

健康生活
healthy life

睡眠中のこむら返りを予防するには

「睡眠中に足がつります。どうしたらいいですか」という相談を受けます。今回は、このようなこむら返りを予防する方法を紹介します。

こむら返りは、足のふくらはぎなどの筋肉の収縮、けいれんによって起こります。血行不良、筋肉の疲労、運動不足、体内の水分やミネラル不足で発生しやすくなります。

手足のしびれや、むくみ、歩行障害が伴う場合は糖尿病、腎疾患、脳梗塞など重篤な病気が疑われる場合があります。早めに医療機関を受診してください。

■こむら返りを予防する方法

- ・お風呂につかるなど、体を温める。
- ・寝る前にふくらはぎをマッサージする。
- ・適度な運動とこまめに水分・ミネラルを補給する。不足しがちなミネラルは、カルシウム・カリウム。カルシウムは乳製品、小松菜、大豆など、カリウムは緑黄色野菜、果物に多く含まれる。

がんを防ぐために健康的な生活習慣を身につけましょう

最近のがん研究で、危険性を高める原因が明らかになってきました。多くは、たばこや飲酒・食事などの生活習慣にかかわるものです。がんにならないためには、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

■「がんを防ぐための新 12 ケ条」公益財団法人がん研究振興財団制定

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物不足にならない
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知る

図書館
library

ベストリーダー情報（1月1日～1月31日）

一般書

順位	本の名前	作 者
1	あおなり道場始末	葉室 麟
1	コンビニ人間	村田沙耶香
3	大雪物語	藤田宜永
3	九十歳。何がめでたい	佐藤愛子
3	継続捜査ゼミ	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作 者
1	14 ひきのさむいふゆ いむらかずお/さく	
2	もったいないばあさん 真珠まりこ/作・絵	
3	うみの100かいだてのいえ いわいとしお/作	
3	14 ひきのもちつき いむらかずお/さく	
3	だるまちゃんとうさぎちゃん 加古里子/さく・え	



おすすめ図書

一般書

『町の未来をこの手でつくる』
紫波町オガールプロジェクト
猪谷千香 / 著 幻冬舎 [2016.9]

児童書

『ごめんなさい』がいっぱい
くすのきしげのり / 作、鈴木永子 / 絵
PHP 研究所 [2016.9]

高齢化・過疎化・財政難に直面する岩手県紫波町は、今や県内第2位の地価上昇率を記録し、駅前エリアには年間90万人以上が訪れる。補助金や大手企業に頼らない、公民連携によるまちづくりとは。



失敗すると、すぐに「ごめんなさい」を言うようになったふうちゃん。お父さんもお母さんも、ふうちゃんを眼科に連れて行くまで目が悪いことに気づかず…。心あたたまる絵本。



“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもつと食べよう
《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

＊材料（4人分）	水菜	1束（200g）
	切干大根	40g
	＊A	
	濃口しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ2
	すり白ごま	大さじ1
	練りからし	小さじ1/2

＊つくり方＊

- ①水菜はよく洗い、4cm長さに切る。たっぶりの熱湯で、歯ごたえが残るくらいに茹でて、水気を切る。
- ②切干大根はもみ洗いし、15分水中に浸けて戻す。水気を絞って食べやすく切る。
- ③Aをよく混ぜ、①と②を入れて和える。

水菜と切干大根のごま辛子和え

1人分：エネルギー 57kcal・塩分 0.8g



栄養士からの一言

切干大根には食物繊維が多く含まれ、便秘予防にも効果があります。戻し過ぎず、歯ごたえを残しておきます。水菜を加えて、噛みごたえをアップ！



二月二十八日から三月二〇日にかけて、柏原歴史民俗資料館でミニ企画展「上山家文書にみる幕末維新の丹波」が開かれます。企画展に先がけ、上山治郎右衛門の史料（柏原歴史民俗資料館所蔵上山家文書「文久四子年大坂船手御役所并諸役向書状下案控」）を読んでいきます。上山治郎右衛門は、江戸時代、水上郡大新屋・鴨野（柏原地域）・稲継（水上地域）の三カ村における行財政の責任者のな役職を務めていました。幕末期に当該地域で発生したトラブルとそれへの対処の仕方を、探ってみたいと思います。

元治元（一八六四）年一二月七日、大新屋村庄屋嘉七のもとへ同村三宝寺に仮住まいしていた僧Cと、犯罪の取調べや捕縛などの職を務めていたKが来訪し、「先年、三カ村（大新屋・鴨野・稲継）が勅使村（市島地域）のMから借金をした際に、仲介をしてやったことへの手数料を受け取りに

神戸大学大学院人文学研究科
非常勤講師 前田結城

歴史探訪
シリーズふるさとを見直そう 86
村の利害代表者としての
上山治郎右衛門（上）

文化財課（山南庁舎内） ☎ 7010819



「文久四子年大坂船手御役所并諸役向書状下案控」の表紙

今回は両者の主張の要点を確認するところから始めたいと思います。

きた」と、話をもちかけました。これに対し、嘉七と大新屋村百姓惣代孫九郎は「今は年貢の勘定をしている最中で忙しい」として、CとKを相手にしませんでした。翌一二月八日、CとKは京都の本光院という寺院から「岡村式部代正三位黒田治部卿」（以下黒田と略記）をともしない再訪し、庄屋・百姓惣代よりもさらに上位の職の上山治郎右衛門との直談判を迫ったのです。上山も、当初は彼らを相手にしていませんでしたが、度重なる面会要求に折れ、上山対C・K・黒田の三者の論戦が始まりました。