

心・安全に
続けられ
みユニ
出三地

知ら咲か



2020 JUNE No.85

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>
連絡先 「知ら咲か」ホームページの「問い合わせ」をご利用下さい。



連休中に設置された看板
*一度撤去されましたが、再度期間が延
伸され最設置されました。
下は連休中に公園を訪れた車の列。

県民の皆様へ 延伸になりましたので…
●新緑の季節になりますが、生活維持に必要な場
合を除き、5月末日までは、とにかく家に居よう!



自粛生活を生きし 新しい生活様式を探りましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大により、3月初めに始まった学校、園の休校や公共施設の休館に続き、その後も多くの社会施設の活動も休止することになりました。当地域でも管理組合、自治会、サロン等の活動が中止あるいは書面による活動となっている事例を聞いています。まずは新型コロナウイルス感染症への対処と

して「密閉、密集、密接」の「3密」を避けること、「手洗いや咳エチケット」を実践してこられたことと思います。
■**ゴールデンウィークに**
例年なら多くの人の移動のあるゴールデンウィーク、兵庫県は「関西・GWも外出しない宣言」を出しました。

■**看板は再設置**
ゴールデンウィーク後に一度は撤去された看板、宣言の延期に対応して最設置されま

当地域のゆずり葉緑地公園も対象施設として「関西GW外出しない宣言」の看板が置かれませんでした。今年も写真のよう
に車で訪れて屋外の活動を
楽しむ方もおられました。が、
バーベキューや飲食の形跡は
少なくかなり行動に気を付け
ていたのかもしれない。

学校の休校の頃から、とにかく外出を控え、「密閉、密集、密接」となる行動を控えた生活が身についてきた方が多いことでしょう。経済活動も含めた社会活動の再開後も新型コロナウイルスとどう向き合っていくかを自分なりの新しい生活様式を作っていくことが求められています。

した。
■**緊急事態後の
あなたの新しい生活様式?**

街角情報

■砂防モニュメントで

ゆずり葉緑地公園で砂防について多くのことを学べ



砂防モニュメントの「学ぶ」コーナー

ます。モニュメントの内部に多くの情報が掲載されています。

ここに掲載したコーナーでは「命を守る砂防のはたき」を解説しています。別のコーナーでは、砂防の歴史や六甲山の地質なども勉強できますので是非ご覧下さい。

■しっかり熱中症対策も

新型コロナウイルス感染症の陰で熱中症の危険な時期が迫っています。熱中症は高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。症状を知り適切な対処をして下さい。



感染対策と併せて熱中症にも注意

様々な症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛やや筋肉の痙攣
- 身体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに「反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

こういった症状の時はすぐに対処が必要です。

対処方法

- 1 呼びかけに応じない時はすぐ救急車
- 2 応じる時は涼しい場所で体を冷やす
- 3 水分を自力で補給できない時は医療機関へ、できる時は水分塩分を補給する
- 4 症状がよくなった時は安静にして落ち着くまで待つ、ならない時は医療機関へ

■長い自粛生活で

新型コロナウイルス感染症の広まりによる長い自粛生活では外出機会が減少し体力を失わず人との接触機会も少なくなっています。

これに起因して筋力や認知機能の低下が確実に起こ

っています。

まだまだ新型コロナウイルス感染症には長く付き合わなければならぬでしょうが、日常生活で人との接触を少なくしながらも体力を維持する運動や散歩なども積極的に取り入れる試みをして下さい。人との接触も適度な距離を保ってコミュニケーションを取って下さい。

今年新しい生活様式を模索する年となるでしょう。

新型コロナウイルスへの対応をしっかりと取りながら自身のスタイルを少しずつ組み立て前向きに暮らしたいですね。

編集部よりお詫びとお願い

本紙5月1日号(84号)2ページの記事「石鹸の泡と水が最も重要な理由」は全面削除下さい。掲載後、ネット等をチェックしたところ同様の文がチェーンメールとして拡散していることが判明しました。

文の中には本当と思われることもありますが出所不明の文で皆様方には誤報としてごらん下さいませようお願ひ申し上げます。今後の編集では気を付けたいと思います。申し訳ありませんでした。

編集部

知ら咲か健康講座 ⑬

免疫力を上げるためには

執筆 安井整骨院 安井院長



1 腸内環境を整える

免疫細胞の6割は腸に... 腸内環境を整える... 善玉菌を増やすには...

2 体温を上げよう

体温を上げると免疫力はUPします... 免疫細胞は血液の中...

