健康づくりを考える情報誌

kokuho

宮歯国保だより
ニュースレター2020［夏号］
No.23

●秋保大滝

役員だより

新型コロナ感染対策での「ステイホーム」について

国保組合常務理事 佐藤 勝

特集 みやぎを歩く

コロナ禍の憂鬱な気分をリフレッシュ。
気分転換を兼ねて、プチウォーキング!!

北山五山巡りをしてみました。

鈴木玲子先生に聞く

感染症対策による行動制限のある中でいかに身体活動を維持するか・・

国保からのお知らせ

フィットネスルームが再開しました

新型コロナウイルス接触確認アプリをインストールしましょう

宮城県歯科医師国民健康保険組合

役員だより

新型コロナ感染対策での「スティホーム」について

国保組合常務理事
佐藤　勝

国保組合関連の巻頭言として適当かどうか不安ではあるが、私が行なったこの新型コロナ感染対策での「ステイホーム」について触れたい。4月に入ってからは診療と歯科医師会関係以外は自宅でお籠りをしていたのだが、DVD鑑賞にも飽き、何を思ったか「カブトムシ」の飼育を始めた。数年前に息子がしていたことに触発されたのだと思うのだが、これが結構楽しい。現在は国産のカブトムシ幼虫30頭と（現在はあらかた蛹になっているが）外産のヘラクレスオオカブトの幼虫を35頭と成虫2ペアを飼育している。過日オスの幼虫が脱皮して蛹になる「完全変態」を妻と共に目の当たりにしたのだが、カブトムシとの同居に好意的ではなかった妻も、私同様感動を隠せない様だった。芋虫の様な幼虫が体をくねらせながら脱皮し、ツノが生えてくる光景は筆舌しがたいものがあった。このことにより、マット（腐葉土）の匂いやコバエ発生の問題が付き纏うカブトムシ飼育にも妻は当面は寛容になってくれた気がする。

飼育に興味はあってもほとんどカブトムシの飼育の知識は皆無である。WEB上で色々検索して知識を得るのだが、微妙に皆さん言うことが違う。ここで頼りになるのが若林区開業のK先生である。K先生には昔息子がカブトムシやクワガタムシの飼育をしていた時にも大変お世話になり、結果親子2代でお世話になっている。コーカサスオオカブトのアジア最大級のものを羽化させた経験とか、またタガメの飼育経験もあるとか、昆虫全般に精通しているK先生。現在はオオクワガタの純系の飼育をなさっているとか。まさに最強のアドバイサーでいまは『師匠』とお呼びするべきだろう。本当に頼りにしている。

カブトムシの飼育には結構手間がかかり、ステイホームが日常になりそうである。今年は国産成虫のペアリング、ヘラクレスオオカブト成虫のペアリングにトライする予定でワクワクしている。運動不足になるのと、コバエなどの問題でいつ奥さんの頭にも蛹完全変態同様ツノが生えるか、そんなことを心配しながらコロナ対策お籠りを満喫したいと思っている。

特集 みやぎを歩く

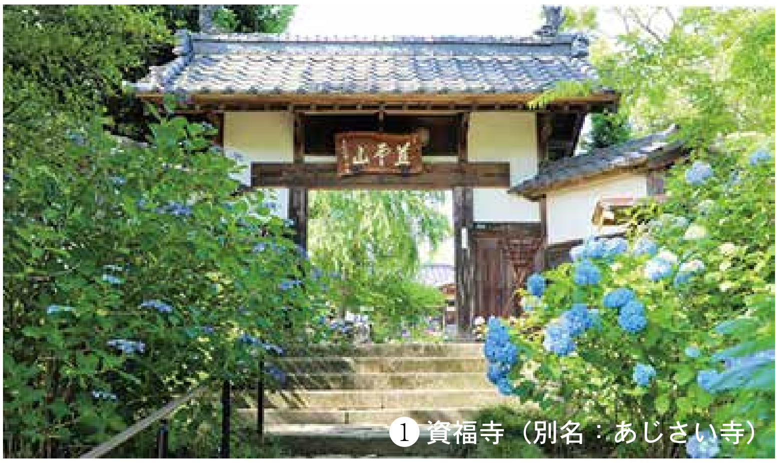
コロナ禍の憂鬱な気分をリフレッシュ。気分転換を兼ねて、プチウォーキング!! 北山五山巡りをしてみました。

