

スマイル Smile

みづかな
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 1
2013 春

Interview **くらしにスパイス**

自分を磨くとおきの読書法

少し「背伸び」の ススメ

連載！ 入門 **操体法編** 第1回
体のゆがみを直す—操体法で心地よく—

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime 

まちたび宮城 **多賀城市**

協会通信

一般財団法人への移行のご挨拶

一般財団法人宮城県予防医学協会

理事長 角田 行

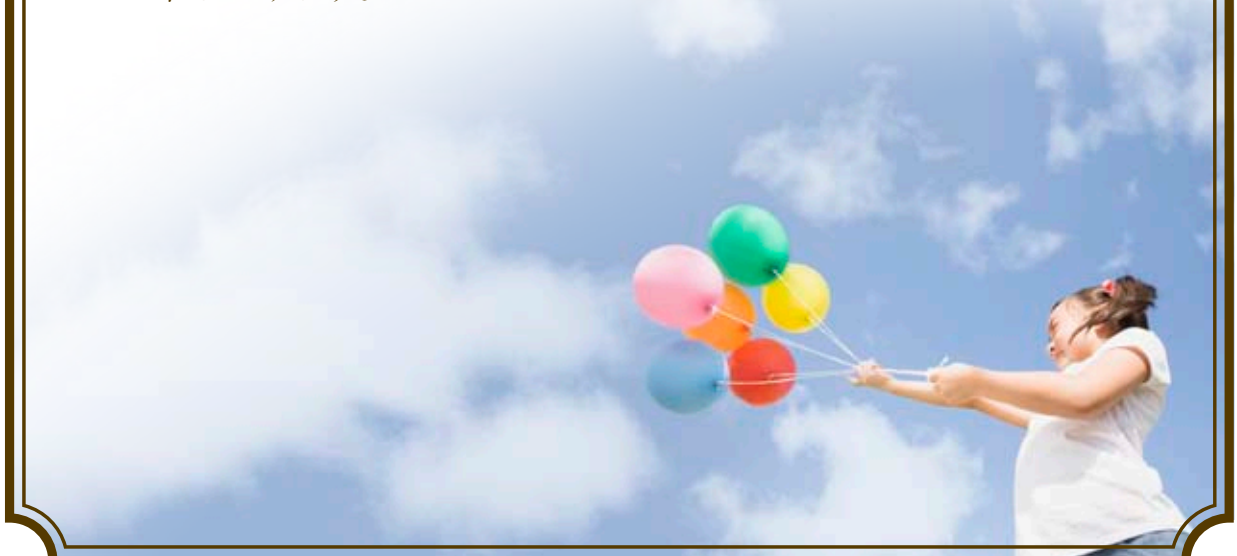
平素は、当協会の事業につきまして、格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、財団法人宮城県予防医学協会は、公益法人制度改革に伴い、平成 25 年 4 月 1 日より『一般財団法人宮城県予防医学協会』に移行いたしました。

これからも、関係機関、医療保険者等との連携を図り、従来にもまして県民の皆様の健康の保持増進と公衆衛生及び福祉の向上に寄与して参る所存でございます。

また、お客様サービス、医療安全体制、健診・検査精度管理の向上にも積極的に取り組んで参ります。

今後とも、なお一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



少し「背伸び」のススメ

読書が趣味、という方はたくさんいらっしゃいますよね。でも難しい文章だと尻込みしてしまうという方も大勢いるのではないのでしょうか。今回は、名取市ゆりが丘の尚絅学院大学で教鞭をとる松本真奈美先生に、難しい文章を読み解いていく面白さについてうかがいます。先生の授業では、学生たちが宮沢賢治の難解な詩の解釈に挑んでいるとか。その取り組みの先にあるゆたかさとは。

身近で遠い「宮沢賢治」に挑む

——そもそも、なぜ宮沢賢治を選んだのでしょうか。

縁があって尚絅学院大学で働くことになり、せっかく宮城県に赴くのであれば、東北のことをもっと知りたい。そこで東北にゆかりのある宮沢賢治を避けて通れないな、と考えていたわけですね。学生たちも小さい頃から学校の授業などで見聞きしていたので、『東北の有名な文学者』と認識しているようでした。

