



佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



R1 11月号 第389

元気情報

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

交通事故の痛み除去



受付時間

平日 午前8時～12時
午後3時～7時

土曜日 午前8時～12時

休診日 日曜日・祝祭日





接骨院だより

第6回目となる「湯河原・真鶴アートサンポ」が11月1日～30日まで開催されます。

毎年60組以上の方々に参加によるもので、今では遠方からこのために湯河原・真鶴まで見に来る方がいるということです。

本職のアーティストから見事な趣味の方々作品や骨董品もあります。絵画、陶芸、木工、手芸、などなど素晴らしいものがたくさん。

興味のある方は是非散策してみてください。

第6回湯河原・真鶴アート散歩

ART SANPO

2019.11.1(金) - 30(土)

入場無料

わたくし
美術館
オープン

マップを片手に湯河原・真鶴を散歩しませんか？
蔵先や玄関、リビングに作品を展示した「わたくし美術館」。自宅や店舗を開放した62会場のアートギャラリーが、まらのあちらこちらにオープンします。
友人宅を訪ねるように気軽に遊びにきてください。

✉ info@artsanpo.com 🌐 <http://artsanpo.com>

最新情報はホームページをご覧ください。

これからの防災

今年、台風や大雨で関東から東北にかけて甚大な災害となりました。多くの方が亡くなり、住居の損壊も多数となりました。復興のためには、少なくとも数年かかるといわれています。

近年気候の変動が激しく、数十年に一度の大雨や風などが多くなりました。誰でも災害に遭遇する機会も増えたということです。

先日、東京で開かれた防災説明会で 「地震が来ても、119番通報が殺到すれば救助はすぐに来ません。行政に頼っても命を守ることはできません。自分の命を守るのは、自分です」
自治体の担当者は、住民や企業の従業員らに大地震が来た場合の心構えをこう説明しました。

参加者からは、特に反発の声はなく、阪神大地震と東日本大地震を経て「行政に頼っていても命が守られるわけではないという意識が浸透している」と担当者は明かしました。



上記は地震災害についてですが、台風や大雨、強風などによる災害は、ある程度予測できるものです。

しかし毎年多くの気象状況による被害が出ています。

同じような所で同じような災害が起きているようなものは、なんとか防げないものでしょうか。

例えば 川の堤防も大量の水でも崩れなく丈夫なものにしたり、強風でも飛ばされないような屋根の形状や材料にするような、現在の技術では、不可能なのではないでしょうか。

また避難所もやはり人にやさしくありませんよね。
テレビで見ていると、あのような環境では、とりあえず一晩だけ命を無くさないために滞在する、程度のもんです。
病気だったり、高齢者の場合では、とてもひどい環境となるでしょう。

これだけ地球環境が変化して、異常気象が毎年出るような状況は、もはや異常気象でも、想像を超えるものでもありません。
それならば、やはり防災設備や、住居の場所も考え直さなければならないでしょう。

避難所でもせめてボール紙製のベッドや、簡単な間仕切りなどは最低必要だと思います。
避難所にいる方たちは、自分の家のことも心配だし、いつまでここにいないといけないのかとか、今後の生計についても不安だらけです。
やはり自分の家とまではいかないにしても、できるだけ近い環境が欲しいものです。



日本における財政状態は、決して良くないものですが、何がいま必要なのか、しっかり政治家が考えて無駄なく使ってほしいものです。

世界状況も自分の国ファーストの気配を感じる国々も多くなって、防衛費も重要でしょう。
少子化や高齢社会問題もあり、日本経済も良くならなくてはなりません。

多くの問題を抱えている日本ですが、このように気象状況による災害は、地震と違い、ある程度予測できるものなので、何とか最小の災害にとどめ、早く復興できるようなシステムが欲しいものです。
それには皆で知恵を出しあい、より災害に強い国にしたいものです。

血圧と運動

荒 木 徹



今年も残り2ヶ月になり、暑かった夏が少し懐かしく感じます。今年の冬はどの程度の寒さになるのか心配ですね。

みなさんをご存知の通り、寒くなると血圧は上昇しやすくなります。みなさんも寒さを感じると身体を縮こませたり、身震いがしたりしますよね。これは、身体の体温を外に逃がさないようにするために起こる現象です。その際に血管が収縮して血圧が上昇します。その他にも寒さによるストレスや、寒さで運動不足になることで血圧が上昇すると言われてい

ます。これから季節、高くなりやすい血圧ですが、運動が降圧薬と同等な効果があるとされています。ロンドン大学では、運動と降圧薬、それぞれの研究結果を分析したところ、運動と降圧薬には同程度の効果があるという研究結果が出たそうです。

