

市民文芸

歌壇

岩崎 聰之介 選

まつさらの今日の始まり深呼吸吸手の平湿し鎌の柄にぎる 阿部みさ子
母子ともに健やかなれとふるさとの乳神様に孫ら参りぬ 山田 濱
冬の使者数羽田んぼに舞い降りて翼大きく広げて見せぬ 佐藤 啓子
会えばまた同じ話をする蠟初めてのようにけさも聞きてやる 石田みどり
生き残る縞蚊入り来てまつわれり終点近き同士と思うか 鈴木 千幸
想い出の苦難の坂も越えた今八十路半ばを日だまりに置く 荒木喜代子
かの世にも冬はあるのでしょか亡き父母に熱き茶供う白玉添えて 平間 幸恵
コンクリートのすき間に小さきららの花強く生きよと我を鼓舞する 寺崎 悦子
クラシックカー通り抜ければもとの街きんもくせいの香り流れて 後藤 淑子
芋煮会仲間で交わす乾杯で味もいちだんうまさを増して 遠藤 舞

【評】一首目、誰のものでもない作者の儀式が生きて生きたと詠われる。終わり方もきつとあるのだらう。

二首目、玉世姫伝説が背景となっている。清らかな気分が全体に流れていよう。

三首目、白鳥らの動きがあいさつのように思われたのである。さらりとした表現がいい。

俳壇

遠藤 秋 尾 選

赤き実の益々赤く初しぐれ 岩松 隆志
山一つ二つに分けて夕紅葉 大庭 良子
物干しの竿に下げたる懸大根 岩澤 伍峯
やや寒しかばそき声の病みし友 大庭美智子
山裾の庫裡に灯点る秋の暮 制野 リエ

親子食育教室「親子クッキング」



▲親子クッキングの様子。親子でふれあいながら料理することも貴重な思い出

親子食育教室「親子クッキング」

11月20日、中央公民館で親子食育教室「親子クッキング」が開催されました。
教室には、第二児童館を利用しての親子34人が参加。ヘルスメイト白石立田ふち子会長（かみこ）の説明を受けながら「デコレーションすし」「プロッコリーの元氣サラダ」「ミルクゼリー」を、親子でふれあいながら作り、味わいました。

またこの日は、ヘルスメイト白石の皆さんが「第4回食育推進県民大会」で、東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授が講演された内容を紹介。朝ごはんや野菜摂取の大切さなどを紹介し、「親子クッキングは、親子のふれあいとして脳に非常に良い影響を与えるので、ぜひ一緒に作ったり、褒め合ったりして、一緒に食べてください」と参加者に呼び掛けました。



▲デコレーションすしの完成！ いだだきま〜す

第4回食育推進県民大会

県は11月を「みやぎ食育推進月間」と定め、食育推進運動を重点的に実施。11月9日、ホワイトキューブで「食育」を県民運動として展開することを目的とした「第4回食育推進県民大会」が開催されました。

大会では、川島教授が「脳と心を育てるみやぎの食育・脳の発達バランスのとれた食事から」をテーマに講演を行い、約600人が会場を埋め尽くしました。

講演では朝食の習慣が、将来の人生の質を決めているという「朝ごはんに関する意識と実態調査」の結果などが報告されました。

川島教授は、「朝ごはんの習慣を身に付けていない、または、朝食でおかずをバランスよく食べないと学力どころか脳の働き自体が低くなることが証明されています」

「食事や睡眠のリズムといった生活習慣は、毎日の習慣であるために、その効能について意識することはほとんどありませんが、朝食をきちんと食べるという『習慣』を意識することが、人生を成功に導く『努力』そのものです」と話しました。

●問い合わせ先
宮城県保健福祉部健康推進課食育推進班
☎022-211-2637

●問い合わせ先
同センター
☎022-717-7988

朝ごはんに関する意識と実態調査

「朝はん習慣が大学合格への第一歩受験の日は、勝負めし！」「朝はんと具だくさん豚汁」で脳を活性化」東北大学加齢医学研究所スマート・エイジング国際共同センター（センター長川島隆太教授）では、脳の働きを活性化させる朝ごはんの機能に着目。その関係性を探るべく、全国の現役大学生400人と、4年生大学を卒業した会社員500人を対象に、「朝ごはんに関する意識と実態調査」を平成21年11月14日から16日の3日間にわたってインターネット上で行いました。

そして、調査結果から、朝ごはんを食べる習慣の有無と、日常生活から大学入試の成果、ビジネスにおける成功との関係性が探られました。

その結果、受験・大学生活・就職活動・現在の生活において、朝ごはんを食べる習慣を身に付けている人は「理想とする大学に合格し、収入も多く、充実した生活を送っている」というような、成功者の人生を歩む傾向があることが浮かび上がりました。朝ごはんを食べて規則正しい生活を実践しましょう！

●問い合わせ先
同センター
☎022-717-7988

—思いやりのある良質で信頼される医療を目指して—

公立刈田綜合病院紹介



☎公立刈田綜合病院 ☎25-2145

リハビリテーション科紹介(理学療法)

理学療法士 前田 里美

当院のリハビリテーション科は、医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の4職種で構成されています。

今回は、理学療法士が行う「理学療法」という治療の内容をお話したいと思います。理学療法は、脳卒中や骨折などにより、身体に障害を受けた患者さまが主に対象となります。また、肺炎などの呼吸器疾患の患者さまも対象としています。

理学療法は、主に基本動作（寝返り、起き上がり、立ち上がり、歩行など）の改善を目的としています。これには、大きく分けて「運動療法」と「物理療法」の2つがあります。

運動療法は、関節を動かしたり、筋力をつける運動をしたり、あらゆる治療体操や運動を行い、身体の機能の回復を図り、基本動作（寝返り、起き上がり、立ち上がり、歩行など）の獲得を目指します。一方、物理療法は補助的に用いるもので、電気やマッサージ、温熱などの物理的手段を加え、痛みなどの苦痛軽減を図ります。

私たち理学療法士は、このような治療手段を患者さまの状態に合わせて、患者さまの自宅復帰や社会復帰を目指し治療を行っています。また、必要に応じて、退院前に福祉用具の選定や住宅改修、環境調整などのアドバイスも行い、患者さまが不安なく、安心して退院できるように支援しています。



理学療法での歩行訓練の様子

平成23年4月回復期リハビリテーション病棟開設予定

■新任医師紹介

12月1日付けで麻酔科に宮崎未来医師が赴任しました。
よろしくお祈いします。

