

結女だより

2024年4月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



《木の芽どきと体調不良》

3月から4月にかけては気候が暖かくなり、草木が芽吹き始めることから「木（こ）の芽どき」とも呼ばれます。

木の芽どきは、気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期のため昔の人たちは代々、病気に注意するようお願い伝えてきました。

体調を崩しやすくなる原因は様々ですが、中でも注意したいのは「自律神経」の変調です。心身のストレスや寝不足、天気、気候といった身近な要因が自律神経の働きを乱します。

生活リズムが乱れると体内時計のリズムが崩れ、自律神経の働きに悪い影響を与えるため、起床・就寝時間を一定に保ち、十分な睡眠時間を確保することが大切です。

起床したら先ず、朝日を浴びましょう。この習慣付けが夜の入眠に大きく関係します。

また入浴は、就寝の2時間前に済ませ、入眠前のアルコールやカフェインの摂取は、控えてください。

バランスの取れた食事や軽い運動なども、ストレス解消に繋がるでしょう。

《四月》

いつまでも口から食べるためにしたいこと、その2

嚥下の機能＝「飲み込み力」を鍛えることが大切とされています。

普段無意識のうちにおこなっている「飲み込む動作」を、意識して、ちょっとしたすきま時間に再現してみるが良いようです。

食べ物が喉を通るとき動くところはどこでしょうか。喉に手を当ててちょっと観察してみましよう。顎から首筋に沿って触りながら、ごっくんをしてみると、顎の筋肉、喉仏、その両脇の筋肉が動くのがわかります。飲み込みをするとき、喉仏は上がり、飲み込むと下がります。喉の両端の筋肉や顎の筋肉にも力が入っていると思います。この動きをちょっとした時に10秒くらい意識して行うことが、喉を鍛えることにつながるそうです。

それにしても人間の体の隅々におたつて筋肉が働いているのだと実感します。

〔ひとことコラム〕



お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します

春は桜のお菓子が店頭によく並びますが、桜の葉と花には「クマリン」という成分が含まれていて「解毒」の効果があるそうです。

クマリンは、ポリフェノールの一種で、抗菌作用や抗血液凝固作用があり、むくみや老化の予防に効果があるとか。桜餅など、色香を楽しむだけにとどまらず、美容効果もあるのは嬉しいですね。

他方で生物毒でもあり、秋に落葉すると香り立ち、他の植物や有害な虫などを繁殖させない効用を発揮するそうです。

先日政府は16歳以上を対象に自転車の交通違反に反則金を科すなどの、道路交通法改定案を閣議決定しました。

新たな制度は信号無視や一時不停止などの軽微な違反には「青切符」を、酒酔い運転やあおり運転などの悪質違反は刑事処分対象の「赤切符」で対応するそうです。

反則金は5,000円～12,000円程度の見通しとか。

自転車はできる限り左側を走るように求められ、違反には罰則が、自転車の運転中のスマホ試用も「ながら運転」とみなし全国统一で禁止となります。

安全運転を心がけて欲しいですね。

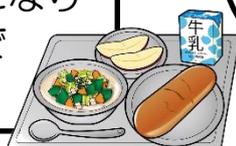
明治22年、山形の私立小学校で、貧困家庭の子供たちに無料で提供された昼食が、給食の始まりと言われていました。

大正12年の関東大震災のあと、国が被災地での給食提供を推奨したことから、全国の小学校に定着していきました。

昭和27年の献立はコッペパンと脱脂粉乳、鯨肉の竜田揚げ。

60年代には脱脂粉乳から牛乳へ移行、やがて主食もパンからご飯へと変わっていったようです。

今では給食の目的として「食育の推進」を明確にうたうようになり「地産地消」が広がることで献立も豊かになりました。



4月は、新しいランドセルを背負っている新1年生をあちこちで見かけます。

男の子は黒、女の子は赤、というのは過去の話。今では色とりどりのカラフルなランドセルの中から、それぞれが好きな色を選んで購入しているようです。大きさや軽さの種類もたくさんあるので、成長度合いにあわせて選べるのもいいですね。

最近は観光で日本を訪れた外国人が、お土産用に購入することも増えているとかでなんだかびっくりです。

