

特別講演

元氣のおすそわけ

（美と健康（間違いだらけの食生活））



生涯にわたる

健康づくりを目指して

財団法人福島県保健衛生協会

副会長 横井孝夫



副会長に就任いたしました

本年6月1日に福島県保健衛生協会副会長に就任いたしました。微力ながら、県民の健康の保持増進と協会の発展のために全力を傾注してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

当協会は、昭和51年4月1日に、結核予防会福島県支部、福島県成人病予防協会、福島県衛生検査協会の三つの団体が、予防医学事業を総合的に行うための新しい団体として統合・発足し、以来34年が経過しました。設立以来、保健衛生に関する総合的な健(検)診、検査機関として、長年、結核対策、がん予防、学校保健などの分野で多くの県民の健康増進に寄与してまいりました。

変化と改革の時代の中で

しかしながら、変革の時代にあつて、当協会もいくつかの大

きな課題を有しております。

一つ目は、医療制度改革の一環として、平成20年度から「特定健診・特定保健指導」が導入され、各医療保険者が実施主体とされましたが制度の不備や複雑な健診制度の理解不足により受診率の低下を招き、平成21年も大きな改善が見られない状況となっております。

また、「がん検診」につきましても、平成21年度から、女性特有のがん検診無料クーポン券が交付され、一定の成果をあげましたが、胃・肺・大腸がん検診等を含めた全体としての受診率の向上には至っていない状況にあり、県民の健康を守る上で、危惧される状況となっております。

このため、当協会では、健(検)診の重要性や内容の周知拡大を図るため、当協会主催の各種事業をはじめ、行政や関係団体が実施する事業を効果的に活用した広報・啓発事業の展開に努め

ていくこととしていきます。

二つ目は、新公益法人制度への対応であり、いかに新公益法人へスムーズな移行を実現するかであります。移行にあたっては、これまでの組織、運営等を見直した上で、将来の発展に向けてどのように法人を改革していくべきかを見つめ直す絶好の機会」ともされております。

21世紀は健康寿命がテーマ

20世紀の医学は延命の医学と言われておりますが、21世紀の保健医療は、単なる延命を超えて、健康寿命(寝たきりや認知症になることなく、健康で自立して暮らすことができる期間)をいかに延ばせるかが大きなテーマになるのではないかと言われております。

当協会では、これまでの健(検)診中心の普及啓発という2次予防に重点を置いた事業展開に加えて、今後は、生活習慣病を予防するための1次予防をより一層充実し、広範な事業展開を通じて、県民の更なる健康増進に資してまいりますと考えています。

当協会を巡る情勢は厳しいものがありますが、県民の皆様のご期待に応えられるよう、研鑽を積み努力を重ねてまいります

ので、今後とも、皆様のご理解とご支援を心からお願い申し上げます。

私の趣味・・・

やはりスポーツになるかと思えます。

今は昔、メキシコオリンピックでの釜本選手や杉山選手の活躍に触発され、中学校にサッカー部を創設するも、経験も乏しく連戦連敗。苦い思い出となりました。

その後、卓球部やテニス部などに加入するも、才能が無くさほど上達することもなく推移。

社会人となってからは、ゴルフ好きの先輩に半ば強制的に引込まれ、かなりの腕前(?)になったと自負するも、五十肩には勝てず封印。以来スポーツは、もっぱら観る側が主流となりました。

保健衛生協会勤務を機に、健康管理の一環として、これまでの週一のジム通いに加えて、朝夕の通勤時にバス停から往復で50分ほどのウォーキングを始めました。

高かった最高血圧も、正常値近くとなり、日頃の食生活も含め適度な運動がいかに大切か実感する今日この頃であります。

こぶし
86

2010.8(平成22年)

目次

リレーエッセイ

「生涯にわたる健康づくりを目指して」

財団法人福島県保健衛生協会

副会長 横井孝夫2

特別
講演

元氣のおすそわけ

～美と健康(間違いだらけの食生活)～

東洋医学情報センター食生活コンサルタントユニオン

専務理事 藤井弘泰氏4

第1回 いきいき健康まつり開催10

リレー・フォー・ライフ始まる

がんと向き合う24時間チャリティーイベント

リレー・フォー・ライフ2010 in 福島

3人に1人が“がん”で亡くなる時代12

旬を食べて元気に!

ゴーヤ14

PHOTO FLASH16

こんにちは! 私たちが担当です。

相双地区センター18

季節のコラム/蝉しぐれがやんでも19

BOOK REVIEW

編集後記

KOBUSHI



発行/財団法人福島県保健衛生協会

編集/広報委員会

〒960-8550 福島市方木田字水戸内19-6

TEL 024-546-0391 FAX 024-546-2058

E-mail keieikikaku@fhk.or.jp URL http://www.fhk.or.jp/

元氣のおすそわけ

「美と健康(間違いだらけの食生活)」

東洋医学情報センター

食生活コンサルタントユニオン

専務理事

藤井 弘泰氏

今年1月27日福島市飯坂町ホテル聚楽で行われた「平成21年度非常勤嘱託職員永年勤続表彰式並びに研修会」のなかで、東洋医学情報センター食生活コンサルタントユニオン 専務理事 藤井弘泰氏のご講演がありました。

東洋医学に基づいた「健康づくり」について、ユーモアたっぷりに分かりやすい内容でお話され、会場はたびたび笑いに包まれました。内容の一部を、誌上にてご紹介いたします。



私が名物患者 だった理由

私は、顔を見ると神経痛とか、冷え性とかが全部分かるのです。「なんで分かるの?」と言われてますが、全部顔に書いてあるのです。舌でも分かります。どうしても分かるのかをこれからお話ししますので、役に立てください。講演中は、元気な方のところだけに出口向いてパワーをいただきます(笑)。

ばらく入院生活をしていたので、ずっとジーパンをはいて病院のなかをウロウロしている名物患者でした(笑)。パジャマや病院着を着ていたら、あつという間に病人になります。「病人じゃない!」という気持ちでいたおかげか、抗ガン剤の副作用がでないのです。去年の11月には13回講演に行きました。1回100人ずつとして、1300人から氣をいただいていたのです。

ずっと笑顔でいるために

人間は、どんな顔が一番美しいかという、ほほえんでいる顔です。元氣だったら、自然に

笑顔になるのよ。心も身体も元氣だから笑えるのよ。冷え性の人は、ほとんど笑わないでしょう? 女性の7割は、冷え性・肩こり・便秘です。

風邪は万病の元というように、便秘も万病のもとです。生野菜ばかり食べていたら、便秘は治りません。日本人の女性が、冷え性、便秘に悩むようになったのは、「旬にあった食べ物」を食べなくなってきたからです。寒い季節に身体を冷やすキュウリを食べているのですから。食べ物で体質は変わります。

便秘だったら、野菜でも選ばなくてはならない。生野菜を食べると、消化のために水分をとってしまうわけです。

プロフィール

- 1936年 兵庫県神戸市生まれ
- 1959年 関西大学卒業
- 1975年 (財)国民栄養協会(厚生省外郭団体)事業部長に就任
- 1976年 管理栄養士の会全国組織「食生活コンサルタントユニオン」設立。専務理事就任
- 1986年 (財)東洋医学情報センター専務理事就任
- 1996年 東洋医学情報センター専務理事就任

