あおい通信 第186号

第186号　令和 2年11月1日
リハビリテーション
デイサービス葵・編集委員会
練馬区東大泉3－17－5
カトウビル3F
電話　03－3978－0919

日本朝市「輪島朝市」

日本朝市めぐり

石川県にある奥能登の名物、輪島朝市。千年以上の歴史を持つと言われており、色とりどり種類豊富な鮮魚が手ごろな価格で並びます。

輪島朝市は通称「朝市通り」と呼ばれる全長360mほどの商店街に開かれる、露店の数は200以上！　その規模から、日本三大朝市の一つとされています。

歩くだけでも楽しい活気あふれる市場では、目の前に広がる日本海の海産物を中心に、惣菜、干物、食べ歩きグルメやスイーツに雑貨のお店、飲食店など様々なお店が立ち並びます。地元の方だけでなく観光客も多く訪れる、今や人気観光スポット。開催時刻はAM8時～12ですが、11時以降は片づけに入るお店も出てくるので、早めに訪れるのがおすすめです。輪島朝市では、近年様々な取り組みを進めてきました。

ホームページの開設による情報発信、輪島朝市弁当コンテスト、輪島朝市フォトコンテスト、輪島朝市の素材を活かしたレシピ開発等の取り組みとともに、事業や運営にも工夫を凝らして来たました。また、観光名所である一方で、かつての市民の台所としての役割も大切に保存継承していかなければならないと、まじめに良い商品をつくり適正な価格で販売する商売の原点を大切にし、住民に愛され、観光客にも満足いただくために社会の時流にも順応するよう心がけています。

※地域通貨の名称は、輪島朝市通貨「でぶく」とし、五百でぶくは、五百円として換算して輪島市朝市組合員の店で使用することができる。「でぶく」と名付けた由縁は、輪島港は日本一のフグの水揚げ港であり、「フグ」を輪島では「でぶく」と呼ぶことから、水揚げ日本一にあやかり、日本一の朝市を目指そうという願いが込められている。

ずらっと並ぶ海産物売りの地元のおばちゃんと朝市通貨「でぶく」

東西南北

リンドウの根は苦い味がするらしい。証拠が漢字にある。【竜胆】。健胃薬にした根の苦さを、中国で竜の肝に例えてこう書いた。一説に、それが日本に伝わり、リュウタンがリンドウに変化したといわれる。初夏から晩秋にかけて深い青色の花を咲かせる。平地ではあまり見かけない標高の高い涼しげな場所を好むリンドウの写真を新聞で見た。ふしぎなニュースである。植物一般が緑の葉っぱで光合成をするが、リンドウは花びらでも行うことがわかったという。

生産高1位の岩手県の研究所で花びらにぽつぽつと現れる緑色の斑点を調べたところ、葉緑体をふくむことを発見した。

「花びら自体が光合成でエネルギーを得ることで自身を長持ちさせているのでは」（研究員）とそんな話を聞かされると、切り花のリンドウをながめる楽しみが変わってきそうである。

清楚なうつくしさのうえに、たくましい。神秘的でもある。

「日あたればほろほろと霜のこぼれ落つ岩面に寒し龍胆の花」（土田耕平）

リンドウは枕草子や源氏物語でも霜枯れの野に色鮮やかに咲くと称えられている。稲の黄金や紅葉ばかりではない。日本の秋には深まる青もある。

＊一部雑誌参照

ヨッチャン

談話室

うがい

風邪などの感染予防で呼びかけることが多い「うがい」。

新型コロナウイルス対策で世界保健機関（WHO）や厚生労働省は、手洗い・マスク着用を進めているがうがいの効果については言及してない。

新型コロナに効果はあるだろうか。厚労省のウェブサイト上では、予防法として石鹸による手洗いや手指の消毒・マスクの着用などを挙げるが、うがいについての記載はない。厚労省の担当者よると、新型コロナに対する効果ついて「科学的に確立されたエビデンス（根拠）はない」と説明する一方、「ノドの調子を整えるための習慣になっている人もいる。特に推奨はしてないが否定するものでもない」ともいう。