——でも先生のご専門は「宮沢賢治」ではないんですよね。

ええ、私自身は古典文学、特に和歌が専門です。学生たちも宮沢賢治について『身近に感じているけど、よくわからない』という存在のようですから、私自身も授業の準備を通して学生たちと同じように学んできました。

——具体的に宮沢賢治を読む授業というのは、どのように進めているのですか。

宮沢賢治を課題として与えるのは、3年生のゼミにおいてです。各自に宮沢賢治の初期の詩集から好きな一篇を選んでもらい、それについてとことん読み込んで、解釈して発表させています。

——童話ではなく詩を選ぶのには理由があるのですか。

宮沢賢治は童話作家としてももちろん有名なのですが、童話は読みやすく書かれていて、一人でも読めるものです。一方で詩は、作品によっては読み進めるのが大変困難ですから、みんなで取り組むのに適しているな、と考えています。

——中でも初期の詩を選んでいるということですが、初期の詩に見られる特徴とはどんなものなのでしょう。

後期の詩は歴史的仮名遣いで書かれているとは言え、まだ読

み進めやすいものが多いのですが、初期の詩は使っている言葉や表現が大変難解なのが特徴です。それこそ辞書を何十回と引かないと理解できないような作品が多いですね。後期の作品は、肩の力が抜けていると言えます。

——初期と後期の作品に見られる、難しさの違いはどこから生まれてくるのでしょうか。

宮沢賢治を語るとき、最愛の妹トシの死が与えた影響に触れなければなりません。有名な「永訣の朝」という作品に登場する彼女の死後、彼はトシのことを思いながら詩を書き続けました。トシの死から1年8ヶ月後に、その集大成とも言える「薔露青（かいろうせい）」を書き上げ、ようやく彼の作品から肩の力が抜けたように思います。「眼にて云ふ」などを読むと、その違いが出てるように思います。

——ではこうした初期の作品を読み解くとき、どういったことを手がかりに進めていくのでしょうか。

もちろん何度となく辞書を引いて、言葉の意味を探ることも大事ですが、その当時の時代背景や、宮沢賢治自身の境遇、同じ時期に書いた童話などをヒントにして、解釈を進めていきます。東北に根ざした作品が多いので、学生たちは情景をイメージしやすいようですね。



尚絅学院大学 教授
松本 真奈美

昭和39年（1964）東京生まれ。お茶の水女子大学国文学科卒業。東京大学大学院博士課程修了の後、平成7年（1995）、尚絅学院短期大学講師。平成22年（2010）より現職（尚絅学院大学総合人間科学部教授）。専門は古典を中心とした日本文学。



——なぜイメージしやすいのでしょうか。

東京の学生に『6月頃の田んぼを思い浮かべて』と言ってもキョトンとなりますが、うちの学生たちなら簡単にイメージできます。宮沢賢治の作品を理解する上で、地の利がある、とも言えるでしょう。

——実際に読み解いて、学生たちはどんな反応を示しますか。

文学の解釈には、正解が無いですから、余程の誤解じゃない限りはどんな解釈であれ、間違いにはならないと考えています。その上で、学生たちなりに今の価値観を反映させながら、本当に色々な解釈を見せてくれます。例えば、まず身近な人を亡くしたことの無い学生がほとんどですから、トシの死にうちひしがれたような詩を解釈する学生たちの中には、『暗い』とか『シスコン（シスターコンプレックス）』と評する学生もいますよ（笑）。

——こうした取り組みを通して、学生たちに何か変化はありますか。

難解な言葉の羅列に意味を見出して、自分たちなりに解釈するという作業を終えると、一様に達成感を感じてくれているようです。ただその後、4年生の卒業研究テーマに宮沢賢治を選ぶ学生はいませんけどね（笑）。

