。

#### ④ 股関節ストレッチ 真ん中



足を広げて土を踏むように身体を沈めて股関節を伸ばす。

#### ⑤ 股関節・腰ストレッチ 左右



股関節真ん中の状態から肩を中央に入れて腰を伸ばす。

#### ⑥ 脚の前部ストレッチ 立位



片脚立ちになりもう一方の脚をお尻の方に曲げて太ももの前を伸ばす。片脚立ちに自信がない方は壁などを支えにしましょう。

#### ⑦ 脚の後部ストレッチ 左右 立位



足をクロスして立ち身体を前に倒して太ももの後部を伸ばす。

#### ⑧ ふくらはぎのストレッチ 立位



足を前後に広げてふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす。

### ステップアップ編

さらに伸ばしたい方や立位が難しい方などはこちらの方法もあります。

#### 股関節のストレッチ



足を前後に広げて脚の前側と股関節を伸ばす。

#### 脚の前 座位



座った状態で片足をお尻の方へ曲げて太もも前を伸ばす。可能であればそのまま寝ます。

#### 脚の後 座位



座って脚を前に伸ばし身体を倒して太もも後ろを伸ばす。

#### 臀部のストレッチ 座位



伸ばす方の脚を逆の太ももに乗せて身体を前に倒しお尻を伸ばす。

#### 足首のストレッチ



つま先を持って足首を回す。

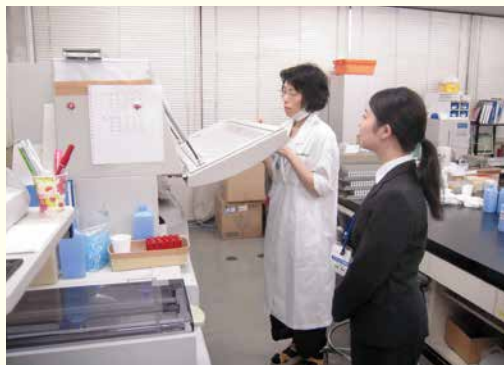


TOPIC  
1

## インターンシップ実習

8月7日から8月9日まで東北学院大学文学部英文学科の3年生1名が3日間の日程でインターンシップ実習に来ました。

施設見学・健診会場見学の他、事業部の渉外活動に同行しました。



子どもの頃の夢だった臨床検査技師のお仕事を見学。憧れの空間に興味津々！

### インターンシップを終えての感想

- ・お客さまへ丁寧に接する姿を見て、「働く」とはどのような事なのか理解が深まりました。
- ・サービスや技術の質を向上させることの大切さがわかりました。
- ・施設健診では、個室での対応などお客さまへの気配りを感じられる部分が随所にあり、お客さまのニーズに合わせたサービス作りが利益に繋がっていると感じました。

TOPIC  
2

## 公衆衛生看護学実習

8月21日から9月15日のうちの11日間、宮城大学看護学部看護学科の3年生2名が公衆衛生学実習を行いました。

診療所長からの講話、人間ドック・巡回式健診の見学、特定保健指導等について研修しました。



健診結果の集計・分析中。  
わからないところを積極的に質問！

### 公衆衛生看護学実習を終えての感想

- ・施設によって保健師に求められるものが違ってくるので、専門性を生かしつつ臨機応変に対応することが必要だと思いました。
- ・保健指導については、継続的なアプローチが必要であり、それによって改善点が生活の中で習慣化されていくと感じました。
- ・主体的に改善に取り組めるよう働きかける事が重要だと感じました。

## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131  
FAX 022-233-7104  
仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

TEL 022-262-2621  
FAX 022-262-6686  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