うがいは、国内では学校などで広く呼びかけられる習慣だが、欧米などではそれほど普及していない。

感染症の予防効果を巡る学術論文もあまり多くないが、そのひとつに京都大学の研究チームが2005年に国際医学誌に発表した論文がある。うがいが風邪予防に効く可能性を示している。

風邪の流行する冬季に18歳～65歳の387人に協力してもらい、▽水でうがいをする▽うがい薬でうがいする▽積極的にうがいをせずそれまで通り習慣を続ける。という3グループに分けて2ヵ月間にわたって風邪をひくかどうかを見た。

うがいは一日3回してもらった。すると、水でうがいをするグループが最も風邪をひきにくく、積極的にうがいをしないグループに比べて風邪をひいた人の割合が36％少なかった。他方、うがい薬でうがいをしたグループは10％ほど少なかった。京大の教授は「うがい薬のグループがもっとも風邪を引きにくいと予想していたが、水でのうがいのグループが最も風邪を引きにくいのは予想外だった」いう。

うがいがコロナの感染を防ぐ証拠はないが、やって損はなし。水でうがいが最善であるのに間違いない。

K・ドラゴン

◆編集委員会より
「あおい通信」は皆様からの原稿を募集しています。
係員・飯島

利用者さんの紹介コーナー

佐藤　貞夫（木）

新潟の山の近くに住んでいましたので、冬はスキー。夏は水泳。あとは柔道。水泳では、長岡市の記録をもっていました。

佐藤　ハナ（火、木）

いろいろとやっていたのですが、一番がんばっていたのは押絵です。題材としては、藤娘や歌舞伎、連獅子などです。きらびやかに出来上がるのが楽しみでした。

井上　清美（月、金）

葵がどんなところか、よくわからないままに通い始めました。あっというまに時間がたち、びっくりすることの連続です。

無題　やぶにらみ

我々の先人は怖いものは「地震・雷・火事・親父」と言っていたが、戦後強くなった女性と靴下のおかげで権威が失墜した親父を除き、あとの三つは今でも恐ろしい。阪神淡路大震災や東日本大震災で経験したように、断層だらけの日本ではいつ大地震が来るかわからない。研究の進んだ現代でも予測は難しいと聞く。大地震は津波や山崩れや大火災などの災害を伴うこともあるので、先人達が怖いものの第一に挙げたのも納得できる。

昔は雷が鳴ると、蚊帳の中に逃げ込んで震えていたらしいが、私も落雷で二度怖い思いをしている。

子供の頃、５０ｍほど離れた森の一番高い木に落雷。その木が一瞬にして火の柱と化したのを見て固まってしまった。二度目は数年前、外の雷雨の様子を見ていたら目の前が一瞬真っ赤になり、路地を隔てた前の家の白い壁に火花が走り、その火花が壁を伝って地面を走り私の方に向って来た。後で電線に落雷したとニュースで知ったが、戸外にいたら感電していたかもと思うと恐ろしかった。

昔は「火事と喧嘩は江戸の華」と良く聞いたが、人口が密集し水利が悪い江戸の消火法は家を壊すことだった。時代劇に屋根に乗った火消しの若い衆が纏を振り、組の火消し達が鳶口で家を破壊するシーンが登場する。勇敢に火と戦う火消しは江戸のヒーローだった。

数年前、たった一軒の中華料理屋から出た火事が、折からの季節風に煽られ一〇時間余で１７０余軒を焼失させた糸魚川市の大火があった。東京の消防機構は世界的に優秀だから江戸や糸魚川市のような大火事にはならないと思うが、いつか来る大地震では大火災が起こることが心配されている。

