

適度な運動で質の良い睡眠

体をよく動かした日や、忙しく過ごした日はよく眠れたという経験はありませんか。

高齢者対象の調査（平成 25 年）では「1 日 30 分以上の歩行を週 5 日以上実施している人は、寝つけない・途中で目が覚めるなどの症状が出る割合が、実施していない人に比べて低い」という結果が出ました。この結果は、昼間の活動・運動量と夜の睡眠の質が密接に関係することを示しています。

良い睡眠をとるためには、ウォーキングやサイクリングなど有酸素運動を 30 分～1 時間ほど行うことが大切です。運動習慣がない人は意識して体を動かしましょう。心地よい疲労感を感じる程度が理想です。激しい運動は体温を上げ、脳や体を興奮させます。寝る直前の激しい運動は控えましょう。

現代は車やバスでの移動が多く、どうしても運動不足になりがちです。自分の体調に合わせて普段より 10 分多く動くことを心がけましょう。週 3 回以上行くと効果的です。

結核を予防しましょう

兵庫県では、平成 27 年の 1 年間で約 1,000 人の方が結核を発病しており、人口 10 万人あたりの新規患者数が全国ワースト 2 位です。市では、平成 27 年度中に報告された患者数は 8 人で、70 歳以上の割合が 63%を占めています。

結核は、昭和 25 年頃まで、日本の死亡原因の第 1 位で、国民病と恐れられました。現在は、適切な治療法が開発され、薬を飲むと治る病気です。結核は「結核菌」によって起きる感染症です。結核の症状は風邪に似ています。咳や痰、微熱が 2 週間以上続く、急に体重が減る、体がだるいなどの症状がみられた場合は病院で受診しましょう。

早期発見するために、年に 1 回健康診断で胸部レントゲン撮影を受けるようにしてください。日ごろから結核に負けない体づくりのために、規則正しい生活・バランスの良い食事・十分な休養を心がけましょう。

ベストリーダー情報（2月1日～2月28日）

一般書

順位	本の名前	作 者
1	コンビニ人間	村田沙耶香
2	うき世檜	中島 要
2	あおなり道場始末	葉室 麟
2	四月になれば彼女は	川村元気
2	真贋	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作 者
1	しろくまちゃんのほっとけーき	わかやまけん/絵
2	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
2	だるまさんと	かがくいひろし/さく
2	だるまさんの	かがくいひろし/さく
2	はがぬけたらどうするの？	セルピー・ビーラー/文

おすすめ図書

一般書

『野菜別からだに効く 作り置き薬膳』
武 鈴子 / 監修
家の光協会 [2017.1]

食べ物の特性や効能を生かして体調を整える「薬膳」の考えに基づいた「作り置きおかず」を提案。季節ごとに身近な野菜で作れる、日本人の食習慣に合ったレシピを 115 種類紹介します。



児童書

『13 階建てのツリーハウス』
アンディ・グリフィス / 作、テリー・デントン / 絵
中井はるの / 訳、ポプラ社 [2016.9]

ぼくらの口めがけてマシュマロを飛ばしてくるマシュマロ・マシン。人食いザメだらけの水そう…。これがぼくらのツリーハウスだ。ありえないことが次々と起きる、13 階建てのツリーハウスのお話。



“たんば” 食育フッキング

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》

春キャベツ	300g
小松菜	200g
人参	60g
薄切り豚肉	120g
油	大さじ 2
水または酒	少量
調味料	
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ 2

①春キャベツは 3～4 cm 角のざく切り、人参は短冊切り、小松菜は 3 cm の長さに切る。
②豚肉は 2～3 cm の長さに切る。
③フライパンに油をひいて火にかけ、②の豚肉を炒める。色が変わったら一度取り出す。

春野菜と豚肉の炒め物

1人分: エネルギー 142kcal・塩分 0.7g

④③のフライパンに①の野菜を入れて炒め、少量の水または酒をふりかける。
⑤野菜がしんなりしたら、豚肉をほぐし入れ、さっと炒めて調味料で味付ける。

栄養士からの一言
葉がやわらかく水分の多い春キャベツは、煮込むと葉が溶けやすいので、炒めものやサラダなどに向いています。

歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう 87

村の利害代表者としての 上山治郎右衛門（中）

神戸大学大学院人文学研究科
非常勤講師 前田結城

前回に引き続き、大新屋・鴨野・稲継の三力村の借金（村借）の仲介手数料（口入料）を要求してきた K・僧 C・黒田治部卿の三者と、上山治郎右衛門の論戦を取り上げます。上山の言い分は「K と僧 C は私が知らない者で、借金も三宝寺の重役が大新屋村百姓惣代孫三郎に依頼をしたものだ（三力村から依頼をした覚えはない）。もし、K と僧 C に口入料を支払う約束があったのなら、三宝寺の重役が支払うように」で、要求を全面的に拒否しました。

ところが、黒田治部卿は、三力村の領主（支配者）であり、上山治郎右衛門の主君でもある旗本佐野亀五郎を相手取り訴訟におよぶ可能性を示唆。「今回の村借は、貴殿（上山）の責任で引き受けたものではなく、三力村の責任で行ったものだ。この問題は村に投げてしまつてよい」という趣旨の発言をしました。

手数料未払いの問題は、上山に責任はなく、K・僧 C と三力村との間の問題として、〈上山〉と〈三力村〉との利害関係を分断しようとしたのです。上山を話し合いの場に呼んだのは三者なのですが…。

K が三力村から転居し無縁状態ならば、手数料支払いの義務も消失すると上山は考えたのか、黒田に K の事情を説明しました。実は、K は上山および三力村に雇われていた人物でした。しかし、K は素行に問題があったため、村を追われていたのです。このことを聞いた黒田は、「京都町奉行所では、ある人物が問題を起こしたのちに転居した場合でも、元の居住地に引き戻して裁判し、判決を下すという前例がある。所領をまたぐ訴訟問題について、三力村は、京都町奉行所が取り扱う地域に該当しているから、前例にのっとるべきではないか」と返しました。

つまり黒田は「三力村と K との問題は依然として存在し、三力村地域のなかに留まっている」と言いたいようです。その後も論戦は続きますが、三者は再訪を予告して、一旦上山のもとを去りました。（次号につづく）

文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819