

河内の散策(87)

下河内運動広場

今回は、白川の河内下原バス停近くの橋を渡り、ファミリー広場上方にある下河内運動広場を紹介しします。

そこは、すりばち状に切り込む壁の底に、静かに横たわる長方形の建物。あの有名な古代エジプトの少年王ツタンカーメンが眠っていた「王家の谷」を連想させる神秘的に見える風景です。

下河内運動広場・下河内庭球場ができた経緯は、魚切ダム建設に伴い、魚切ダムの石取り場跡に、見返り事業として、河内地区の要望により設置されました。

昭和57年4月1日に完成し、敷地面積は8万㎡、施設は、庭球場クレー系コート5面、アンツーカーコート3面、運動場・多目的広場で、照明設備も整って夜間野球もできます。

家族やグループでスポーツを楽しみ、自然豊かな魚切ダム・窓竜湖周辺をドライブし、秋を満喫されることをお勧めします。

文責 杉田精司



昭和57年撮影



健康 睡眠について

年齢とともに睡眠が変化

高齢者では若い頃に比べて早寝早起きになります。これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。また、睡眠が浅くなります。そのため尿意やちよつとした物音等でも何度も目が覚めてしまうようになります。

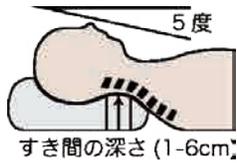
質の高い眠りのために

寝床に長くくすくすしていませんか？眠気がないのに寝床に入るとは控えましょう。寝つきが悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいます。眠れぬままに寝床でうつうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝できないようであれば、床から出て朝の時間を有意義に使いましょ。

快眠のための寝具の条件

掛布団は保湿度、吸湿度、保湿度のあるものを選ぶと良いでしょう。また、寝返りをしやすいように軽くして身体にフィット感のあるものがおすすめです。

枕の高さは、ベッドマットや敷き布団と首の角度が約5度になるのが理想的です。ベッドマットや敷き布団は適度に硬いものを



選びましょ。自然な立ち姿勢の時の腰部S字カーブの隙間は4〜6cmですが、寝た姿勢で最も身体への負担が少ないのは、腰部のS字カーブの隙間が2〜3cmのときです。



正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2-3cmのときです



柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなります



硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなります

寝相のチェック

寝相は上向きで寝ている時の方が、身体に余分な力が入らず最もリラックスした状態になります。上向きに寝ている時間が多いことは、寝心地の良さをあらわしていると考えられています。あなたの寝相はどうでしょうか？

佐伯区健康長寿課 ☎082(943)9731

転倒予防教室 in 魚切

悩みはみんな一緒。筋力を保ちながら、自分で暮らしていきたいものです。

8月23日(火)は、広島大学医歯薬保健学研究科の理学療法士、梶原照生先生を招いて、タオルを使った体操をしまし

た。暑い中みんな頑張っています。ご一緒しませんか？



私の思い

趣味は心の安らぎ

私は根っからの生き物好きである。子供の頃から父親の影響を受け、鯉の飼育の手伝いをしていたため、自然に魚へ興味を持ち、今までに熱帯魚、海水魚、川魚、金魚、メダカ、錦鯉などの飼育を楽しんできました。

職場でも熱帯魚水槽を置き、地元の子供達に大変喜んでもらったことがありますが、今一番夢中なのはメダカと錦鯉であります。

メダカはまず飼育が簡単であり、屋外は勿論、どんな容器でも飼えるため、大変取り組みやすいことです。メダカの楽しみ方は繁殖にあると思います。雌雄がいれば1年で百匹以上に増え、種類も今では4百種以上あり、新種メダカの作出のチャンスは誰にでもあります。町内を歩いているとメダカを飼育されている家をよく見るようになりました。

鯉の飼育はメダカと違い、大変大型になり、長寿であることであります。色鮮やかな鯉が群れてエサを食べる様子は圧巻であり、眺めていると難しいことなど忘れてしまい、大変心が癒されます。



佐々木精治