現在

東洋医学情報センター 専務理事
「食生活コンサルタントユニオン」専務理事
社団法人日本ウオーキング協会常任相談役
内閣府認定 NPO法人いたごち 専務理事

便秘には、キャベツを千切りにして、ゴマ油で炒めたものが特効薬です。ゴマは、すごい力をもっているんですね。血管に付着した脂を取り除く力もっているんです。「開けーゴマ」とはよく言ったもので、昔の人は体験上、黒ゴマがどれだけスゴイかということをよく知っていました。

真っ黒のお節に
秘められたパワー

元旦に食べるお節料理は、どうして作るのか知ってる？ 私が小さい頃のお節料理は真っ黒でした。

私は、73歳、昭和11年生まれですが、子どもの頃のお節料理は、黒豆、昆布、ごぼう：真っ黒でした。黒い色素はアントシアニン、血管をキレイにする作用がある。日本人は頭のいい民族ですから、平安朝の時代に、清々しい初春を迎えるため何を食べたらいいか試してみた結果、編み出したのがお節料理です。その頃にはまだアントシアニンなんて言葉はありませんから、経験的に編み出したのがお節料理だったわけです。

元旦に食べる食べ物、元氣になる食べ物ではなくては困るわけ。長生きする食べ物の中で、一番いい食べ物を選んだのが黒

い食べ物だったわけです。日本人は、穀類を食べる農耕民族で性格が非常におだやかです。ところが肉を食べる欧米食に切り替わってきた。欧米人は狩猟民族です。狩猟民族は猛々しいです。

お肉は、一週間に1回でいい。それから、年齢によって食べる肉は違うのよ。牛肉は30歳代まで。疲れを覚える30代からは、ビタミンB₁を含んだ豚肉に取り替えなくちゃいけない。65歳を過ぎたら鶏肉ですよ。それが、文明開化で欧米人の大きな体を見た武士たちが、なんでもんなに身体が大きいのか？ と思っただ。そしたら肉を食べていた。ステーキだ。だったら日本人もステーキを食べたらいいと考えたのです。

穀類を食べる日本人は腸が長い。消化吸収に時間がかかるから。でも、肉食の欧米人は消化吸収が早いから腸が短いのです。腸の滞留時間が長くと負担がかかるので、肉をコンニャクと組み合わせるようになった。それから肉を食べると血管が硬くなりやすい、だから野菜ももっと食べなくてはいけない、ということをつくったのがスキヤキです。スキヤキは、全部の身体にいいように作られています。

そういう学問をもっている日本人が、なぜ変わったか？

一番大切な「氣」の話

元氣という字を見てください。私たちが習ったのは、こういう「氣」です。なが米ですよ。朝からパンを食べていたら、この漢字にはならないよね。語源には、ちゃんと理由があるわけ。今日、一番大事な話は、氣の話です。

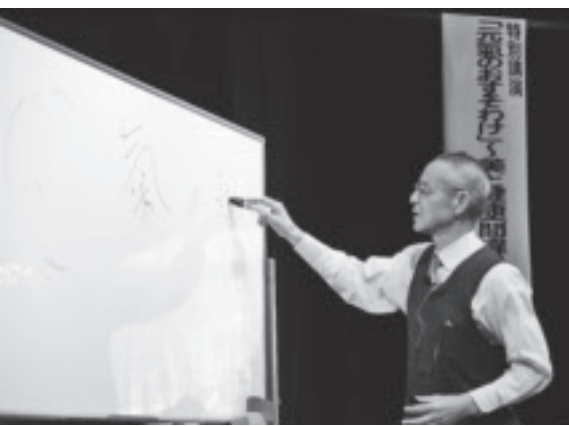
氣は、血も水も左右しているんですよ。氣が落ち込んでくると、血液の流れが悪くなって、身体のかなかの水がよどんできます。だから、病氣というのは、氣が病むと書くのです。元氣というのは氣が充実していることを言います。いつまでも氣が旺盛でなければなりません。

人間は、第一印象が大事です。「この人は好かん」と、話もしないうちにそっぽを向いてしまふのは、損です。その人がもっている知恵や人脈もつかめない。しゃべれば、氣が動き出します。私は、40年前から、名刺を渡すときには、相手が「いい人だ！」と思って差し出します。そう思っていると、相手もサツと自分を覚えてくれる。このテクニクで、いろんな人脈ができるのです。

誰がきても、「こんにちは！」と声をかけて「いい人だ！」と思っただけ。そうすると向こ

うも「いい人だ！」と氣が高揚します。氣は瞬時に動きます。話をしていくうちに、どうも合わないなあ、と思ったら「チョット失礼」と言って帰ればいいのです。(笑)

だって、氣が合わない、相性が悪い人と一緒にいると疲れるのよ。相性が悪い人と話すときは、正面ではなく、横に座ればいいのです。横に座れないときには、斜めに座って顔を見ないようにする。氣持ちが落ち込んできたら、元氣な友達に電話をすると、氣が旺盛になります。会えばもつと元氣になります。氣のあう友達らは5人もいればいい。10人いたらかえって疲れてしまう。みんな知らず知らず氣をもらっ



ているのですよ。氣を発散しないと鬱血になります。

夫婦けんかをした翌朝は、話をしづらいでしょ？ そんなときには、「おはよう！」と言葉尻をあげる。そうすると、氣が上向きになるから、それで仲直りできます。

「おはよ…」と語尾を下げると、陰に入ってしまう。言葉は形をつくる。形は心をつくるのです。だから、明るい言葉を大きな声で言う、みんなが元氣になります。ものすごい氣を出します。

おじいちゃん、おばあちゃんに会ったときに、ニコッと笑って「おはよー！」という長生きするんですよ。

非科学的と言われるあれこれ

お孫さんがいらつしやる方。3歳とか4歳のお孫さんに会ったとき、おばあちゃんどうします？

会場——「ギューします」

おじいちゃん、おばあちゃんは知恵者でね、お孫さんを抱きながら、こうマッサージしているのです(首の後ろをさする)。なんでこんなことをするかと言うと、お孫さんの氣を吸い取っているのです(笑)お返しに、風邪を引かないようにしてあげて



いるの。

風邪を引きそうだなと思ったり、ここ(首の後ろ)をなでるの。「いい孫だ」と言いながら。必ず右まわりに。左まわりにするとバカになるからね。(爆笑)

外科の先生にこの話をしたら、「そんな非科学的なことを」と言われたけれども、奥さんは隣で、「だって風邪を引くと、ここがゾクゾクするのよ」と言っていました。お風呂で、首の後に火傷しない程度にここに熱いシャワーをあてるといいのよ。2分くらい。

カラオケに行く時は、干し柿をもつていくといいです。3曲歌うときには、3つ。白い粉がいつぱいふいている干し柿を、歌う前に食べると美声に変わります。でも、音痴はなおらない。(笑)