新型コロナウイルスの影響から、非常事態宣言が開けた6月、少しずつではありますが、平常に戻りつつある仙台市内です。皆様も外出を控えるなど、外に出る時間が、今までになく少なかったのでは？と思います。運動不足の身体を少し伸ばして、ほぐしていただけるよう、ソーシャルディスタンスを保ちつつ、近所をウォーキングをしてみませんか。今回も近場で歩ける場所を紹介してみたいと思います。

北山五山を巡る

この北山五山（きたやまござん）は、宮城県仙台市青葉区の旧仙台城下町（現在の仙台市都心部）の北に東西に横たわる北山丘陵上にある５つの仏閣のことを指します。仙台城の鬼門を守る意味がありますが、他に、奥州街道等の関門となっていたことが知られています。

伊達政依（４代）が、現在の福島県伊達郡に鎌倉時代に創建した５つの臨済宗の寺がもとになっているそうで、「京都五山」や「鎌倉五山」に倣って、これらは「伊達五山」とも呼ばれていたとか。江戸時代初期から廃寺等を経て、現在の五山のお寺とは、光明寺、東昌寺、覚範寺、資福寺①と、場所を少しずつ変えながら各地を伊達家と共に変遷してきた曹洞宗の輪王寺（15世紀半ばに開基）が今の場所へと落ち着いて五山となったようです。



① 資福寺（別名：あじさい寺）

②

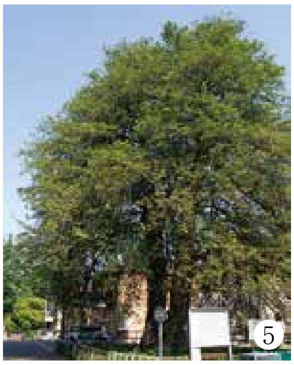
③

④

　さて、今回お手伝いいただいたのは、いつも歯科医師会館の4階、健康増進センターのフィットネスルームでスタッフをしてくれている2人の学生。増田さんと、小柴君です。

　まずは、北仙台駅をスタート②。北山方面へ向かって歩きます。さすがに駅周辺は車通りが多いので注意しながら歩きます。

　最初に目指すのは光明寺。このお寺にある「支倉常長のお墓が見たい」と寄ってみました③。今も多くの方がいらっしゃるからでしょうか、わかりやすく所々に矢印があるので、迷わなくてたどり着けます④。伊達政宗の命を受けてメキシコ、スペイン、ローマと苦難の旅の末、その目的は果たせず1620年に帰国、1年後（元和7年）にその不遇な晩年に幕を閉じたと伝えられております。しかし、この支倉常長は県内にお墓が3つあるとされ、他に川崎町の円福寺、大郷町にはメモリアルパークがあります。


⑤

⑥

⑦

　次に東昌寺。裏にある「マルミガヤが見たい！」と参道を登りました。このマルミガヤ⑤⑥は国の天然記念物にも指定されていて、その木の実は、昔食用にもなったのだとか。通常のカヤの実は楕円形をしているが、この木は丸い実をつけるのが特徴である。そのために〝マルミ〟ガヤと呼ばれる。一説には伊達政宗が仙台築城の際に鬼門除けとして植えたとされている。推定約500年、木の高さは約20メートル、幹周約6メートルと見ごたえありでした。

　次は、伊達政宗を祀った青葉神社へ。立派な大鳥居⑦をくぐり、登り続けます。さすがにここまで参道を昇り降りすると足が重くなってきました。その先に

⑧

⑨

11

10

は青葉神社拝殿⑧⑨が。とても立派ですね。こちらは仙台市の指定登録文化財になっています。

最後に、輪王寺です。長い参道は趣があり、とても素晴らしいのですが、実は「北山トンネル」の施工計画の為、並木を切り倒さなければならず、作り直されました⑩。その土地本来の潜在自然植生にこだわり、今も植樹祭等が行われております。

長い参道を抜けて、ようやくゴール⑪。1441年、伊達家11代 持宗により当初福島県梁川に創建されたが、伊達氏の躍進でその居城と共に西山・米沢・会津・米沢・岩出山と移り、現在の地に移ったのは17代政宗のとき。栄華を極めたが、1876年、野火に類焼して仁王門を残し灰燼に帰し、1915年、現在の本堂と庫裡が完成したものです。

また裏手にある3,500坪に及ぶ池泉回遊式庭園⑫と枯山水は四季を通じて訪れる人が絶えません。北仙台駅から距離的にはさほどないかもしれませんが、高低差があり十分な運動コースとなりました。時間にして約40分~60分程度となります。是非皆さんも歩いてみてはいかがでしょうか。

