

健康ネットワーク

肺年齢測定のおすすめ

2年前にこのコーナーで、血管年齢についてお話ししましたが、今回は肺年齢についてお話しさせていただきます。

肺の機能とは、酸素を取り込んで二酸化炭素を排出すること(ガス交換)です。鼻から吸い込まれた空気は、気管、気管支へと進み、最終的には直径0.2mmほどの肺胞といわれる数億個の小さな袋に入ります。その表面積はテニスコートに匹敵し、そこで血液と接してガス交換が行われます。この機能は20歳の頃に最大となり、その後は年齢と共に低下していきます。肺年齢は自分の肺機能の「老化」を測る指標として提言されました。タバコなどの有害物質により老化は大幅に進み、進行するとせきやたん、息切れなどの症状が現れ、慢性閉塞性肺疾患(COPD、日本

人の死因の第10位)と診断されます。この病気は、高齢化に伴い、さらに増加すると心配されています。検査にはスパイロメーターという機械を使います。筒をくわえて一気に息を吐き、一秒間に吐き出せる最大の空気の量から肺年齢を算出します。喫煙者や、周囲に喫煙者の多い方は、一度検査することをお勧めします。

治療法は、葉やリハビリなど、いろいろなものがありますが、いずれも進行を遅くすることができても、止めることはできません。禁煙が最良の薬であることを、申し添えておきます。飲酒に適量はありますが、喫煙に適量はありません。

医師 神山 善隆

羽生昔がたり

家庭の年中行事 六月(水無月)

- ・田植え月
- ・さなぶり 植えあげ 野あがり
- 30日 初山

田植え月なので、色々と準備します。手甲、脚絆、ももひきを田植える人数分だけ縫い、蓑・笠に油紙をとりつけたら、田植え髪といって田植えの間、髪をいじられなくてもよいように洗髪します。また、ニシンの味噌煮などの保存食もつくりまます。

初山

浅間様にお誕生前の子どもたちがお参りし、額に「初山」「浅間神社」などの赤や青色の判を押してもらい、無事に成長するようにと祈ります。連れていく人

は裸足で、子どもと共に実家から送られた「初山きもん(の)」を着ていきます。お産見舞いのお返しにうちわを一本ずつ配ります。それは、一生うちわもめをしないで元気に育ちますようにとの願いを込めているそうです。

アスヒ太鼓

「ドンドンドン」と氏神様の太鼓がなると農作業は休みとなります。忙しいときや暑いときなどは、一日おきに太鼓がなりました。きまりを破ると助っ人が大勢きてくれますが、後で手伝いに来てくれた人々にご馳走をしなくてはなりません。ですからアスヒ太鼓になると、皆体を休めて、明日への力を蓄えました。

さなぶり

田植えが終わると、えびす様や稲荷様に稲の苗を二十本位一束にして両側に立てかけご馳走を供えました。それから家人や手伝ってくれた人々と、ゆでまんじゅう、ぼたもち、手打ちうどん等のご馳



走を食べ、無事に田植えが終わった事を喜びあいます。骨折りの牛や馬にも酒、ビールを飲ませるまねをしたり、お世話になった農機具にも出来たご馳走を供え感謝します。また奉公人は、小遣いをもらって遊んでもよい日(アスヒ)となります。えびす様や稲荷様に供えた苗は、枯れると鼻緒の芯にしました。

ひとと男

男女共同参画セミナー 多様な生き方に学ぶ
—きらめく人シリーズ— 矢辺 たけを氏

3月7日、パール羽生(女性センター)で、童謡作詩家矢辺たけを氏を講師に迎え、講演会を開催しました。また、羽生市少年少女合唱団の皆さんが、矢辺氏の作詞した素晴らしい歌を披露し、講演会に華を添えてくれました。

私を支えてくれた忘れ得ぬ人々

矢辺氏は、昭和34年のNHK子どもをつた全国作詩コンクールに応募した『かしの双眼鏡』が一席に入選しました。昭和40年には、童謡集『かしの双眼鏡』を出版し、表紙絵を画家の谷内六郎氏が担当しました。谷内氏は週刊新潮の表紙絵を創刊以来担当している画家です。それをきっかけに、文通を続けたそうです。

また、作曲家の海沼実氏(代表作:みかんの花咲く丘)や作詞家の結城よしを氏(代表作:ないしょ話)など多くの方と

の出会いに支えられていることなども、お話になりました。矢辺氏が、これまで作詩した数は3000作。曲のついたものは350作ほどもあるそうです。「減っていくもの、消えていくものを取り上げ、作品として後世に残したい」というのが矢辺氏のモットー。子どもの視線で詩を書くことを常とされている先生の温和で優しいお話に、会場から惜しみない拍手が響き渡っていました。

人権推進課男女共同参画係



石鳥風月

俳句 (俳句連盟会員)

- 梅に佇ち椿に佇ちて園巡る 南 五 羽鳥 茂子
- 水切りの石走り飛ぶ薄暑かな 上川 侯 早川 森子
- 百千鳥耳を預けてベンチかな 上新郷 樋口登美子
- 寺裏に初音三昧なりしかな 西 三 樋口レイ子
- 初花や位置決まりたる露天商 上新郷 藤野ヨシエ
- 人待てば柳はぐるる風のあり 上新郷 古澤恵美子
- 鴨引ける沼ただ広し風の音 上新郷 細村 雅子
- 植樹する土に鍬入れ花なつな 本川 侯 堀越よし江
- 初旅は娘に贈られし靴履いて 下羽生 水野 栄子
- 放水路がぶりがぶりと涅槃西風 中岩 瀬 松本テル子
- ぼんぼりも揺れて開花を待つばかり 南 六 六川 モリ
- 坂多き草津湯の街風光る 上岩 瀬 矢島千代子
- 若草のほかに匂ふ利根堤 本川 侯 矢辺 敏子
- 春光に白鷺天へ首伸ばす 上新郷 吉田きよ子
- 夜もすがら軋む庄屋の轆竿 東 四 相沢みさ子
- 座るつど袴を正す音のして 南 五 今成マサ子
- 凜とした席に点前始まる 南 六 折原 秀子
- 春浅き利根の渡しの紡い舟 水ひたひたと煌めき寄する 南 六 折原 秀子
- 半年を玄関かざりしシクラメン 四月に入りて蹠跟めきはじむ 南 二 早川 裕子