苦手が好きになるきっかけとは

——さて、そもそも先生のご専門は古文ということでした。

はい。平安中期の和歌を専門に学生時代から研究を続けています。ちょうど古今和歌集と新古今和歌集の間くらいの時期、源氏物語の頃です。

——先生と和歌の出会いとは。

中学生の頃です。百人一首を暗記する、という宿題が生まれ、覚えられなくて苦労したことを覚えています。和歌に対して苦手意識ができました。

——そんな苦い経験がありながら、今はご専門にされていますね。

高校時代の古文の先生の影響が大きいです。その先生は作品

そのものだけでなく、時代背景や風俗なども捉えて理解するような教え方でした。それですっかり好きになったのです。

——課題を与えてくれる人、与え方の違いでそれほど変わるものですか。

そうですね。その先生の影響で文化史にも惹かれたのですが、大学では言葉を学ぶと決め、そしてある演習でまた和歌と対峙することになりました。それはある和歌を、辞書を使わずに解釈する、というものでした。類似する作品などを手がかりに読み解くのですが、それがすごく面白かったのです。以来、和歌を専門に研究をするようになり、中学時代に覚えられなかった百人一首の和歌の作者のことも研究対象にしています。

少し背伸びを重ねて、大きな成長へ

——すごい巡りあわせだと思います。松本先生は今もちろん研究を続けていらっしゃいます。

教育中心の多忙な日々ではありますが、最低でも年に一本は論文を書こうと、自分に課しています。私自身、様々な課題や困難に立ち向かってきた経験が生きます。加えて学生たちの成長する姿にも刺激をもらっています。

——先生のお話をうかがっていると、一方的に教えている、与えている、という印象ではなく、学生と刺激を与え合っているように感じます。

確かに学生の中には依存心の強い者はいます。でもそんな学生ほど、難しい課題に自分の力で取り組む、ということを重ねて、卒業する頃には成長を遂げているものです。そんな姿を間近で見ることができ、ルーティンワークの中にあっても安らぎを感じますし、刺激も受けています。

——そうした成長を促すためには、与える課題と与え方が重要になるのですね。

少し背伸びをさせる、そんな課題が良いのでしょう。少し手を伸ばせば届くかもしれない、と思わせるんです。そんな課題に取り組み、達成感を得ること。それを繰り返すことで、学生たちは少しずつ成長していけるのだと思います。

——それが松本先生の場合は、宮沢賢治だったわけですね。最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。

読書という行為は、それ自体が自分とは違う人生を疑似体験でき、世界を広げることのできるすばらしい娯楽です。そこにちょっと背伸びして『難しい文章に挑む』ということを付け加えた時、困難を乗り越えた時に得られる達成感や成長を手にすることができます。そうした成長を重ねていくことでこれから先、例えば仕事をやめてからの長い年月が、よりゆたかになるのではないのでしょうか。

——ありがとうございました。

コミュニケーションスペース

ふれあい
Tea Time



当協会の機関誌が新しく生まれ変わりました。

「ふれあい」から「スマイル」へ

「ゆたかさとコミュニケーション」をキーワードとして、心と身体
の調和で日常生活をちょっとゆたかに、読者の皆様とのコミュニケー
ションを通じて笑顔に。そんな広報誌に生まれ変わります。

「ふれあい」に引き続き、「スマイル」もよろしくお願いいたします。

スマイル
Smile

ロゴマーク

健診受診者注目！ HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) の値が変わります

ヘモグロビン・エイワンシー

国際標準化に伴い、**HbA1c**が変わります

糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気です。HbA1c はヘモグロビン・エイワンシーと
読み、過去 1 ～ 2 ヶ月間の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断にも使われます。



これまでのものから、

およそ **0.4%**
高くなります。

以前の HbA1c の数値と
比較するときは、0.4%
引いて考えてください。

これまで

これから

例えば **6.1%** $\xrightarrow{+0.4\%}$ **6.5%**

新しい HbA1c (NGSP) 値が 6.5% 以上の場合は、糖尿病が強く疑われます。

6.0% ~

6.5% ~

糖尿病が否定できない

糖尿病が強く疑われる

日本糖尿病学会ホームページ より抜粋

詳しくは健診担当者にご相談ください。

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「元気の源」
をご紹介します。「元気の源」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 総務部行

〒981-0942

仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1

E-Mail info@mhsa.jp



連載!