12

感染症対策による行動制限のある中でいかに身体活動を維持するか・・

－ピンチをチャンスに変えていこう!!－

今回は、２月末から閉鎖されている「健康増進センターフィットネスルーム」の学生スタッフさん達を指導していただいている鈴木玲子先生へ、コロナウイルスと健康について寄稿いただきました。

東北福祉大学予防福祉健康増進推進室
特任教授
鈴木 玲子

1．コロナ対策は共助でなければ収束しない

２０２０年夏、本当なら世界各国からこれまでにない大勢の外国人が日本を訪れ、国際色豊かな交流の風景が町を賑わしていたことでしょう。それが新型コロナウィルス感染症によるパンデミックな恐怖にさらされ、町中をマスク姿の人が行きかう光景になることなど誰が想像できたでしょうか。人間の歴史というものは自然災害と感染症の危機に直面し、それを文明化によって克服してきたものだといわれますが、今まさに新たな歴史を目の当たりにする出来事が起こっています。

新型コロナウィルス感染症は、ワクチンが開発されるまでは一人一人が感染予防対策をすると同時に社会の一員であるという自覚を強く持ち、共助の姿勢を忘れずに行動することが強く求められています。

2．精神面での充実のために

21世紀の健康政策は、健康寿命の延伸を上位の目標としています。56年前の東京オリンピックよりさらに遡り、戦前戦後における我が国の死因順位は感染症が上位でした。それが昭和28年になると１位・脳血管疾患、２位・悪性新生物、３位・老衰、そして４位に感染症の全結核のというように質的変化が起こり、感染症から非感染症（ガン・心臓病・脳血管疾患）となり不適切な生活習慣が原因となる疾病構造に変化してきました。その不適切な生活習慣は「運動・栄養・休養」というカテゴリーからこの20年間、健康づくりというキーワードで生活習慣病予防のための運動啓発を受けてきました。コロナ予防対策がなされる中でも個々人がウォーキングやジョギング、ラジオ体操やダンベル体操等が行われたり、運動施設の再開が強く求められるのも国民の健康リテラシーの向上であると理解されます。

身体活動・運動は多くの生活習慣病を予防・改善し健康の維持や介護予防に効果があることが証明されています（表）。皆さんが一番に求めているのはどの項目でしょう。いずれにせよ運動を通した精神面での充実が運動効果のゴールであるでしょう。

3．シニアの運動プログラム

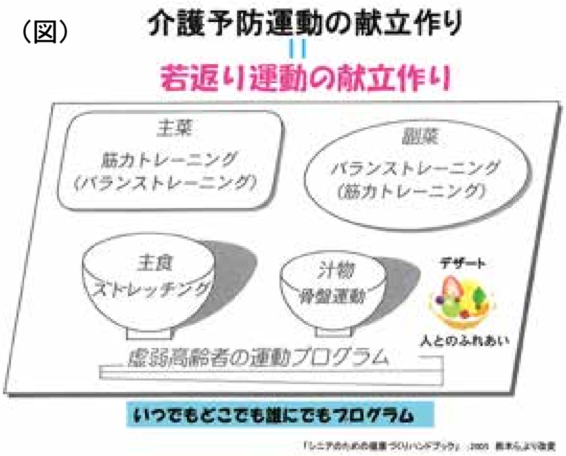
私たちはシニアの運動プログラム作りを料理の献立作りに例えてお伝えしています（図・健康づくり運動ハンドブック藤田、鈴木２００５）。虚弱高齢者と記していますが、若返り運動プログラムとしても紹介しています。つまり体力の低下を感じたら運動をどんな風に実践したらよいのかを整理するためのものです。また、若い世代の方でも低体力の方や病後の体力づくりを

（表）

1	動脈硬化性の病気、特に心筋梗塞の危険性を減少
2	体脂肪を減らし体重のコントロールに有効
3	脂質異常症の予防・改善に有効
4	高血圧の予防・改善に有効
5	糖尿病の予防・改善に有効
6	メタボリックシンドロームの予防・改善に有効
7	骨粗鬆症による骨折の危険性を減少
8	筋力を増し、色々な身体活動の予備力が向上
9	筋力とバランス力を増やし、転倒の危険性を減少
10	乳がんと結腸がんの危険性の減少
11	認知症の予防・改善に有効
12	睡眠障害の改善
13	ストレスの解消、うつ病の予防・改善に有効
14	シャイプアップし、自己イメージが改善
15	家族や友人と身体活動の時間を共有
16	良き生活習慣へと改善されるのに有効
17	老化の進行を防ぎQOL（生活の質）の改善に有効