さて今の世の中、親父に代わる怖いものは何だろう？

現時点なら世界中に蔓延する新型コロナウイルス感染症？或いは気温の上昇で年々大型化する台風や集中豪雨などの齎（もたら）す災害？しかし、その原因の大部分を造ったのは産業革命以来の文明と資本主義化かも。コロナがきっかけで生活を見直せば、それも何時か怖いもので無くなるかも知れない。

長寿時代を迎えて　増田義雄

長寿の今年は百歳以上の方が十年前に比べて二倍の八万人を超えました。

平均寿命は男女共毎年伸びていますが健康寿命が問題です。ボケないで寝たきりにならぬ様に一層生活改善に努めましょう。最近高齢者の健康リスクとして新たに「フレイル」が注目されています。加齢と共に低栄養がもとで心身の活力が落ちる状態のことの様です。最近メタボ対策が定着し太りすぎを注意する余り、高齢になっても痩せる事こそ健康に繋がる、と言う誤解です。

「栄養」のことを考え、筋肉や骨のもとになる良質の蛋白質である肉や魚、乳製品を積極的に摂るように。

又適度の「運動」をして筋力の維持を計る様に。筋トレや有酸素運動は認知症の予防にもなります。ラジオ体操や散歩も雨が降らない限り、毎日続けましょう。健康には「これをやれば」という万能薬はなく、何事も地道な積み重ねが肝要です。

次に「社会参加」には積極的に取り組む様に。八十代になると個人差も出て歩調も合わなくなり、楽しいグループ活動も少なくなりがちです。

今年はコロナ禍のため同窓会や会社のＯＢ会も総会すら開催されないでいます。これからは自分の生活態度を変えて一人で楽しむ時間を増やす様、自分自身で創り出し様々な課題をこなし、いずれも自分が楽しいと感じて長く続けられる事が大切です。

私の「ぶらりひとり旅」も三月中止、四月のコロナ緊急事態宣言で完全中止となり誠に残念です。市の福祉会館での健康体操やカラオケ会、スポーツセンターでのプールやマシンジム他か盆踊りやスポーツ祭り、市民祭り、等全て中止になり残念至極です。

雑学館

インフルエンザ

東京の街に１８９０年（明治２３年）かぜが猛威をふるった。作家の岡崎綺堂はそのときはじめてインフルエンザという名前を知ったと随筆に書き留めている。ではその前は何とよばれたかというと、「お染かぜ」だったそうだ。俗説では江戸時代に人気を博した芝居「お染久松」から来たとされる。惚れた腫れたの恋風に見立てたとか。先の明治半ばの流行のおりには、民家に「お染御免」「久松留守」といったお札が掲げられたという。その札は一見、迷信のようでも、暗に「症状のある人はご遠慮を」というマナーを告げるものであったろう。インフルエンザがはやる時期、せきやくしゃみの飛沫がウイルスを拡散する。手洗いなど予防策も大切だが、専門家はふだんのマナーが問われると言っている。現代には「感染」ということばがある。

まさかお染から？・・とおもって色々調べるが、そういう資料は見つからなかった。

ヨッチャン

古今抄（長期利用者様の紹介）

白旗　公浩
Ｈ31年4月28日から通所

通所して全員の名前は憶えてないけど少しずつ皆さんの顔を覚えてきて世間話をしたり、ベランダそうじをしたり楽しくすごさせて頂いています。これからもよろしくお願いします。

石井　美江
Ｈ31年4月30日から通所

葵に通所する前はどうゆう所か不安だったけれど、優しく声をかけてくれるので不安もなく今では楽しく通っています。コロナで散歩や外出に行けないのが残念です。また皆でお出掛けしたいです。

西尾　弘子
Ｒ1年5月22日から通所

葵に通い始めて1年が過ぎました。お茶と生け花の免状を持っているのでたまにはやりたいと思います。いつか葵でみなさんとやりたいと思います。

郡川　安雄
Ｈ31年4月17日から通所

通所していて楽しいです。少し遊びに来ている感じで、家にいる時は何もしないけど、ここへ来ると体も動かすし楽しいです。

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります