



今月号から釜石医師会副会長植田俊郎先生の連載が始まります。私たちの生活に深い関わりのある病気をテーマにしたお話です。

## 「生活不活発病」を考える(1)

はじめに

「生活不活発病」とは「生活が不活発」になったことで起きてくる、全身の心身機能の低下です。平成23年3月11日、東日本大震災大津波は私達の町を飲み込み、津波という自然災害の過酷さを心に深く刻み込みました。そしてあの日以来、私達の「生活が不活発になった」と感じる人が多いのではないのでしょうか。つまり「家の外でする事がなくなった」そして「家の中でする事がなくなった」こと。さらに「外出の機会が減った」ことでした。「外出が減った」わけは「外出する目的がない」ことでした。震災前の生活は、ご近所でのお買い物、友達とのお茶のみ、祝い事やお寺参り、商店街のイベントや夏祭り、そして大槌祭りなど、今思うと「とても活発」だったと思います。

しかし震災を機に、特に仮設住宅で生活する高齢者の皆さんの中に「動けない、動かない」、「することがない」、周囲への「遠慮」から、さらに症状を悪化させている方々が見られるようです。どうすれば「生活不活発病」を予防し、そして回復させるか、これからその方法を考えてみましょう。

参考 大川 弥生【日内会誌】

植田医院 医師 植田 俊郎



## 季節がやってきました



梅雨とは、6月から7月にかけての初夏の長雨のことで、梅雨前線と呼ばれる停滞前線がもたらす雨のことです。皆さんは梅雨前線の成り立ちをご存知ですか？

前線というのは、気団と気団がぶつかりあったところにあるものです。暑くて湿った太平洋気団と冷たくて湿ったオホーツク海気団が日本列島の真上当りでおしくらまんじゅうをしてできたのが梅雨前線ということになります。

このおしくらまんじゅうに太平洋気団が勝てば、日本に暑い夏が到来します。

梅雨期は大雨による災害が発生しやすく、湿度が高くカビやダニが発生しやすい時期です。こまめに換気をし天気の良い日は布団を干すなどカビ発生予防を心がけて下さい。

## 「生き心地の良い町には理由があった(岡檀:おかまゆみ)」

住みやすい地域での、近所づきあいの意識を聞くと、広くたくさんの人と「あいさつ」「立ち話」をよくすると答える人が多いです。声掛けや立ち話をよくする地域は、人の出合いやコミュニケーションの機会がたくさん増えることになるため、安心感や親しみが育まれ、知識が分かち合われ、結果的にほどよい距離感で人間関係が保てるようになるようです。あいさつや立ち話、大事ですね。



NPO 法人世界の医療団 精神科医 森川すいめい

皆様、力作ありがとうございました。紙面の都合上掲載できなかった分は来月号の紙面にてお伝えします。引き続き投稿お待ちしております！

## 投稿コーナー

脂肪より 財布の中身が ダイエット

ペンネーム あざらし



今日はさて 何をしようか 日が暮れる

ペンネーム 肉牛



若者よ のりたい風に 乗っていけ！

ペンネーム おそ松君

ファイトだぜ 俺の息子よ 元気出せ

ペンネーム トラトラ



どこへ行く 家も決まらず 夜こわい

ペンネーム おばあちゃん



金閣寺 私のよ様な 美しき

ペンネーム 麒麟



去年より なにがなんだか 物忘れ

ペンネーム おばあちゃん



徒競走 お尻を出した子 一等賞

ペンネーム まー&シー



# 2014年6月 大槌社協行事予定

日	月	火	水	木	金	土	
1	2日端午の節句	3	4 <b>大安</b>	5	6	7	
	茶ちゃサロン 和野っこ主催 「プラバン作り」 10:00~12:00 会場:和野っこ	札幌市立 屯田中央中学校 「歌のプレゼント」 10:30~11:30 会場:和野っこ	茶ちゃサロン 大槌ジョイフルハウス主催 森祐里コンサート 14:00~15:00 会場:和野っこ  大槌町社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場:大槌第7仮設		きのっこサロン 大槌歌謡研究会主催 「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場:和野っこ	AARJapan主催 「マッサージと体操」 13:00~16:00 会場:和野っこ  大槌町社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場:大槌第7仮設	
8	9	10 <b>大安</b>	11 入梅	12	13	14	
	茶ちゃサロン 役場 生涯学習課主催 「ニュースポーツ教室」 10:00~12:00 会場:和野っこ		茶ちゃサロン 和野っこ主催 「お茶会」 10:00~12:00 会場:和野っこ  大槌町社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場:赤浜・赤浜第4仮設		きのっこサロン カリタスジャパン主催 「声楽」 10:30~12:00 会場:和野っこ	大槌町社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場:赤浜・赤浜第4仮設  	
15 父の日	16 <b>大安</b>	17	18	19	20	21 夏至	
	茶ちゃサロン 和野っこ主催 「お茶会」 10:00~12:00 会場:和野っこ	「健康フラ体操交流会」 10:00~12:00 会場:和野っこ  	茶ちゃサロン 役場 生涯学習課主催 「ニュースポーツ教室」 10:00~12:00 会場:和野っこ  大槌町社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場:エコハウス		きのっこサロン 大槌民謡保存会主催 「歌謡ショー」 10:00~12:00 会場:和野っこ  	LSA主催 「そこが知りたい健康講座」 10:00~12:00 会場:大槌第3仮設 13:30~15:30 会場:安渡第2仮設  大槌町社協ボランティアセンター主催 「はじめてのボランティア講座」 10:00~15:00 会場:上町ふれあいセンター	
22 <b>大安</b>	23	24	25	26	27	28	
	茶ちゃサロン カリタスジャパン主催 「サクソ演奏」 10:30~11:30 会場:和野っこ		茶ちゃサロン これからだ倶楽部主催 「折り紙作り・アコーディオン演奏」 13:30~15:00 会場:和野っこ  大槌町社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場:エコハウス	LSA主催 薬剤師会「お薬講座」 13:30~15:30 会場:小館6.13仮設	きのっこサロン 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場:和野っこ	大槌町社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場:大槌第7仮設  	
29	30	 <p>素敵な笑顔発見!</p>					 <p>和野っこのサロンにつきましては・・・ 和野っこハウス (0193-42-8708)へ。  他サロンについては・・・ 社協ボランティアセンター (0193-41-1555) へお問い合わせください。</p>
	茶ちゃサロン 和野っこ主催 「軽食喫茶」 10:00~12:00 会場:和野っこ						