＊2012厚労省「運動基準・指針の改定のための検討会」資料より引用

（図）



行う場合も同様と考えてよいです。

主食のご飯はストレッチと捉えます。メインデッシュがどんなものであろうと行うものです。人気のヨガも主食のバリエーションと考えてよいでしょう。生理学的には関節可動域の保持や筋肉柔軟性の維持、改善そしてウォーミングアップ、クーリングダウンというのが目的になります。副菜は相乗効果となる機能的トレーニングです。バランストレーニングが代表とされますが、強化された筋肉を巧みに使いこなせるようにするためのトレーニングでもあります。汁物は骨盤運動と位置付けています。少しの量でも欲しいですね。姿勢の改善、腰痛の改善にも欠かせません。骨盤周囲の運動はバランス機能維持の鍵でもあり体幹部の固定と可動性を作ります。最後にデザートです。仲間や笑顔のふれあいを感じるプログラム種目のことを言います。すべての献立を一人で立てるのは大変ですが、運動量や強度は変えても生涯続けていける献立であることが大切です。私自身は38歳の時からダンベル体操を主菜としていますが、コロナ感染のこの時期にもどんなにか心の支えにして実践しました。皆さんはどんなプログラムをお持ちでしょうか、どんなプログラムにせよ生涯を通して愛用していけることが一番です。

4．ピンチをチャンスに変えていこう

新型コロナウィルス感染症の終息までにはまだ多くの時間を要することが予測されています。宿主であるヒトとの接触を減らすことは第一の予防策となりますが、自粛生活の中で身体機能が低下しないよう工夫をしましょう。ピンチの今だからこそ運動に対する実践の知恵も出てくるものです。自分ではどうにもならないことと自分でも十分変容可能なことがあります。今回の紙面を通して、自分の健康がどんな環境下にあったものなのか考え、新たな運動の取り入れ方を考えていただく機会となればと思います。

国保からのお知らせ

フィットネスルームが再開しました

宮歯会館４階の健康増進センター〈フィットネスルーム〉は、コロナウイルス感染拡大に対処すべく、去る２月29日以降、クローズとして参りましたが、下記の感染防止対策の下、来る**７月８日㈬から平常時間でオープン**しました。

ご利用される組合員及び関係者の皆様には、当分の間ご不便をおかけいたしますが、歯科医療の最前線に立つ皆様の安全と健康保持増進のためにも、ご理解とご協力をお願いいたします。

〈ご利用に当たって〉

１．歯科医師会館内では、運動中も含め各自マスクを着用願います。

２．フィットネスルームの受付では、体温測定と体調確認をしていただきます。
37.5度以上の方、チェック項目に該当する方は**入室できません。**

３．入・退室の際は、手指の消毒を行ってください。

４．使用された器具、接触場所等はその都度消毒させていただきます。

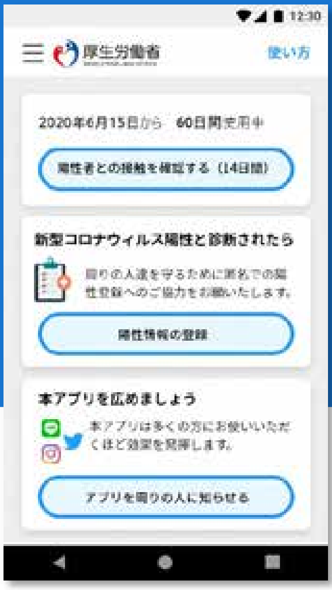
５．シャワー、ドライヤー及び卓球台は当分の間、使用できません。

６．近距離での会話は極力控えていただきます。

＊その他、スタッフの指示には従ってください。＊スタッフもマスクを着用しますのでご了承ください。

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをおねがいします

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触確認アプリをインストールしましょう。



＊画面イメージ

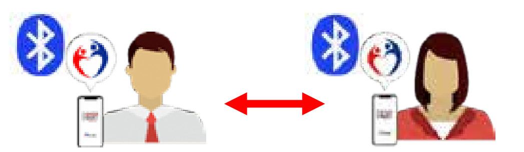
厚生労働省
新型コロナウイルス接触確認アプリ
（略称：COCOA）
COVID-19 **Co**ntact **Co**nfirming **A**pplication

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはでません
・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
※記録は14日経過後に無効となります
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

iPhoneの方はこちら App Store からダウンロード

Androidの方はこちら Google Play で手に入れよう

詳しくはこちら 厚生労働省ウェブサイト

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare　内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室 情報通信技術(IT)総合戦略室

発　　行　2020年８月　宮城県歯科医師国民健康保険組合　〒980-0803 仙台市青葉区国分町一丁目5-1　電話 022-223-9577
編集責任者　村上正博