やせたい人に伝えたい

それから、お太り気味の人は、ケーキでなくて、和菓子にした方がいいです。そして、友達に会ったときに、まんじゅうを半分にしてあげるといい。そうすると、相手に喜ばれます。今の小学生は、スナック菓子を買ってきて、一人で食べているんだよね。「一緒に食べておいしいね」という気持ちで養ってほしい。それから、太っている人は、ご飯が大好きで、食べるのが早いんですよ。満腹を感じる前にどんどん食べてしまおう。

痩せている人は、野菜をよく食べて、噛みしめている。痩せなければ、まずは野菜から食べる。噛むという動作が大切です。ホウレンソウのお浸しや酢の物なんかを食べて、噛んでいるうちに神経が動き出すわけです。次に魚か卵料理を食べて、みそ汁を飲んで最後にごはんです。そうすれば痩せます。痩せるといのは、1年で3キロとか4キロが目安。それを1週間で4キロ痩せたら、やつれるんですよ。

ワツハツハ体操のすすめ

笑いが入ると、感情がなめらかになります。私の講演では最低10回は笑えるように、自分も笑います。

まっすぐ立って、斜めに手をやってね。ワツハツハと腹式呼吸をやります。今度は、手をまっすぐあげてね。ワツハツハ、ワツハツハ、ワツハツハ！これを3回ずつやります。そうすると、お腹の下のほうにある丹田に氣が入ります。気分転換にはいろんな方法があります。

呼吸法も大切。それから、感謝することが大切。尾籠な話ですが、私はトイレに行くときウソに「ありがと」と言っています。みんな自分のウンチの色を見ないでしょう？ 特に若い女性にはザツと流してしまおうで





しよ?でも、ウンチは健康のバロメーターですよ。

脂っこいものを食べるとウンチは真っ黒になりニオイがキツクなります。野菜をたくさんとりますと、草色に変わるのですね。

今は薬社会になって、薬さえ飲んでいけば、なんとかなると思つたら、大間違い。薬では治らない、食べ物でも治らない。

自然治癒力、いわゆる氣で直すのです。西洋医学的に、自律神経を担当している。精神機能なんです。

精神機能を、氣が担当します。血というのは、血液の流れ、ホルモンです。水は消化機能と免疫力です。氣が落ち込んでしまふと、一斉に血液も水も落ち込んでしまふ。だから、実は氣が上手に動いてくれると、いつも全身を良い状態にしてくれる。

おいしい食べ物を食べて、「おいしかった」と思えば、氣が動くんですよ。

どうしても氣持ちが落ち込むときは、声を上手く出すことを考えた方がいいです。山に行つて「バカー！」なんて叫ぶのは一番いいです。大声を出すということは、とてもいいことです。

冷えをとる食べ物

快食には、まず旬のものを食べるということ。季節外れのもの食べちゃいけない。コーヒー豆は、ブラジルなんかから来るでしょ。コーヒーは身体を冷やします。日本人の夏は麦茶、ほうじ茶。杜仲茶は身体を温めますが、ウーロン茶は身体を冷やします。ウーロン茶に氷と焼酎を入れたハイボールなんて、あんなに身体に悪いものはないですよ。

寒いときに冷え性を治すには、みかんの皮を干したものを風呂呂に入れるだけでいいのよ。陳皮という漢方薬ですから。それから、シヨウウガ醤油。精神的に

疲れたときには、眠る前にホットミルク。太り気味の人は低脂肪乳にすればいい。ホットミルクに、蜂蜜を入れればいいだけです。この蜂蜜が、五臓六腑に特に五臓、心臓・肝臓・脾臓・腎臓・肺臓に効きます。トランキライザーといひましてね、臓器を休ませて、活性化させるのがハチミツ。それからナツメです。

信じないとダメよ。効かないと思つていると効かない。ポットの水を、まだこんなに水がある、と思つて飲むのと、もうこれしかないと思うのでは、違う。善意的にものを考えると、水だつて喜ぶのよ。

言葉ひとつで、1日元氣になるし、不機嫌にもなる。氣持ちは変わってきます。一番いいのは、「わたしは生かされている」ということに気づいて感謝をすることです。

旦那さんが長生きする知恵

私は老人会でも講演をしていますので、70代〜80代のおじいちゃんによくお会いします。妻が先に死んだら、夫は4〜5年で死んでしまうんですね。だけど、夫が死んだら、妻は17年〜18年生きます。どうしてだと思えますか?

男性は、料理ができないんです。いや料理はできますよ、という方が、今は多い。男の料理教室に通う人もいてとてもいいことだと思ひます。でも、奥さんがいれば、一緒に食べて批判をしてくれるのです。それが、一人でポソポソ食べていると、3日もたないです。片付けがいやになる。そうすると、男性の8割が、外食しにいきます。そうすると、好きなものしか食べていなくなる。365日カツ丼を食べていたら、血液がドロドロになります。でも、必ず「私は女房に先立たれて20年ですよ」という人がいます。「もしかして、娘さんのところにいるのではないですか?」と聞きますと、たいがいその通りです。娘は、自分のかみさんの味をもつて嫁に行きます。ところが、息子の嫁は他人です。味が全然違う。だから、長生きしたいときは娘のところに行くといいですよ。息子ばかりで娘がいなければ、仕方がない。昔の人は、一姫二太郎といひました。これは旦那さんが長生きするための知恵でもあったわけですよ。

腰痛は食べ物で治る!

例えば、腰が痛くなつたら食べ物で腰痛を直すテクニクも



あります。腰痛にいいのは、ひじきです。ひじきはカルシウムの王様ですね。それから山芋、これはすごく身体にいい。ひじきと山芋と、油揚げを小さく切ってゴマ油で炒める。そうするとカルシウムの吸収が良くなつて、血行が良くなり腰痛が治ってきます。それから山芋のヌルヌルは血糖値を下げます。どういふわけか、血糖値を下げるのは、山芋とかぼちゃです。

女性に多い貧血ですが、貧血を良くするにはニンジンか、サンの焼き魚です。焼き魚の内臓に、鉄分が多いのです。その時に、絶対必要なのが大根おろしです。大根おろしは、焼き魚にある発ガン物質をなくしてくれるんですよ。

寿司屋のガリは毒消し？

寿司屋で「ガリは何のためにあるの？」と聞いてみてください。99・9%の寿司屋は、口直しと毒消しといます。それは常識ですが、寿司は身体が冷えるんです。生魚だから。だから、ガリをガリガリ食べないとシヨウガない、と、こういうわけなんです。

日本人の昔からの食べ物を見ていると、夏は生魚を食べていますが、冬は鍋物を食べている。豆腐でも、夏場は冷や奴で食べるけれども、冬場は湯豆腐にして食べるでしょ？季節によつて、身体を冷やす料理と温める料理をきちんと使い分けているのです。

それを今日本人が忘れてしまつて、キュウリもトマトも一年中食卓に上るようになってしまった。

スーパ―にたくさん並んでいるものが旬の食べ物です。太陽の氣と大地の氣が重なったのが旬の食べ物ですから、そのシーズンに出るわけですよ。珍しいものは、手にとらない。冬に、スイカが売っていたりするでしょ？ そんなものを食べていたら身体を壊しちゃうのです！それなのに季節をはずした食べ物を食べているから冷え性に