この研究では、ウォーキングやジョギングなどの持久性トレーニングとダンベルを持ち上げるなどの筋力トレーニング、それぞれ行う場合と組み合わせて行う場合を検証した結果、2つを組み合わせる方が血圧低下に効果的である結果が出ました。

これは、筋肉運動を行うことによって降圧物質の分泌が増加するからです。降圧物質は血管を拡張し、尿の出を良くすることで水分と塩分を排出して血圧を下げるとされています。

降圧物質の1つであるプロスタグランジンと呼ばれる物質は、血管を拡張する働きだけでなく血中の中性脂肪を減少させ、善玉コレステロールを増やす働きがあるので、生活習慣病予防にも役立ちます。

他にも、健康飲料によく含まれているタウリンという物質も降圧作用の役割を担っています。この物質も運動によって分泌が増加し血圧上昇を防いで

くれます。さらに、プロスタグランジンと同様にコレステロールや中性脂肪にも作用してくれます。

また、筋肉運動をすることは降圧物質が分泌されるだけではありません。血液は心臓から送り出され手足の末端まで流れて行きます。その際に、筋肉が補助ポンプの役割を行い手足の末端まで血液を届かせてくれるのです。しかし、筋肉が少ないと補助ポンプの力が弱いのでその分、心臓が頑張っ血液を末端まで運ばなければなりません。その結果、血圧が高くなってしまいます。

人間の筋肉量は加齢とともに減っていきます。ウォーキングやジョギングなど持久性運動も大切ですが、筋力運動をプラスすることで血圧上昇の予防になります。これは、「高血圧治療ガイドライン 2019」にも、持久性運動に筋肉運動やストレッチを加えることで優位に降圧効果を示すとあります。

すでにウォーキングやジョギングなど持久性運動を習慣にしている方は、腹筋背筋、スクワットなどの筋肉運動をプラスしてみると降圧効果が効果的になるでしょう。

これから運動を始める方は、軽いウォーキングから始めて少しずつ筋力運動をプラスしていくのが良いと思います。

しかし、腰や膝など身体に痛みがあるような方は運動により痛みが強くなってしま場合もありますので十分に注意してください。また、高血圧の方でも、その方の症状や運動の仕方によっては逆に血圧をあげてしまうこともありますので十分に注意してください。



文化の日

文化の日は、第二次大戦直後の日本人の気持ちとGHQとの協議によってできた記念日で自由と平和を愛し、文化を進める日と制定されました。

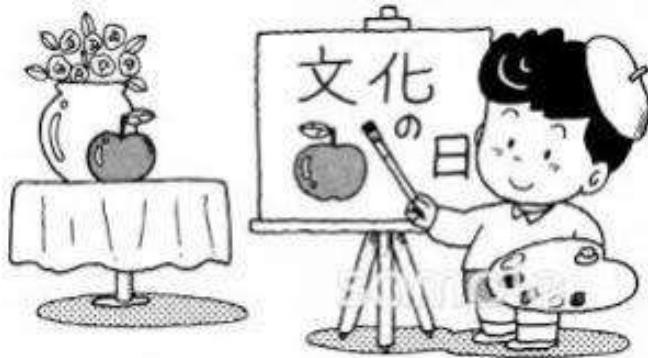
1946年 帝国議会は、新しい日本国憲法を明治天皇の誕生日「明治節」11月3日に合わせて交付しました。11月3日は、明治天皇の誕生日で「明治節」です。

敗戦したとはいえ、明治天皇は当時の日本人の心のよりどころでした。

そもそも11月3日は明治時代には、時の天皇の誕生日を祝『天長節』でした。

大正時代は、明治天皇の誕生日を祝う「明治節」、こうして長く国の祝日でした。

当初、貴族院は、11月3日を憲法記念日にしたかったようでしたが、GHQは強硬に反対し、実現しませんでした。



日本に再び戦争を起こさせないためには、「天皇＝神」という構図をなくさなければならなかったのです。そこで憲法記念日は5月3日にして、11月3日は「文化の日」となったのです。

この日は博物館、美術館など無料のイベントが多々あります。そして晴れの特異日でもあります。





Assoc.sato だより



湯河原・佐東接骨院



先月末に河口湖に行ってきました。

紅葉には少し早かったのですが、コキアが赤くなっていました。

外国からの旅行客が多く賑わっていました。

今回の台風と大雨のために河口湖も水が増え道路にあふれていたところがありました。

千葉をはじめ多くの被災された方が早く立ち直ることを祈っています。



テーブルの彫刻は、
今月は忙しくてここまで
です。

真鶴・おおみち接骨院

コスモスの写真を載せ

ようと一夜城に行ってみました。まだ咲き始めたばかりでした。そのかわりにちょうどイベントが行われていたのでその様子です。

