

## Second Column



2023.6

ほろむくへん



— R I N —

久留米市中央町33-6 第10上野ビル1階  
TEL.080-9881-4255 休:日・祝日 [baumkuchen.rin](https://baumkuchen.rin)

### 身体にいいはなし

vol.17 「梅雨の時期のおすすめストレッチ」

三陽カイロプラクティック 古賀 慎治



皆さん、こんにちは。早いもので6月、梅雨の時期に突入ですね。この時期は気圧が下がり、気温の変化が激しいこともあり、自律神経のバランスが乱れがちになります。気分がすぐれなかったりするのもこのためです。体の痛みが出やすくなったり、水分代謝がうまくいかず、むくみやすくなったりもします。

梅雨の時期は、激しい運動というよりも、軽い有酸素運動をして交感神経を上げ、自律神経を整えることがおすすめです。ウォーキングや、その場で足踏み、腰をひねりながら腕をプルプルン。このような簡単な運動はいかがでしょうか！そして今回は、雨で外出できない時におすすめの、むくみにきくストレッチをお伝えします。テレビを見ながらなど、楽しくやってみましょう。大きな関節（大きな血管のリンパ管がある部分）を動かすイメージで行ってください。血流が良くなり、老廃物が流れますよ。

#### 1、肩、脇にきくストレッチ

肘を曲げて肩の高さまで横に開いて後ろへ引き肩甲骨を寄せます。そのまま体を横に倒し上になった方の肘を前回り後ろ回り5回ずつ回します。左右交互に実施して下さい

#### 2、股関節にきくストレッチ

あおむけに寝ます。両手で左膝を持ち胸の方へ引き寄せ深呼吸を1〜2回。そのまま大きくゆっくり左右に倒します。右も同じように行ってください。太ももの裏からお尻の筋肉が伸びる感じがします。

#### 3、膝にきくストレッチ

イスに座り膝ウラに4指を当て、軽く押さえて両足を曲げ伸ばしをする。

憂鬱な季節だと思われてしまいがちな梅雨ですが、四季があるのは日本特有の魅力でもあります。読書や映画鑑賞など趣味の時間を充実させたり、梅雨の時期にしかない楽しみ方を見つけ、心身ともにリラックスして過ごしましょう。

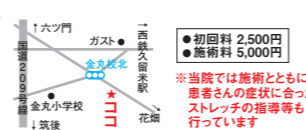
#### 三陽カイロプラクティック

TEL.0942-36-4700

久留米市小頭町98

受付時間:10:00〜19:00

休:水曜/駐あり



### Dr.わーだーの養生記

vol.51

「手指洗浄とマスクだけで大丈夫？」

ここちいいん わだ とよふみ  
心血医院 院長 和田 豊都



WHOは1980年に天然痘の根絶を宣言しました。新型コロナウイルスが猛威を振るった3年間はインフルエンザの話はひとつも出てきませんでしたがコロナが減ってきたらインフルエンザは復活。うつす人がいなければかかりませんから、その辺でこっそり感染していたようです。人体が取り込むウイルスの量がそのときの免疫の能力に対して少なければ症状が出ずに治り不顕性感染となりますが、うつすかもしれない。ワクチン療法はこういうことです。先頃某高校で491人のインフルエンザの集団発生が起こりました。体育祭の練習中、からだがかきつくなつたのが疲労なのか脱水症なのか感染症なのか分からず、本人も「これくらい」とがんばってしまうので感染が広がってしまうのです。2類が5類になったのは法的な強制隔離がなくなっただけ。ウイルスを多く吸い込むと不顕性感染では済みません。集・近・閉のひとつでもリスクです。免疫の強さは細胞分裂の能力。蛋白質・脂質・亜鉛がないとできません。

#### ■ 心血医院 (ここちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間: (月〜土) 9:00〜12:00

(月火・木金) 19:00〜22:00

休診日: 日祝・盆・年末年始



### もりさんぽ

vol.55 「笑顔に会いたい！」

ヒト・モノ・コト ツナグ研究所  
商業活性 人材育成コンサルタント 久保 森住光  
@moribon0511



久留米に本格的にお世話になるようになって、丸7年が経過いたしました。その間コロナ禍もあり、まちなかの火が消えかけた時期もありましたが、昨夏の「土曜夜市」や、「水の祭典」「筑後川花火大会」あたりから少しずつではありますが、活気が戻りつつあります。平日お昼は、事業所で働く皆さんがランチを求め、夕方からはお仲間とでしょうか、食事やお酒を楽しまれる方も増えています。また、週末は子どもさんの手を引き、ベビーカーを押して毎月恒例となった「まちあるき」などのイベントを楽しまれる皆さまも多くいらっしゃるようになり、食を中心に街を楽しまれています。やはりグルメな街・久留米は健在ですね。

どんこつラーメン、うどん、焼きとり、餃子…。旨い！食にあふれるまちなかですが、私が大好きなうどん屋さんがあります。「さわ荘うどん東町店」が、そのお店です。歴史は古く、創業は54年を迎えたと同いきました。週末のお昼時に訪れるのですが、常にたくさんのお客様が「さわ荘」の味を楽しまれています。天ぷら類は、もちろん揚げたて！こぼろ天や、やさしい天は素材の旨味がさりげなく引き出され、巧みな技を感じることが出来ます。また、店内を見ておきますと「かしわおにぎり」や、「いなり」を注文する方も多く、味の良さが伝わります。私はどこでも、「かつ丼ください！」と注文してしまっていますが、丼もの絶妙な旨さで食通の多い久留米人が愛する理由も理解できます。