なってくるわけです。冷え性になると、全身の血行が悪くなつて、倦怠感が出てくるわけです。

目をみれば、肝臓が舌をみれば、心臓が分かる

みなさん、朝起きて、最初に見るのはどこですか？ 目でしょ？ 目は肝臓の出口です。目が充血しているということは、肝機能が低下しているということです。だから、いくら目薬を差しても効きません。薬ではなく、自分の力で直しているのです。

飲み過ぎ、食べ過ぎの人は、胃薬を飲むよりも土曜日に食事を抜けばいいんです。夕方になつて、ようやく薄い重湯をつくつて、「ああーおいしい」と言つて食べれば、その頃には治っています。

肝臓には、レバーが効きます。それから青い野菜がともよるしい。レバーを食べるなら、青菜のニラと炒めて、「ニラレバ炒め」。レバーは食べられない人も多いですから、野菜だけでもいいですね。肝臓はストレスに弱いから、朝ご飯はきちんととらないといけません。

朝は「金」、昼は「銀」、夜には「銅」が理にかなつていのです。それが今は、夜が金になつてしまつてい。夜食が一番良くあ

りません。8時以降は、できるだけ食べない。どうしても食べたいときは、トースト1枚に、バターを塗つて食べると、安心します。カロリーが高いから、私ならホットミルクに蜂蜜でごまかしますね。

舌を見れば、心臓が分かります。貧血も分かる。赤い人は貧血。舌の先が黄色くなつていて、真ん中に黒い線が入つてきているときは、腎臓と心臓が弱つている証拠です。

貧血を治すには、魚の内臓を食べる。それから落花生の皮をとると、茶色い薄皮があるでしょ。そこに鉄分がたくさん入つているので、ミキサーにかけて、スープにするんです。これを食べると、貧血が治ります。

心臓が弱つて熱をもつたときにどういふ風になるかといいますと、すっぱいニオイがします。向き合つていると顔を背けたくなるようなニオイがする。そのときは、心臓が熱をもつている証明です。

そんな時に、一番いいのは、ゴーヤ、ニガウリです。熱いと心臓に負担がかかつてきますから、沖繩ではニガウリのようなものをたべて心臓を守つていたのです。

冷たいものを飲んだり食べたりにしている子どもの舌は真っ黒です。そういう人は、心臓や腎

臓、特に腎臓が悪くなってキレイな感じです。

血圧が下がる耳よりな話

耳の体操。耳は、胎児がひっくりかえっている形をしている。私は、耳もみ体操、というのをあちこちでやっています。耳を上から下に揉むんです。ゆっくり。耳たぶをふっと抑えたときに痛いのは、目が疲れている証拠。ゆっくりもんで、まわしていく。

その次に、耳のなかに人差し指を入れて、中指を使って耳をふさいで揉みます。これが血圧を下げるテクニクです。

血圧を下げるためには、塩分を控えるのも大切だけれども、リングとか、ワカメとかカリウムがたくさん入っている食品をとることも大切です。みそ汁にワカメを入れるのは、そういうわけなんです。

物理的テクニクでは、こうやって耳をさするんです。それから、首のところ、のどちんこのところを揉んで、胸のところをこするんですよ。これが一番楽なのです。

ボケないためには、耳をふさいでしまいます。中国では、ボケないために、こういうふうに右左、右左とやっているわけ

すよ。太極拳をやる前に。これは、耳よりの話。

顔を見るということは、自分の臓器をチェックしていると同じことです。全部をチェックしたら、鏡を見て「ニコ」つと笑うんです。そうすれば、気が動き出す。仕事があまくいかなかったときに、自分の顔を鏡で見ましよう。

ああ、落ち込んでいるなど思ったら、声を出してみましよう。

耳は腎臓の出口。耳なりがするときには、腎臓にいい食べ物を食べます。それは、黒い食べ物です。黒豆、ひじき、昆布、ゴマですね。それと、身体を冷やさないのが大切。水分は、たくさん摂ろうといわれていますが、摂りすぎてもいけません。

正しいお風呂の入り方

最後に、お風呂で気をあげるためのテクニクです。お風呂に入っていたら、足を手前にグーッと反るんです。分かる？ その時に手を力一杯開くの。足は、カチンカチンに鬱血してしまっている。そして、右回り9回、左回り9回。手はしょっちゅう使っているけれども、足はつかっていない。

手を開くの。手を開いたとたんに、口も開くの。口を開いた

ら、ああーって、お風呂のなかで声を出す。誰も見てないから。三回、「ああー」「ああー」つて。右回り9回、左回り9回。気が旺盛になります。

それから、風呂では、まず顔から洗うの。お風呂で血管がキレて倒れる人は、足から入っている。そして、風呂から上がったら、布団の横に座って、足の裏を18回叩くのです。あるいは、ゴルフボールで踏む。足を反ると盛り上がっているところがある

の。その盛り上がっているところが、腎臓にあたる湧泉というツボです。ギューッと踏むと痛い。これを9回。これは腎臓の機能を上げる最高のテクニクです。テレビを見ながら、1個のゴルフボールで元気になるのよ。これを見つめるのに8年かかった。最初は竹ふみがいいのかなーと思っただけども、誰



が乗っても壊れないのは、これだった。このゴルフボールが健康のマジックです。転がしてはいけません。ツボだから。それでゴルフボールで湧泉を押し続けると、3カ月後には体質が変わってきます。なんだかウキウキしてきます。保証します。

食べ物は性格をつくる

これから先、私は、伝統的な日本の食事がどれだけすばらしいかを若いお母さんにも伝えていきたいと思っています。つまり、おむすびがどれだけ身体にいいかということ。コンビニのおにぎりには、「氣」はないのです。どうしてか？ 機械で大量生産しているからです。おにぎりは、お母さんがつくるところで、左手と右手が合わさるところでパワーが出るのです。中央に梅干しを入れることで、愛情と一緒に梅干しのクエン酸を入れます。食べ物は性格をつくります。脳をつくるのですから、とても大切です。

私には、まだやることが一杯ある。絶対死ねない。私は、病人じゃないと信じているから。そういうふうには、物事を前向きに考える気持ちになることが大切だよね。

第1回

いきいき健康まつり開催

去る7月31日(土)福島市街なか広場において、第1回目となる「いきいき健康まつり」を開催いたしました。これは、当協会の事業紹介と健(検)診の受診率アップを目的に開催したもので、県民の皆様が「健康を見つめ直す機会」となるよう楽しく情報収集できる環境を職員のアイデアで作りました。

ここでは、胃がん・乳がん検診車の展示や自己検診法の説明、人間ドックの紹介や各種測定などを行い、健診・検査がどのように行われるのかを広く知ってもらうことで、定期的に健(検)診を受けることの大切さを呼びかけました。また、私たちが安心・安全な生活をおくるために大切な食品検査や水質分析についても紹介し、快適な生活環境づくりの情報提供に努めました。