まるまる

入門

操体法編 第1回

体のゆがみを直す ー操体法で心地よくー



稲田みのる治療室 院長

稲田 稔 先生

鍼灸・マッサージ師 柔道整復師

あなたは「体のゆがみ」と聞いてどんなことをイメージしますか？
多くの人にはあごのゆがみや背骨のゆがみ、骨盤のゆがみ、脚の長さの違い(脚長差)などが一般的なイメージではないでしょうか。
操体法はこうした外から見た「形のゆがみ」のほかに「動きのゆがみ」にも目を向けています。左右対称に動かすことで心地よく動く方向を知り、ゆがみをとらえるのです。操体法は日常生活の中で簡単にできるゆがみ対処法であり、健康の維持、回復や健康増進に適しています。

ひざ倒し

ねじれた腰や、伸びきったわき腹を意識し、腰をひねることによって骨盤のゆがみを調整します。腰痛を予防、改善します。

*痛み、ツッパリ感を感じる方向には動かさないようにしましょう。

*両方向に痛みがある時はひかえましょう。



①仰向けに寝た状態で、背中を床になじませます。両膝を90度に曲げ、足先は軽く開いて安定させます。両手は脇に置きましょう。



②腰や背中がねじれるように動きます。両方向に力まずゆっくり動いてみます。やりやすい方はどちらですか？



③やりやすい方に動き、心地よいところで、動きを止め、ストンと全身の力を抜きます。

1～3回の呼吸のあと、3～5回繰り返します。両方動いてみて左右同じ感じになったらOKです。

◆ 操体法ころえ

操体法はストレッチや体操とは違います！

操体法とは

操体法は、故・橋本敬三医師(1897～1993)が創案し体系化した健康・治療法です。息(呼吸すること)、食(食べること)、動(動くこと)、想(考えること)の4つのバランスを取り、健康体を目指します。



①右と左をそれぞれ動かして、動きやすさを比べます。心地よい方に動きましょう



②目いっぱい動かさず、心地よいところで3～5秒止めましょう



③息を吐きながら脱力して一休みしましょう

これを3～5回繰り返すのが基本です。

まちたび宮城 No.1

多賀城市

歴史ゆたかな町、松尾芭蕉も訪れた

多賀城市を歩いてきました！

JR 線：仙石線 仙台駅→多賀城駅〔普通電車：22 分、快速電車：11 分（230 円）〕
東北本線 仙台駅→国府多賀城駅〔普通電車：15 分（230 円）〕
車：東北自動車道から、仙台東部道路に乗り継ぎ、仙台港北 IC で下りると便利です。



多賀城碑

多賀城と古代東北の解明にとって重要な記録をのこす日本三大古碑・多賀城碑。碑面には、平城京や各国境からの距離、多賀城の創建や修造について 141 文字でつづられています。[国の重要文化財（古文書）指定]

多賀城市市川字田屋場



多賀城廃寺跡

多賀城と同時期に創建された多賀城付属寺院跡。昭和 41 年、特別史跡に指定され、これを記念して廃寺跡を史跡公園として整備しました。このような史跡整備は、東日本初の試みです。

多賀城市高崎 1-15



洋菓子の店 ティファニー

バナナムースと生バナナを牛皮で包み、その絶妙な食感が魅力の「多賀城バナナ」。誕生以来、地元多賀城市民に育てられたロングセラー。莓シーズン限定の「莓ゴロゴロ生ロール」にも要注目です。

TEL：022-365-5566
多賀城市東田中 2-40-1
定休日：月曜日



博物館レストラン グリーンゲイブル

美しい色と古代米本来の美味しさにこだわった「さくらセット」がおすすめ。素朴な甘さが感じられる本当の贅沢があります。行楽シーズンには混み合うので予約するとスムーズです。

