

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!  
 「ちよび塩」でおいしく元気に! 30



▼9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しつかり禁煙  
 最後にクスリ く健康寿命の延伸く

みなさん、夏の疲れはでいていませんか?  
 9月は健康増進普及月間です。「1に運動  
 2に食事 しつかり禁煙 最後にクスリく  
 健康寿命の延伸く」の統一標語のもと、運  
 動や食事など、健康的な生活を意識してみ  
 ませんか。

【健康づくりのポイント】

- ◆身体活動をプラス10分(適度な運動)
- ◆毎日野菜をプラス1皿(適切な食事)
- ◆タバコの煙をマイナス(禁煙)

体力チェック

次の質問をチェックしてみてください。  
 当てはまる項目が多いほど、筋肉量が減っ  
 てきていると言えます。みなさんの結果は  
 いかがですか?

【チェック項目】

- ①最近歩くのが遅くなった気がする
- ②日頃からよく猫背になる
- ③座るとすぐ背もたれにもたれかかりたくなる
- ④よくつまづく
- ⑤床やイスから立ち上がる時、テーブルやイスに手をつけて立ち上がる

まずは下半身の筋肉を保ちましょう

一般に、30歳前後から筋肉の減少が始まり、75歳までに半分になる筋肉。特に落ちやすいのが下半身の筋肉で、人の体の7割以上の筋肉が下半身に集中しているからです。

筋肉量が減ると、体力や活力、若々しさが失われるだけでなく、肥満や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病に罹りやすい傾向にあります。さらに、免疫力や抵抗力が落ち、死亡率が上がるとい調査結果も出ています。(厚生労働省研究班)

ウォーキングなどの運動はもちろんですが、毎日の生活の中で歩く歩数を増やしたり、こまめに体を動かすことで、筋肉の貯金である「貯筋」につながります。今より少しでも多く体を動かし、いつまでも外出や買い物、畑や庭の手入れなどの日常生活を楽しめる筋力を保ちたいですね。

●ちよび塩クイズ

季節の移り変わりを感じながらの散歩やウォーキングは、体力面だけでなく脳の活性化としても役立ちます。ズバリ、秋の七草をお答えください。(答えは15ページに掲載)

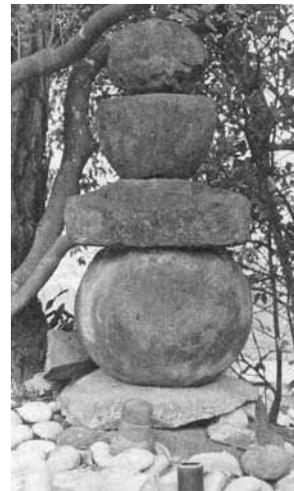
◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

9

周防大島の文化財

小野家五輪塔 (和田)



- 空輪 (宝珠)
- 風輪 (請花)
- 火輪 (笠)
- 水輪 (塔身)
- 地輪 (基礎)

五輪塔は総高130cm、石質は凝灰岩製で玉石を敷き並べた上に建ち、各面とも素面で銘文は見られない。

基礎は高さに対して幅が狭く、塔身は球形で上端の奉籠孔(この施設には経巻、小仏像、遺骨、爪、遺髪など納める)は大形で笠は低く、軒幅が厚いことなどから古調を示すものである。

下端の反りが真反りであるのに対し、上端が同じく曲線を示すのはこの当時のものとしては珍しく、軒幅が上下に向いて開いている。

請花(うけばな・風輪)、宝珠(空輪)は別石で造っており、ほぞ穴の形状が極めて珍しい造りである。火輪の屋根勾配が緩やかで、軒が厚く風輪の背が高いことから、鎌倉時代中期頃と推定される。各部とも欠損が著しいが、全体的に古式の見られる優品であり、資料的価値が高く、文化財として貴重である。

写真の出版…東和町誌各論編第四巻 石造物

《町文化財保護審議会 会長 尾野榮明》