晴天もと、来場者数は360人を超え、各コーナーでは専門技師の説明に熱心に聴き入り日頃の健康管理を見つめ直す県民の姿がありました。

視力測定コーナー

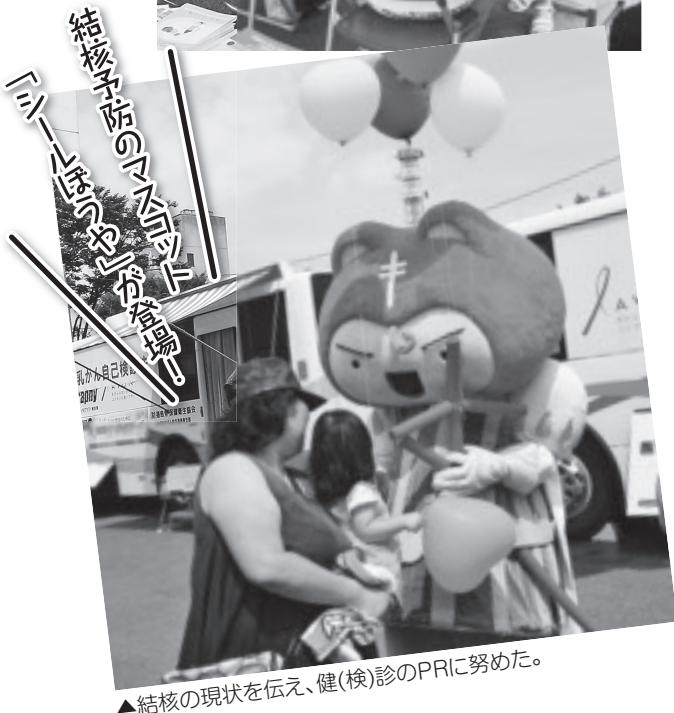


AED体験コーナー



◀日頃触れることのできないAED(自動対外式除細動器)に子どもから大人まで興味津々

血圧測定・健康相談コーナー



▲結核の現状を伝え、健(検)診のPRに努めた。

第1回 いきいき健康まつり

会期 7月31日(土) 10:00-15:00

場所 福島市街なか広場

参加無料

※結核予防会・乳がん検診車・健康相談・視力測定・胃がん自己検診法

※パズル販売・ライブ演奏・お楽しみ抽選会

バザー開催!

主催 福島県保健衛生協会 電話 TEL:024-546-0729

検診車見学
コーナー



▲胃がん検診車や乳がん検診車の最新設備を紹介し、がん検診の重要性を呼びかけた。保健師による乳がん自己検診法の説明も行われ、見学者は検診の内容に熱心に耳を傾けていた。

協賛企業
コーナー



▲イベントに賛同いただいた企業とともに

ライブ
演奏



▲職員とボランティアの方々による生演奏に会場は華やかなムードに包まれた。

飲料水や
食品の安全
コーナー



▲私たちの生活に欠かせない飲み水や食品の安全がどのように守られているのか、その検査方法を説明し、理化学分析の事業を行った。

チャリティー
バザー
&
ルミナリエ
募金



▲リレー・フォー・ライフ福島実行委員会が9月4日、5日の「リレー・フォー・ライフ2010in福島」の本番に向けてPRを行い、訪れた家族連れはがん征圧への想いをルミナリエ募金に託した。

◀来場者に無料で提供し、併せて結核予防のための複十字シール運動やがん基金への募金運動を呼びかけた。

かき氷・
ポップコーン
コーナー



パネル展示・
健康クイズ



▲健康について楽しく学べるようクイズ形式で情報提供





がんを生きる
 がん患者も家族も、そうでない人も
 人間らしく、その人らしく地域で生きる
 一人ひとりの生きる心と希望をつなぎ、ささえ、ひろげる



がんと向き合う 24 時間チャリティーイベント

リレー・フォー・ライフ

RELAY FOR LIFE JAPAN 2010 in FUKUSHIMA

2010 in 福島

2010年9月4日(土)13:00~5日(日)12:30

福島県立医科大学(陸上競技場ほか) 雨天決行

歩く



がんは24時間、眠りません。だから、私たちはチームを組んで歩きます。

偲び・讃える



亡くなったかたを偲び、今、がんと闘っているかたがたを讃えます。

楽しむ



ステージやさまざまなブースを通じ、楽しみながら、がん抑圧を訴えます。

語る



語り合いながら、がんへの理解をともに深めていきます。

がん患者・家族はもちろんのこと、どなたでも参加できます

●主催:リレー・フォー・ライフ福島実行委員会 (財)日本対がん協会 (財)福島県保健衛生協会
 TEL:080-3336-2940 FAX:024-547-1089 E-mail:rfl2010fukushima@softbank.ne.jp

(〒960-1295 福島県福島市光が丘1番地 公立大学法人 福島県立医科大学附属病院・臨床腫瘍センター内)

●後援:厚生労働省・福島県・福島県議会・福島県教育委員会・福島市・福島市議会・福島市教育委員会・福島県市長会・福島県町村会・福島県医師会・福島市医師会・福島県歯科医師会
 ・福島県看護協会・福島県薬剤師会・福島県放射線技師会・福島県臨床衛生検査技師会・福島県理学療法士会・福島県作業療法士会・福島県言語聴覚士会・福島県医療ソーシャルワーカー協会
 ・福島県栄養士会・福島県臨床心理士会・日本赤十字社福島県支部・福島県病院協会・福島県立医科大学附属病院・福島県社会福祉協議会・福島市社会福祉協議会・福島県生活協同組合連合会
 ・JA 福島中央会・福島民報社・福島民友新聞社・朝日新聞福島総局・毎日新聞福島支局・読売新聞社福島支局・産経新聞福島支局・日本経済新聞社福島支局・河北新報福島総局
 ・福島リビング新聞社・NHK福島放送局・福島テレビ・福島中央テレビ・テレビユー福島・福島放送・ふくしまFM・ラジオ福島・FMボコ (ほか多数) (略称で掲載・順不同)

印刷協賛 株式会社阿部紙工

3人に1人が「がん」で亡くなる時代

リレー・フォー・ライフ(命のリレー、以下『RFL』)は、がん患者や家族、その支援者らが公園やグラウンドを会場に、交代で24時間にわたって歩き、がん征圧への願いを新たに絆を深め合う寄付イベントです。寄付金は広く対がん活動に使われます。

1985年にアメリカ人外科医が、がん患者を励まし対がん運動組織に寄付する目的で、「がんは24時間、眠らない」「がん患者は24時間、がんと闘っている」をメッセージとしてフィールドを走ったことから始まりました。

リレー・フォー・ライフの寄付はこのように使わせていただきます。

がん検診受診率向上! 17%→50%達成



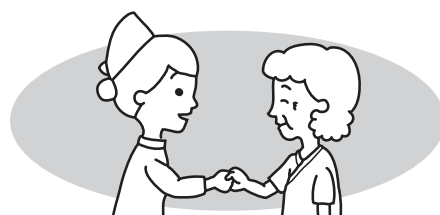
早期発見、早期治療こそががん最大のがん予防。国際的にみても国内の受診率はまだまだ低いのが現状です。毎年、マンモグラフィーや検診車を整備、セミナーを実施、チラシ、小冊子などを約50万枚作って呼びかけています。

