



## “薪ストーブ”のある暮らし

### ～S・英雄様宅～

薪ストーブを設置してから2シーズン目の、S様をお訪ねしました。リビングにお邪魔しますと、入った時から穏やかな暖かさが身体を包みこみました。ストーブの中の揺らぐ炎に、自然と目がいきます。

S様では奥様が薪ストーブに関心を持たれたことが始まりだったそうですが、もともと庭にホビールームを手作りするほどのご主人は、いろいろ調べるうちに気に入って、難しかった煙突の設置には工夫を重ねて実現させたそうです。

薪の調達は、現在は雑木林の保全をすすめている団体から間伐材を分けてもらって、ご夫婦で家に運び薪に加工しているそうです。今では奥様も、太い丸太を割る機械の操作までされるとのこと、家の西側には薪が棚にたくさん積まれていました。

近くにある雑木林からの薪の調達は、資源循環の観点からも有効ですね。

薪ストーブのある暮らしは、エアコンや温風ヒーターに比べ室内の空気が穏やかで、快適だそうです。お話を伺う間、足元が暖かいのに驚きました。ストーブの排気は煙突から外に出ますし、燃焼効率も良いので、空気もきれいです。薪の調達から夫婦力を合わせてやっていらっしゃるので、夫婦のきずなも深まったようにお見受けしました。

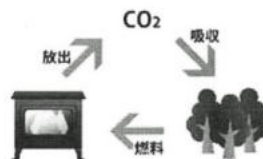


### 循環型エネルギー 薪

「薪」を燃やして排出されるCO<sub>2</sub>は樹木が成長過程で吸収する量とほぼ等量で、これをカーボンニュートラルといいます。

植物は成長過程で光合成によりCO<sub>2</sub>を体内にため込みます。

ですから、燃やすことによって発生するCO<sub>2</sub>は、もともと大気中に存在していたものだという事です。つまり、植物のライフサイクル全体でCO<sub>2</sub>の収支はゼロという考え方で、



## 人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見 (東北住環境研究室代表 工博)

### 家庭内事故を防ぐ

#### ○階段での事故を防ごう！

「家の中でもっとも危険な場所はどこですか」と質問すると、多くの方が「階段」といいます。みなさん、なんとなく階段には危険を感じてはいるのです。

家庭内階段(ステップを含む)での事故の死者は435人(平成18年)もいますし怪我は階段で最も多いともいわれています。上がる時よりも、下りるときはるかに危険なのです。前がよくみえないようなものをもった状態での昇降は考えただけでも怖いんですね。また、子どもの事故が多いのも特徴です。三輪車に乗ったまま階段を落ちてきた例などもありますから、親が気をつけなければなりません。赤ちゃんが這い這いをはじめたら、階段に入り込めないように上下に扉をつけるくらいの親心はほしいものです。

階段は一階と二階とを安全につなぐものです。日中の昇降だけでなく、暗いときにも、酔酩して足元がおぼつかなくても、ものをもっていても、安全に昇降できるものでなければなりません。

ところが、現実では階段はかなり冷遇されているようです。デザインだけ考えた、隅に押しやられ、安全を重視して設計されたとはいえないものもあります。

階段の安全を考えたら、まず、スリッパを履くのをやめましょう。スリッパなしでも冷たくない階段、これは家の性能の問題になりますね。(素足で歩ける住まいの断熱性)

次は階段そのものです。勾配は25～35°とゆるくするのがいいようです。一段の高さ(け上げ)は15～18cmと低いほうが踏み外さず、階段の面(踏み面)は26～32cmと深くすると足が安定します。また、途中に踊り場をつけると、万一転げても落下距離は半分以下ですみますから、怪我の程度も大幅に軽くなります。

次は踏み外さないようにするための対策です。手すりはもちろん必要です。踏み面にかけた足が滑らないように、角に滑り止めをつけるのも大切です。その意味から階段全体にカーペットをはるのは、段差が見えにくくなる以上に危険です。人感センサーをつけた足元灯で、足元を数秒間だけでも明るくすることは非常に効果があります。このような配慮・工夫で事故は大幅に少なくなるでしょう。

- ★掃除機をもって2階に上がろうとして、階段の上から3段目ぐらいから掃除機をもったままおちた。靴下が滑りやすいものだったと思う。(30歳 女性)
- ★夜中にトイレに行こうと、明りをつけず階段を手さぐりで下りた。下から3段目で踏み外し転落、足首を捻挫。(76歳 男性)
- ★自宅の2階より階段を下りようとして転落。1時間後家族に発見され救急車で病院へ。大腿骨骨折、頭部打撲。(後期高齢者 女性)
- ★暗いのに電気を付けずに、踏むところが狭い階段を両手に洗濯ものを持って下り、6段くらい滑って落ち、足首やひじを強打した。(43歳 女性)



こんにちは、市川 直人 です。

～ご紹介します～

現在、英国で発展した『クラシカルオステオパシー』という手技療法を用い身体バランスを整える治療を行っています(身体調整)。この手技療法はとてもシンプルで、軽い力で身体を押したり、引いたり、ユラユラ揺らしたりと非常に穏やかなものです。力任せの施術は行いません。従って、小児から高齢者の方、妊婦さんまで幅広く受けていただく事ができます。