夜は、お酒を楽しまれる方もいらっしゃるかと聴きます。次は、夕方を狙う！私です。とはいえ、何と言っても店主と奥さんの笑顔がとても素敵！この笑顔に会えるから、通うお客さまも多くいらっしゃるのだらうなあと、ひとりニコニコと喜ぶ私です。

皆さんも美味しさ笑顔に出逢う街、筑後久留米をもっと楽しみませんか？きっと心豊か(ロイヤリティサイクルが動きますよ！)に過ごすことが出来る。そう想いを馳せる6月のまちなかです。

■ さわ荘うどん 東町店  
久留米市東町361-19 / TEL.0942-32-0772

### 輝く阿蘇 vol.84

写真家 長野良市



1957年阿蘇生まれ、南阿蘇在住。約40年フリーランスの写真家として国内外で活動。熊本地震、コロナ感染症後、地域活動に専念。IT社会に於ける人の生き方、地域の有様を模索中。過去、写真集を8冊発行。

#### 「本を書くこと」

2004年から5年間、私は中国大陸の大河、黄河と長江の源流域を取材した。その写真集「黄河・長江 大河の源流」(河出書房新社 2009年)出版から14年が経とうとしている。その後、この本を別の東京の出版社から電子書籍化、英語翻訳したものも含めて、デジタル化時代に対応した。

本の流通が電子化することで世界中の人々にも気軽に一気に読んでもらえる良い機会になったと、当時は思っていた。

私の狙いは、源流域に生活するチベット仏教と関わり合いがある人々の文化と生死感、そして日々、私たちの日常にある仏教

との接点をこの地域から学びなおす良い機会になると思っていた。当然、中国国内におけるチベット問題や歴史に触れることになり、現場で見たそのリアル情報が欧米圏にいるチベットのことに興味を示す人々へ伝える材料になると思っていた。方法としての、その目的は達したと思っている。

しかし、残念なことに読者を得ることはかなっていない。それは販売代金としての数字として反映された。世の中の電子書籍がどのくらい読まれているのか知る由もないが、電子書籍を求める世代には興味を受けないのだろうか。ここにその情報はない。

そんな中、この出版社の代表から最近、挨拶文が届いた。「本を出版する本来の価値とは、社会をより良くするために本を書き出版する」「〜、今、日本は超個人主義、社会は誰でもよく自分さえ良ければ良いという時代になっている。国民一人ひとりに社会を良くしようという意識がない社会になっている」「社会とは、人間の集合体なので、ここを変えていくのは人の力しかない」

「〜これまでの日本は、破滅へと向かっていると感じている。でも日本を再生するために、想いを発信し続けなくてはならない〜。本を書き続け、出版する価値を新たな事業として展開する」と、決意文というか、大方こんな内容である。

三島由紀夫の文言を引き合いに出し、「いつの時代も目標の達成は、不幸の先にある」と記し、編集者のみならず、書き手にも奮起を促す。

さて、私を取り巻く環境や考えがこの出版社の代表が言っていることに共感を得るところがあり、この紹介になったのだが、本を書くことの価値が見出しにくい時代にある中、書き手はどのように行動を起こしたらよいのだろうか、と自問自答を繰り返す日々である。

便利さとスピーディーさを求めて、デジタル環境の生活は突き進んでる。テレビ情報は、東京(都市)発にあふれ消費化していくだけ。確かに地方を取り上げる話題は事欠かないが、現実には着実に「破滅」に向かっている姿を浮かび上がらせる。日本

人の生活環境が革命的に変貌しつつある。

最近読み始めた本に菊池寛著「(複製版)大衆明治史 上下」がある。昭和17年から18年にかけて出版されたこの本は、戦後GHQにより焚書にされた書籍だ。幕末から明治以降、歴史を学びきれていない私にとっては良い本を見つけた。

しかしながら、こんな雑描な文章を掲載させてもらえる「SECOND」に感謝している。



2009年発行「大河の源流 黄河・長江」(河出書房新社刊)

一般社団法人九州学び舎

〒869-1404 熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽1475-1

電話:0967-67-0132 / 0967-67-2108

FAX:0967-67-1540

メール:kyushumanabisha@gmail.com

http://kyushumanabisha.wix.com/home

## そめや歯科

訪問診療も行います  
8:30 から診療します

☎ 46-2218

久留米市通町 4-11 [そめや歯科](https://someya-dentist.com)

## Cinema

詳しくは 11ページ  
「プレゼントコーナー」をご覧ください

『リトル・マーメイド』

6月9日(金) 全国公開

美しい歌声をもち、人間の世界に憧れている人魚アリエル。掟によって禁じられているにも関わらず、ある日彼女は人間の世界に近づき、崖に遭った王子エリックを救う。この運命の出会いによって、人間の世界に飛び出したいというアリエルの思いは、もはや抑えきれなくなる。そんな彼女に海の魔女アースラが近づき、恐ろしい取引を申し出る。それは、3日間だけ人間の姿になれる代わりに、世界で最も美しい声をアースラに差し出すことだった…。

【問】T・ジョイ久留米 [https://tjoy.jp/t-joy\\_kurume](https://tjoy.jp/t-joy_kurume)



©2023 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.