若手医師に RFL奨学金

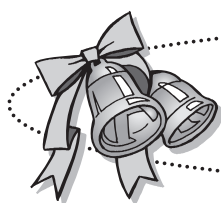


のべ143人のがん専門医を育ててきました。国際対がん連合、日本癌学会などの研究活動に助成、研修を開いて看護師・放射線技師のレベル向上にも貢献しています。

悩みをサポート



全国で面接・電話による相談を年間10,000人お受けしています。月曜日から土曜日まで実施している電話相談「ホットライン」(03・3562・7830)は、さらに拡充をめざします。18時まで時間を延長しました。セミナーやシンポジウム、患者会の作り方、地域在宅支援プログラムなど多彩な企画を増やし、困ったとき、不安なときに手を差しのべます。



対がん活動の資金はまだ不十分です

皆様の意向を汲みながら患者サポートを中心に上記活動を中心に有効利用させていただきます。

RFLデータ 日本とアメリカの比較

日本

- 開催場所は日本国内14カ所 (09年)
- 寄付1300万円
- —————
- 日本対がん協会「がんホットライン」
 - ・平日土曜日
 - ・相談員17人がローテーションで相談
 - ・1日のコール数 35~40件

アメリカ

- 開催場所は全米5,500カ所
- 寄付400億円
- 助成した研究費でノーベル賞24人輩出
- アメリカ対がん協会「コールセンター」
 - ・昼夜問わず24時間、365日
 - ・10年前にスタッフ10人が日中だけのサービスで開始、現在のスタッフは450人
 - ・1日のコール数 3,000件

※日本対がん協会と各地実行委員会で構成する全国統括事務局では、上記の用途だけでなく治療方法や薬の研究なども含めた医療現場のさまざまな課題にどうしたら貢献できるか幅広く議論を続けていきます。

詳しくは、日本対がん協会HP内、リレー・フォー・ライフで [日本対がん協会](http://www.jcancer.jp/) <http://www.jcancer.jp/>

旬 【今回の食材】 ゴーヤ

を食べて元気に!

旬の素材は、最も美味しく栄養豊かです。
自然の恵みを食べて、生活習慣病を予防しましょう。



ゴーヤが苦いのは 未熟なうちに食べるから

長寿県・沖縄を代表する野菜として注目を浴びるようになったゴーヤ。本州では独特の苦味から「ニガウリ」と呼ばれているが、農学・園芸学の名称は、「ツルレイシ」だ。中国の果樹ライチ（レイシ）に似た果実がつる性の植物に

実るからである。

沖縄では、ゴーヤの苦みは血をきれいにし、血圧を安定させる効果があると伝えられている。苦いのは、未熟な果実を食べるためである。果皮に含まれるモルデシンという苦み成分には、血糖値や血圧を下げる働きがあるらしい。ほかに健胃効果があり、夏の食欲不振解消にも役立つ。まさに「良薬は口に苦し」。

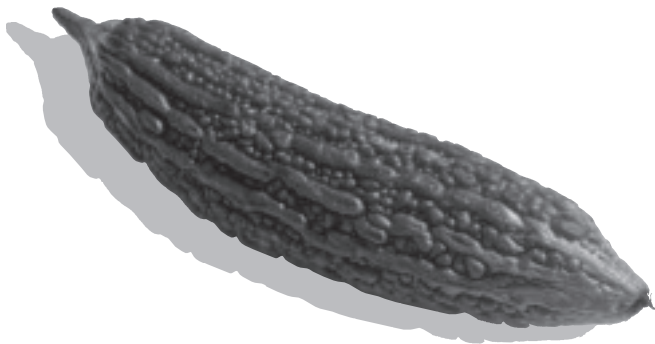
10年ほど前から 福島市の特産物に

また、特筆すべきはビタミンCの含有量である。レモンの2〜3倍、キャベツの約4倍に相当する量が含まれているという。通常、ビタミンCは、熱が加わると壊れてしまうのだが、ゴーヤに関しては、壊れる率が少ない。豆腐などのたんぱく質と一緒に効率よくビタミンCをとれる「チャンプル」は、栄養学的にも理にかなっている。日焼けによるシミ・そばかすが気になる人にも、おすすめの食材である。

さらにβ-カロチンやビタミンB₁、カリウム、リン、鉄分などミネラル類も豊富。体のむくみとりにも役立つ。

ゴーヤの原産地は、東インドまたは熱帯アジアとされる。熱帯圏の各地に野生種がみられ、ウリ科ニガウリ属には約60種があるが、食用になるのは2種類だけ。しかも野菜として利用されているのは、ゴーヤに限られている。インドでは古くから栽培され、明の時代（14世紀末）に中国伝わり、日本へは慶長年間（1596〜1615）に渡来してきたと言われる。

琉球王国時代の書物「琉球国由来記」（1713）に苦瓜（ニガウリ）の名称が見られることから、18世紀初頭に



は、沖縄で野菜として食べられていたことがわかる。熱帯地方原産の植物とあって、沖縄の生育環境が適していたのだろう。近年、地球温暖化の影響で、本土でも栽培されるようになってきた。10年ほど前からは、福島市大波地区の特産品としてゴーヤ(ニガウリ)が出荷され、乾燥させたお茶なども出されている。生産者によると、ゴーヤ茶を常飲すると「なぜかお通じが良くなり、身体がすっきりする」そうだ。

グリーンカーテンにすれば 地球温暖化対策にも!

家庭でも手軽に育てられるが、種から育てるなら、ゴールデンウイーク頃まで、苗を購入するなら6月までに準備を整えたい。30cmくらいの深さがあるプランターを準備すれば、庭がなくても大丈夫だ。

窓辺にネットを貼って、つるをつたわせれば、7月末〜8月いっぱい位はゴーヤの「グリーンカーテン」を楽しむことができる。日差しを避けるためだけではなく、見た目にも涼しげで、夏を楽しめる。黄色い小さな花には雄雌があり、うまく受粉しないと結実しない。露地栽培であれば、風や虫が受粉を助けてくれるのだが、プランターの場合には、花の違いを見極めながら、

雄花と雌花をくつつけるといい。2〜3週間後には食べられる大きさになるはずである。

ゴーヤは完熟すると、表面が赤黄色くなつて割れ、ゼリー状の種が見えてくる。このゼリーには、あけびのようなほのかな甘さがある。完熟した実から取り出した種は良く水洗いして乾燥させておくと、来年の種まきに使うこともできる。

キレイな緑色で、 小振りでもズッシリが良品

スーパーに並んでいるゴーヤは、表面の突起にツヤとハリがあり、密集しているものを選ぶ。また、緑色が濃くズッシリと重いものが良品だ。ただし、小ぶりな方が味がよい。乾燥に弱いので、ぬらした新聞紙に包んで冷暗所に保存すれば、1〜2週間は日持ちする。日当りの良い場所に放置すると、追熟が進んでしまうので注意。

採れたてが最も美味しいが、やむなく冷凍する場合には、縦半分に分けて種とわたを取り、食べやすい大きさに切ってからさつとゆでる。保存袋などに入れ冷凍すると便利だ。調理する前に冷蔵庫などに移して半解凍すれば、チャンプルーなどに使うことができる。

ゴーヤの苦みが苦手な人は

ゴーヤの唐揚げがおすすめ

①縦半分に切って、種とわたをとったゴーヤは、2cmくらいの厚さに切る。

②市販の唐揚げ粉をまぶして、サラダ油で揚げる。

※天ぷら粉でも可

新鮮なゴーヤが手に入ったら

ゴーヤジュースをお試しあれ

①縦半分に切って、種とわたをとったゴーヤを、乱切りする。

②バナナ、牛乳、はちみつを好みの量で、①と合わせてミキサーにかける。

③水を入れたコップに注ぐ。

※メロンジュースのような味わい!?