オススメの発酵食品
味噌、醤油、酢、納豆、ぬか漬け、たくあん、キムチ、チーズ、ヨーグルト、日本酒、ビール、焼酎、ワイン、鰹節

菌、納豆菌などがあり、これは日本人の身体に一番合っています。ぜひ、発酵食品を意識して食事に取り入れてみましょう。



入浴で体温を温める
ゆっくりと入浴をする事により、身体を芯から温めま...

適度な運動
身体を温め、免疫を高めるためには適度な運動は欠かせません。また、人の身体で一番熱を生産するのは筋肉です。

体温が1°C下がると免疫力は30%低下する... 逆に、1度C上がると一時的に免疫力は5〜6倍ほどアップすると言われている。

身体を温める作用のある食べ物
ショウガ、ニンニク、唐辛子、大根、ニラ、長ネギ、栗、サバ、アジ、イワシ、カツオ、鶏肉、鹿肉、日本酒、ココア
身体を冷やす作用のある食べ物
蕎麦、小麦、バナナ、梨、柿、カニ、牡蠣、馬肉、豆腐

身体を温める食べ物・冷やす食べ物
身体を冷やす作用のある食材は加熱調理をしたり、身体を温める作用のある食べ物と一緒に調理しましょう。

3 笑おう

実は漫才や落語を見て笑う事により、免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞という報告が様々な医療機関から報告されています。逆に、悲しみやストレスなどのマイナスイメージが入るとナチュラルキラー細胞の働きは低下を招いてしまいます。つまり、大いに笑えばウイルスに対する抵抗力が高まり、免疫異常の改善にもつながります。

4 しつかりと睡眠時間の確保

睡眠時間が7時間未満の人では、唾液中のIgAという、免疫グロブリン(細菌やウイルス感染に対して抗体として働くたんぱく質)の分泌量が低下するというデータが出ています。また、睡眠7時間未満の人と8時間以上の人を比べると、睡眠時間7時間未満の人の方が3倍風邪にかかり易くなるというデータもあります。



睡眠時間が7時間未満の人は睡眠時間が8時間以上の人に比べて3倍、風邪をひきやすくなる

白瀬の自然 薔薇とカタツムリ



6月の梅雨空に薔薇が似合うようです。「薔薇」はバラ科バラ属の総称でバラ属は灌木、低木、または木本性植物で木や茎に棘を持つものが多いそうです。葉は一回奇数羽状複葉です。花は5枚の花びらと多数の雄蕊(ゆ

うずい)を持っています。ただし園芸種では大部分が八重咲きだそうです。北半球の温帯域に自生しているが、チベット周辺、中国の雲南省からミャンマーにかけてが主産地で、ここから中近東、ヨーロッパへ、また極東から北アメリカへ伝



朝の散歩で目に飛び込んでくるのが優雅なバラの花です。いつも取り上げる野生の植物と違った観賞用の花としての美しさを感じます。バラについてはWikipeidiaを参考にしました。



播したそうです。南半球にはバラは自生しません。バラは園芸種で数多く種類がありますが、バラを総じての資料がないので詳しい情報を記せませんでした。バラ園などではその品種ごとの詳しい説明を見ることが出来ます。今回は6月の梅雨時によく見かける「カタツムリ」も取り上げます。宝塚市は北部の里山が多く、植生も豊かです。カタツムリの生息には比較的適した地域が多いようです。そのせいか種類も79種類ものカタツムリが生息しています。カタツムリは貝の仲間です。陸に棲む巻き貝をカタツムリと呼んでいますが、カタツムリは貝の巻き方や形、左巻き、右巻きなど種類ごとに異なります。興味を持って面白く楽しめます。

【編集後記】

2月末の学校・園の休校、続く公共施設の休館等から緊急事態宣言と自粛生活が長く続きました。完全な収束という事はないのでしようが新たに発症される方の数は減ってきているようです。

地域で日常的に行われていた各マンションの管理組合や自治会任意のサークル等の活動もほぼ休止状態のようです。それだけ住民の皆さんのコミュニケーションの機会もありません。

この自粛期間で一人一人の交流の大切さはひしひしと感じさせられました。動かないことでいろいろなことが鬱積してきます。人のつながりが一人一人の力を引き出してくれそうです。又、お互いの支え合いも生まれてきます。

これから以前のような全面的にオープンな活動にはならないでしようが、適度な距離を保った交流機会は復活して頂きたいと思えます。

国、県、市のコロナへの対応方針が出てくるでしょう。私たちも自分たちの対応をしっかりと考えることが求められているのでしよう。

(S)