TEL：022-368-0616
多賀城市高崎 1-22-1 東北歴史博物館内 1F
定休日：月曜日



梅月堂菓子本舗

多賀城の名を冠した「多賀城瓦」「多賀城碑」「多賀城太鼓」は、一つひとつ職人が真心込めた手づくりのお菓子。リピーターも多い人気商品です。火曜日と金曜日の限定商品も見逃しません！

TEL：022-362-2752
多賀城市伝上山 2-13-12
定休日：日曜日

Pick Up!

多賀城のお酒

多賀城の米を 100% 使用した純米酒が「多賀城桜」。やや辛口でさっぱりとした後味が特徴です。贈り物に最適！日本酒が苦手なら、ワインのような飲み口の「おもわく姫」がおすすめです。（話：多賀城酒販協会／小野屋酒店）

販売店のお問い合わせは…
多賀城市商工観光課
TEL：022-368-1141



いきいきスポット

多賀城市総合体育館 多賀城市市民プール

NPO 法人多賀城市民スポーツクラブが運営する、多賀城市総合体育館と多賀城市市民プールに行ってきました！訪れた日は、ちょうど高橋祥江副理事長が講師を務めるシニア体操が開催されていたほか、トレーニングルームでは思い思いの運動に励む方がたくさんいました。震災復旧工事も終わり、4 月からは各スクールが本格稼働します。幼児向けの「ひまわり体操」や小学生対象の「ジュニア水泳」はすぐに定員に達するので、お問い合わせは今すぐ！施設の利用は多賀城市民以外の方でも可能です。

申込・問い合わせ先

NPO 法人多賀城市民スポーツクラブ事務局
TEL：022-365-1918



ご利用案内

多賀城市総合体育館
多賀城市下馬 5-9-3
平日：9:00～21:00／日・祝日：9:00～17:00
休館日：毎週水曜日（祝日の場合は翌日）

多賀城市市民プール
多賀城市伝上山 2-6-6
平日：10:00～21:00
日・祝日：4 月～11 月：10:00～18:00
12 月～3 月：10:00～16:00
（最終入場受付は 45 分前）
休館日：毎週水曜日（祝日の場合は翌日）



TOPIC 1

循環器精度向上委員会開催

と き：平成 24 年 12 月 12 日（水）

ところ：健診センター

当協会では、検診精度の保持向上を図るため、精度向上委員会を設置しております。

毎年、循環器検診（学童症例 5、成人症例 6）について、専門の先生方と症例の検討・意見交換を行い、検診の精度向上に努めています。

TOPIC 2

職員研修会開催

と き：平成 25 年 1 月 4 日（金）

ところ：せんだいメディアテーク（スタジオシアター）

個人情報保護研修会、接遇マナー研修会、安全運転講習会等の職員研修会が 1 月 4 日に開催されました。外部講師によるこの研修会は、毎年全職員はじめ臨時職員等が受講しており、お客様へのサービス向上、交通事故防止に努め、更なる職員の資質向上を図って参ります。



TOPIC 3

平成 24 年度学術専門委員会

と き：平成 25 年 1 月 30 日（水）

ところ：健診センター

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ毎年、助成事業を実施しております。調査研究助成実施要項に基づき、平成 25 年度の研究助成申請内容について審査・検討した結果、5 団体へ研究助成金を交付する予定です。

また、当協会では、日常の健診・検査業務の中から、調査研究・技術開発等を積極に行った成果を各種学会・研究会等で発表するために委員の先生方からご助言・ご指導をいただきました。

TOPIC 4

平成 24 年度第二回理事会・評議員会

と き：平成 25 年 3 月 5 日（火）

ところ：ホテルメトロポリタン仙台

平成 25 年度事業計画書（案）、収支予算書（案）、並びに平成 24 年度補正予算書（案）等について承認されました。



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 10 号