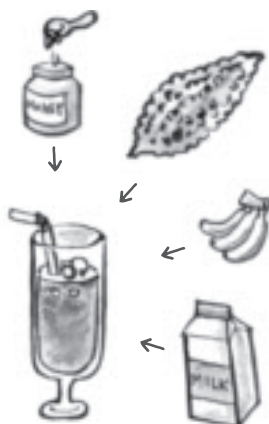


PHOTO FLASH

平成21年度非常勤嘱託職員永年勤続表彰式及び研修会

非常勤嘱託職員の永年勤続表彰式及び研修会が去る1月27日(水)福島市「飯坂ホテル聚楽」において開催された。表彰状が鈴木仁会長から各人に手渡され、館小路美也子さんが祝辞を述べた。表彰式終了後、「元氣のおすそわけ〜美と健康(間違いだらけの食生活)〜」と題し、東洋医学情報センター・食生活コンサルタントユニオン専務理事の藤井弘泰先生による特別講演が行われた。

受賞者は次のとおり(敬称略)

- 20年勤続 2名
- 5年表彰

館小路美也子(県南)
村岡 やす子(会津)

- 15年勤続 7名

寺島 美千子(福島)
佐藤 聖子(福島)
今野 幸恵(相双)
半杭 美枝子(相双)
菅野 千代子(相双)
高萩 美智代(いわき)
三浦 三枝子(いわき)

- 10年表彰 3名

阿久津由美子(福島)
伊藤 とみい(県南)
大友 牧子(いわき)

佐藤 和子(福島)
吉田 住(県南)
増子 照子(県南)
佐久間スイ子(県南)
深谷 栄子(県南)
佐藤 いち子(会津)
安部 ヨシ子(会津)
松嶋 美津子(会津)
渡部 由美子(会津)
川島 真理(会津)
小田 トミエ(相双)
島 英子(相双)
水戸 由佳(相双)
酒井 真理子(いわき)



PHOTO FLASH

第24回がん基金審議会

去る2月24日(水)福島県保健衛生協会がん基金の第24回審議会が福島市「グリーンパレス」において開催された。



この審議会で、がん予防の思想普及啓発事業及びがんに関する調査研究の補助事業等について平成21年度の事業報告がなされ、併せて平成22年度の事業計画について審議がなされた。

特に、平成22年9月4日〜5日に開催されるがん啓発チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」が特記事業として挙げられ、この機会にがん検診の受診率向上のための広報により一層努めていくこととし承認された。

県内の団体個人からの寄付は平成21年度末で2億6千678万8711円となっている。

PHOTO FLASH

平成22年度福島県健康を守る婦人連盟理事会

福島県健康を守る婦人連盟の平成22年度理事会が、6月23日(水)福島市「ビューホテル」において開催された。

理事会では前年度の事業報告、決算が承認された後、今年度の事業計画並びに予算について審議され、特に、今年度福島県において開催される「第62回結核予防全国大会」「東北地区結核予防婦人団体幹部研修会」に積極的な参加を行うことで承認された。



- 会長 佐藤裕子 再任 (福島県知事夫人)
- 副会長 齋藤幸子 再任 (財団法人福島県婦人団体連合会長)
- 副会長 大川原けい子 再任 (丁A福島女性部協議会長)

PHOTO FLASH

女性のための健康フェスティバル

女性のがん支援事業の一環である「女性のための健康フェスティバル」は、2月28日(日)に福島県医師会の主催により福島市「ビューホテル」において開催された。

講演会では、乳がん部会長である里見孝弘先生が「増加する乳がん、乳がん検診受けていますか?」、子宮がん部会長である菅原延夫先生が「ストップ・ザ・子宮がん」と題した講演を行い、特別講演では女優の宮崎ますみさんが



「乳がんが教えてくれたこと」と題して自身の乳がんの経験を述べた。当協会では検査コーナーを設置し、来場者を対象に血圧測定、骨密度測定、保健指導、乳がん自己検診法の説明などを行い、日頃の健康管理や健(検)診の大切さを呼びかけた。

PHOTO FLASH

福島県警本部長感謝状 星健也先生に

県警の産業医として10年間県警本部職員の健康管理に尽力された功績が認められ、去る5月20日(木)県警本部において、当協会診療所長星健也先生に県警察本部長より感謝状が贈られた。星先生は、健康診断に基づく事後指導や健康についての相談を毎月1回続けられ、県警職員の健康保持・増進に寄与されたことが今回の受賞につながった。



PHOTO FLASH

平成22年度(第36回) しゃくなげ会総会

去る6月2日(水)福島市「飯坂ホテル聚楽」において第36回しゃくなげ会総会が開催された。



しゃくなげ会は当協会の子宮がん検診車「しゃくなげ号」の検診でがんが発見され克服した方々により昭和49年に設立されて以来、会員相互の情報交換と県内のがん予防思想の普及啓発を主な活動とし現在に至っている。

総会では、しゃくなげ会同様、がん克服者の会である「みやぎよろこびの会」「山形まめの会」より来賓を迎え、平成21年度の事業報告及び決算報告がなされ、引き続き平成22年度野事業計画及び予算について審議された。

今年度は特に、がん検診の受診率向上としゃくなげ会の会員拡大のため、がん啓発「リレー・フォー・ライフ」に向けた積極的取り組みについて説明がなされた。

総会終了後は、リレー・フォー・ライフ福島実行委員会副実行委員長の鈴木牧子先生より「がんを生きる心と希望をつなぎ、ささえ、ひろげる」と題し、講演が行われた。

こんにちは！ 私たちが担当です。

【相双地区センター】

小規模のメリットを生かした
即決力と適応力は負けません！



相双地区センターは、いわき市と仙台市の中間に位置する、人口約7万人の南相馬市にあります。国の重要無形民族文化財に指定されている相馬野馬追の祭場地や世界サーフィン大会が行なわれる北泉海岸がある地域でもあります。職員数は約80人(約90%が女性)で、当協会の県内にある地区センターの中では規模が最小です。

