

病気は自分で治し予防する

痛みが出ると自然に体を動かさなくなります。痛みは体から出ている注意信号だからです。注意信号は無視すると大変なことになりますが、それを守って静かにしていれば、そのうちよくなります。これはわれわれの持つ自然治癒力によるものです。

膝痛で考えてみます。無理をして膝に負担をかければ痛みが出ます。そこで、軟骨のすり減った痛みにはヒアルロン酸が効くと聞いて、ヒアルロン酸を飲んだとします。そもそも口から飲んだヒアルロン酸は消化されてアミノ酸に分解され、影も形もなくなります。ですから、それが軟骨になるわけがないのですが、安静にしていれば痛みはそのうち自然によくなります。それをヒアルロン酸が効いたと思ってしまう(思い込まされてし

まう)わけです。ヒアルロン酸が効いたのではありません。本当は、その人が自力で治したわけです。

メタボ(メタボリックシンドローム)は、まだ病気ではありませんが、同じです。内臓脂肪がたまって、血圧や血糖値が高めになったり、血中脂質の数値が正常範囲を超え始め、そこから動脈硬化が起きてしまう危険性のある状態です。そこで、意識してその状態から脱出することが大事です。カロリーを考えた食生活をする、運動をする、塩分やアルコールを控えるなどです。考えることのできる人間ならば、それができないはずはありません。

どんな病気も自分で治そうと努力し、予防もする。これはだれにでもできる最も肝心なことです。

古河福祉の森診療所
赤荻栄一

開催まであと454日

いきいき茨城ゆめ国体2019

平成31年、国体が45年ぶりに茨城県で開催されます。古河市は「綱引」と「少林寺拳法」の開催会場になっています。皆さんに茨城国体をより知ってもらえるよう、定期的に情報発信をしていきます。また、市の国体ホームページを開設しましたので、ぜひご覧ください。

【問】スポーツ振興課(古河はなもも体育館) Tel.92-0555



デモンストレーションスポーツ 少林寺拳法



▲5月27日、国体リハーサル大会が開催されました

少林寺拳法は、修行を通して社会に役立つ人づくりを目指し、勇気、慈悲心、正義感を育む「人づくりの行」として生まれたスポーツです。選手たちによって繰り出される演武は圧巻です。

【主なルール】

・突きや蹴り等の剛法、抜き、投げ、固め等の柔法を組み合わせた演武で正確さや表現力を競う



公開競技 綱引



▲9月2日、国体リハーサル大会が開催されます

綱引は運動会等でよく行われており、誰もが一度は経験したことがあるスポーツです。先の見えない頭脳戦、心理戦ともいわれており、一瞬の駆け引きが勝敗を分けます。

【主なルール】

・1チーム8人で引き合い、時間無制限で行う
・長さ35mの綱を、4m引いたチームが勝利する

茨城国体 45年前にタイムスリップ

茨城国体サッカー競技で優勝した当時の話を伺いました

当時の茨城県代表チーム(少年男子)は、古河第一高等学校サッカー部の選手を中心に構成され、大会1年前から国体に向けた合宿を行い、強いチームワークを築きました。

優勝候補の埼玉県に準々決勝で勝利し、勢いそのままに決勝戦でも東京都を1対0で下し、見事優勝。その後も、国体成年男子の部に出場し、優勝・準優勝をする原動力となった成田さん。個性の強い選手が県内全域から集まるからこそ、チームワークと優れた戦術が国体で勝つための秘訣だと言います。

12年ぶりに県大会で優勝を果たした、古河第一高等学校サッカー部の選手には、これからも一生懸命練習に励み、来年の国体に向けて出場してほしいとエールを送っていました。



成田順一さん

古河第一高等学校から法政大学、ヤマハ発動機(現:ジュビロ磐田)で活躍

こうえんびより

公園日和

蓮池を彩る古代ハス 古河公方公園

夏も本番となり、桃林を抜けた先の蓮池では、大賀ハスが水面から葉と花を高く伸ばし、素敵な花を咲かせています。

ハスの開花期間は6月下旬~8月上旬で、まさに7月が最盛期です。



気品あるうすべに色のハスの花、その一輪一輪は4日で散ってしましますが、日ごとにその姿を変化させます。1日目はトックリ型。2日目はオワン型で、花の姿は最も美しくなり、やさしい香りが漂います。3日目になると花色があせ始め、4日目には花弁を落とします。

鑑賞する時間としては、花が開く早朝が良いでしょう。お勧めの時間は7時ごろでしょうか。

そして、花弁が散った後、中心部(花托)は水分が飛び、「果托」へと変化していきます。その変化もお楽しみください。

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟
Tel.47-1129