

17つうしん



私たちがめざす目標は

『自然・地域・世代がひとつになるまち』です

<http://www.mctv.ne.jp/~maky311>

発行元

徳和ヘルシー17クラブ

事務所: 徳和地区市民センター内

連絡先: 0598-20-1100

山野草特集

上川町の里山は薬草の宝庫

六月十四日ウオークを兼ねて、地域内での山野草観察と採取が行われた。これは当17クラブの事業の一つで、昨年まで続けていた会員の美化ウオークを見直し、方向転換したかたちで行われた。場所は、上川町地内で南虹が丘付近の田んぼの畦道を通りながらその延長の山道を通り一人ひとりが万歩計をつけて一時間半で30種類ほどの食用、薬用の山野草を採取することができた。



薬草の王様
ドクダミ

切れませんが、殺菌や保湿効果にもすぐれ、美容にも……

●ヨモギ(キク科ヨモギ属)

薬効||胃酸過多、胸焼け、胃弱、便秘、下痢、鼻血、喘息など

●オオバコ(オオバコ科オオバコ属)

薬効||せき、たん、下痢、腫れ物

●タンポポ(キク科タンポポ属)

薬効||滋養強壯、催乳、ガン、一般

●タラメ

薬効||精神安定、強壯、血行不良の改善

●山サンショウ(みかん科サンショウ属)

薬効||消化不良、腹痛、水虫

●ヨメナ(キク科ヨメナ属)

薬効||膀胱炎、利尿、腫れ物

●チドメグサ(セリ科チドメグサ属)

薬効||止血

●今回採取した薬草
ドクダミ(ドクダミ科ドクダミ属)
薬効||にきび、アトピー、湿疹、高血圧、冷え性、肩こり、肌荒れ、便秘など、薬効は数え



子どもといっしょに 17クラブ

親子四人で参加して、山野草をたのしみながら、山歩きをする健康ウオークに、3人の子どもを連れて参加してきました。歩き出してすぐに「キイチゴみつけたぞ。とったろ。」とNサクさん。1歳の娘は「さっそくモグモグ。」おもしろい!と、もう、おいしいものをくださいとNサクさんのそばを離れません。手までつないでもらって機嫌よく里山の細い山道を歩いてゆきます。

こんな近くに自然の豊かに残る里山があるなんて。なかなか母親だけでは子どもと里山遊びなんて不慣れなことではできないのですが、今日はまわりを里山遊びの達人に囲まれています。「それはウルシだから、さわるなよ。」「疲れたか? おいで、お茶をあげよう。」と親

先般、当クラブの事業で、ウオーキングを兼ねて近所の山へ、薬草、食用植物採取に出かけ、約30種類を採取して、徳和センターに持ち帰り、野草名、効用等を図鑑で調べました。戦中戦後食糧難時代に育った私には、セリ、ヨメナなど毎日採って食べたことが思い出されます。今、日本は飽食の時代で本当に有り難いことです。私事でありますが、主食のお米は近所の農家にて、玄米を一年分購入し家で保管し必要量を精米して食べています。しかし、最近ではパン食を併用しお米を食べる量は以前と比べ随分少なくなっています。精米所でいつも気になることが一つあります。それは床面に精米された白米が沢山落ちていくことです。その光景を見て大変心が痛みます。私たちの子供の頃は食糧不足で米粒一つでも大切に教えられました。この時代は米、麦、豆、砂糖、塩等配給制になっており家族に応じた分量を配給所と言う所へ受け取りに行ったことを覚えています。



平成20年度スキルUP研修始まる

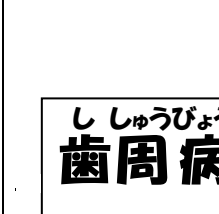
今年度の健康づくり虹倶楽部委員の技能アップの研修が始まる。人間科学研究所の志賀誠治先生を講師に招き六月二十九日(日)今年度第一回「企画力アップをめざそう」をテーマに開かれた。各地区のクラブから多数の参加があり会場一杯になるほど盛況で、講師のアイデアに満ち溢れた指導方法は、参加者同士で元気をださせる絶妙のリードでみんな楽しみなが、考えを発表し、その場で集約してまとめ上げるという大変効率的な研修であった。後は各クラブに持ち帰ってこのプロセスをどう生かしていくかが試される。

今、日本の食糧自給率は、40パーセントを切っています。今一度、食料に限らず、衣、住も大切にすることを考え直すよい機会ではないでしょうか。(K)



採取された山野草の一部

きょうも元気でいこう! ~実践! 新・健康まつさか21~



健康川柳

ししゅうびょう 歯周病 気づいて遅い 抜けた後

ふだん、歯や歯ぐきについて意識していますか?
成人の歯が抜ける一番の原因は、歯周病です。歯周病は歯ぐきに炎症が起こる病気で、むし歯にくらべて自覚症状が出にくいのが特徴です。歯が抜けて、入れ歯や差し歯にすると噛む力や味覚が落ち、食べる楽しみが半減してしまいます。

歯周病は、食べかすが歯垢となって唾液と混ざることによって硬い歯石となり、細菌のたまり場を作ります。この細菌は空気を嫌うので、歯と歯ぐきの間にもぐりこみ、歯肉炎を起こし、さらに歯槽骨(あごの骨)を溶かしてしまう病気です。

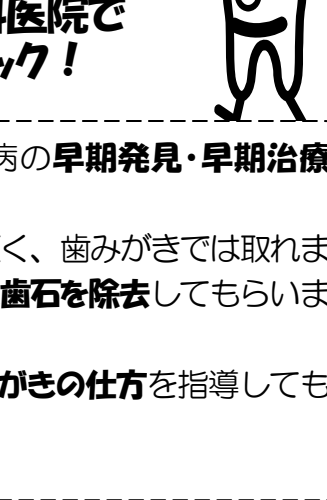
また最近の研究では、歯周病の細菌が血管から全身にめぐり、心臓病、脳卒中、糖尿病の悪化、呼吸器疾患、低体重児の出産や早産など深刻な全身疾患を引き起こしていることが明らかになっています。

歯肉炎のピークは 20~40歳代!

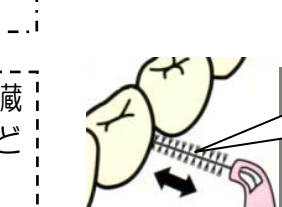
そんなコワイ歯周病を予防するには

まずは歯科医院で 歯のチェック!

むし歯は歯周病の早期発見・早期治療を!
歯石はとても硬く、歯みがきでは取れません。定期的に歯石を除去してもらいましょう。
また正しい歯みがきの仕方を指導してもらいましょう。



歯みがきは「みがいている」から「みがけている」へ
しっかり歯みがきをすることは意外と難しいものです。歯の溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間を鏡を見ながらしっかりみがきましょう。
また歯ブラシは月1回交換を。



歯と歯の間には 歯間ブラシが オススメ!

禁煙しましょう!
タバコの有害物質が歯肉の血液循環を悪くし、歯周病を悪化させます。