当センターには、3つの課があります。

まず検査課ですが、全員が臨床検査技師で、主に心電図検査・採血業務を担当し、学校健診の尿・寄生虫検査や小児生活習慣病検診も担当しています。現場では、開始前のミーティングでは、白衣を着て透き通るような美声(鼻声?火声?)で、現場監督として采配を振るついています。目立った存在ですので、すでに顔と名前が一致するという方が多いと思います。

検査課、放射線課、事業課…

3つの課で個性的な職員が活躍！

次に放射線課ですが、全員が放射線技師で、胸部レントゲン写真撮影やバリウムを飲んで実施する胃部レントゲン写真撮影が担当です。狭い検診車内での作業が中心となり、外に出てくる機会が少ないので、白衣を着た見慣れない者がいたら、放射線技師かもしれません。事務所に戻ると、撮影フィルムの読影管理とチェック、暗室内での現像処理等を行っています。それゆえ、仕事場があまり目立たない所になってしまいがちです。

最後に事業課ですが、いわゆる営業課です。多様な資格をもった職種の者がいて、健診の入口から出口までの全般にかかわっています。健診の計画、打合せ、会場確認、スタッフ分担割り当ての決定、検診車の運行、

また子宮がん施設健診の検体収集や、医療機関への心電図・眼底検査等の読影依頼及びその回収など「何でも屋」的なところがあります。外回りをしている者への事務所からの連絡で、「〇〇病院へ寄って読影書類を回収して来て下さい！」との連絡は、常となりつつあります。

最後に、相双地区の地域健診で行われている、通称「0番業務」を紹介いたします。これは、市町村の総合健診等で行なうもので、受診される方から当日の希望項目を聞き取り、保険証・受診券の確認をして、質問事項の漏れや記入間違いを拾い上げ、受付(これが1番となる)スタート前に不備をつぶしてしまおうという業務です。これにより健診の流れをスムーズにして、受診項目のものを無くすことができます。各市町村のご担当の方々には、この0番業務にご理解とご協力をいただき、とても感謝いたしております。

当センターは、職員数の割には個性派職員が多いのですが、規模が小さいというメリットを生かし、即決力と適応力はどこにも負けないものと思っております。

(文責 服部修作)



蝉しぐれがやんでも



今年の夏は、ことのほか暑かった。朝から起き抜けに蝉の声が聞こえると、「ああ、今日もまた、暑いのだろう」と覚悟を決めるしかない毎日だった。

一言で蝉と言っても、種類によって少しづつ鳴く時期が異なる。まず、梅雨が明けるところに「チージー」と鳴き出すのは、ニイニイゼミ。少し遅れて、クマゼミが「シャーシャー」とエネルギーシユな声を響かせる。「ミンミンミン」と鳴くミンミンゼミや、「ジリジリ」と鳴くアブラゼミとともに、真夏の代表的なセミだ。

ものの哀しさを募らせる。漢字の表記は蝸、茅蝸、秋蝸、日暮などさまざまで、秋の季語にもなっている。お盆近くなるとツクツクボウシがあらわれ始める。ツクツクボウシはアブラゼミやニイニイゼミと比べて冬の寒さに弱いので、少し前までは局地的にしか分布していなかったが、近年の温暖化の影響なのか、東北地方でも増えつつあるという。逆に、アブラゼミは減少傾向にある。

長い期間幼虫として、地面の中で暮らしている間に、周辺環境が激変してしまっていることもあるだろう。蝉しぐれがやんだ後も、小さな命の存在を忘れずにいたい。

（文責 進和クリエイティブセンター）

編集後記

“自分らしく生きる”ために

連日35℃を超える猛暑日が続いた今年の夏、熱中症による死亡者数は戦後最高を記録したという。蝉の声も遠ざかり、確実に秋へと季節の移ろいを感じられる頃となった。

さて、誌面でご紹介したとおり、今年ががん啓発チャリティーイベント「リレー・フォー・ライフ」が福島県において初めて開催される。このイベントの理念には、「がん患者も家族もそうでない人も、人間らしく、その人らしく地域で生きる」という一文がある。“自分らしく生きる”こと、それは誰もが追い求める永遠のテーマであり、それに答えを出すことができるのも他ならぬ自分自身である。戦後65年が経過し、幸いにも私たちは自らが望む生き方を自由に選択できる時代を生きている。その中で、それぞれが“自分”と向き合い、また互いに影響を与えながら、歩むべき道を見出している。いかなるときも個人の生命や思いが尊重され、温かく支え合うことのできる社会であってほしいと強く願う。

(Y.O)



健康づくりにお役立てください！

『食のリスク学』
『氾濫する「安全・安心」をよみとく視点』

中西準子／著 日本評論社(2010.10)

著者の中西準子さんは環境リスク学の第一人者。本書では食に関する情報や問題について、リスク評価を用いその対応策を考えることを提案しています。

私たちの周りには沢山の「食の情報」が流れており、本当は何が大事なのかを見失いがちです。リスクから考えることに慣れ、情報に振り回されず冷静に対応するための「視点」を変える1冊です。



『健康格差社会』を生き抜く

朝日新書 二二七

近藤克則／著 朝日新聞出版(2010.1)

生活習慣病の原因のひとつとして出生時体重が影響するという研究報告等から、所得の格差がいのちの格差を生む「健康格差社会」の厳しい問題を説明しています。この社会をたくましく生き抜くためには、豊かな人間関係とよい社会環境が必要だと社会疫学の立場から論じています。

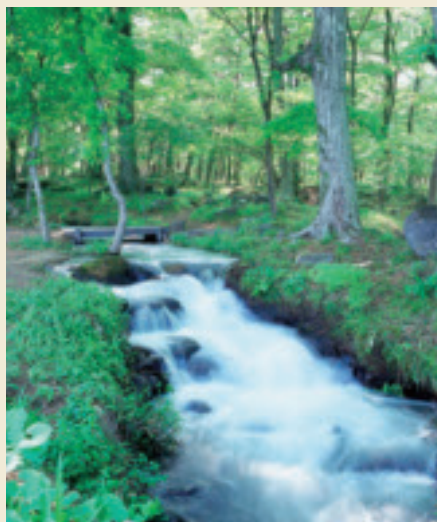


(協力:福島県立図書館)

表紙の写真

水林自然林の清流

(福島市)



あづま総合運動公園の近くの水林自然林は、一級河川荒川の中流右岸にある。標高250メートルの場所にあり、猛暑でも涼しさを感じられる貴重な場所だ。

鬱蒼とした木々は原生林ではなく、荒川の氾濫から地域を守るために、先人が苦勞してつくっ

た水防林である。江戸時代前期にはすでに植林と築堤が行われていた記録があるという。あづま公園橋から小富士橋にかけて整備されている散策路を歩けば、健康づくりと歴史の学びが一度にできてしまうはずだ。



問い合わせ先:福島市水林自然林 管理事務所
TEL024-593-2954
ウォーキング距離:幹線林間歩道 2.7km
林間歩道 2.2km
所要時間 1時間程度
アクセス:福島交通バス「土湯温泉」行き
「自治研修センター」下車徒歩約5分