身体バランスとは、骨格の歪みといった表面的なものだけでなく、筋肉の緊張度、栄養や老廃物を運ぶ血液やリンパ液の流れ方、身体の動きをコントロールする神経の働きなどを表しています。

「身体の安定・複雑さ」を考えると、人間は部分の寄せ集めではなく、全体が協調し合いバランスをとって生きていると言えます。クラシカルオステオパシーは症状にとらわれず、あらゆる状態に柔軟に対応できます。それは身体バランスを再構築するという事は、どのような疾患や異常であっても、それを改善させるために共通して必要な事だからです。

私は、中学・高校とスプリンター(陸上・短距離)として部活動に明け暮れていました。インターハイなど大きな大会を経験させて頂いた一方でケガにも悩まされ、高3の春には左アキレス腱断裂を起こし、選手としての道は閉ざされ、手術を受けリハビリの日々も経験しました。これらの「縁が治療家になるきっかけとなり、専門学校で学ぶ中、『縁』がありこの『クラシカルオステオパシー』に出会いました。

ここで簡単に治療について触れてみます。

膝の痛みを例にしますと、膝が痛いからと膝の治療に終始していてもなかなか改善されない場合があります。そもそも、膝に痛みの原因がなければ、いくらそこを集中的に治療しても変化が起きるはずがありません。このような場合、身体全体に目を向ける事によって膝の痛みの出ている背景が見えてきます。全身へのアプローチを行う事のメリットは、局所にかかり過ぎている負担を分散させる事ができる所にあります。過剰な負担を分散させれば膝の負担は大きく軽減され、治る為の環境が確保されます。局所的に起きている症状などは膝に限らず、全体を通して調整を行う事で確実に軽減されます。それは肩コリでも腰痛でも同じなのです。逆に局所へのアプローチでは返ってアンバランスな状態を作ってしまう、その場では楽になったとしても後々に症状が強くなったりする場合があります。多く見られます。

慢性的なコリや痛みなどの症状をお持ちの方、医療機関を受診し症状があるにも関わらず「異常なし」と言われた方、スポーツをされている方にお勧めいたします。また、全身の調整を行う事は身体の「しなやかさ」を回復する事になり、これこそ人間の持っている健康のレベルを高くする事につながるのです。

必ず新しい発見があると思います。時には自分の身体を感じてみてはいかがでしょうか？

多くの手技療法が世の中には存在しますが、クラシカルオステオパシーは人体の学問(解剖学や生理学)に基づいた医療の原点とも言える手技療法です。 有難うございました。

市川さんは、現在は所沢市北岩岡の自宅で予約診療を行っています。

### 体験記 (H・S)

治療を体験しました。痛みのあるところは決して無理をせず、やわらかに関節を円を描くように動かしてもらいうちに、強張って力が抜けてなくなっていた身体が、やわらかくなっていきました。特に、肩関節が動かすたびにゴキゴキいていたのが、鳴らなくなりました。また、呼吸について、しづらいことはないですかと言われたのはびっくり。(長年アレルギー性の気管支炎がありますが、今の時期は症状はないのです。)肋骨の動きに硬さがあるそうです。うつなどの精神的な症状も、身体の不調からきている場合もあり、体調が良くなると改善されることもあるそうです。自分でも意識していなかった身体の状態を理解して、適切に治療してもらえ安心感が、つらさを解きほぐすのではないかと感じました。

(2022も月に一度の治療継続中!)



オステオパシー協会認定会員証

# 《指田建設の「暮らし勉強会」開催》

こんな時代だからこそ!

2022 今も変わらぬ課題です。

## 賢いお金の使い方!

企業でも私達の家計でも、生活はお金の「収入」と「支出」のバランスで成り立っています。人生には、結婚・子育て・住まい造り・定年・老後と、予想できる「出来事」があります。その場面にたどり着く前にどのような「準備」しておくべきでしょうか。今のそしてこれからの環境の中、「お金」に間違いの無い働きをしてもらわなくてはなりません。心の「健康」のために「お金の使い方」を勉強したいと思います。

※ 私も両親に「大学」を出させてもらいました。しかしその頃はまだお金はスムーズに廻った時代でした。この講座、これからの若い方々にもぜひ! 聞いて頂きた内容です。

- ・ 日程 3月27日(日)
- ・ 場所 入曽公民館 3F 第二学習室  
(指田建設までご連絡を! 04-2959-3084)
- ・ 内容 13:30~15:00 「お金の仕事」  
担当 ファイナンシャルプランナー 辻本 博之 氏  
※ (初回) 3/27 「将来の夢、貯蓄・返済」  
(第2回) 6月下旬 「教育費、住宅ローン」  
(第3回) 9月下旬 「リタイアメント、老後」  
(第4回) 12月初旬 「介護」

### ＜冬の寒さと腎臓＞

寒い時期は汗をかきにくいので、腎臓がせつせと水分代謝を促して排尿することで身体の中の毒素をだしています。冬の終わりの時期は腎臓も疲れています。腎臓からのサインが腰痛として出ることもあります。

#### ★ワンポイントアドバイス 血行を促進する腰さすり

両手を左右の腎臓と志室のツボのあたりに置き、グッと手のひらをお尻の下までこすります。手のひらが離れないように強めに力を入れてください。腰からお尻全体がポカポカと暖かくなるまで何度も繰り返します。

