

組織現勢 (4月1日現在)

組合員数 19,741人
出資口数 153,028口
2・3月の新規加入 58人
2・3月の増資口数 596口

No. 442

城南の保健

発行所 城南保健生活協同組合
本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
TEL (3762) 0266
振込銀行 さわやか信用金庫大森支店
口座 (普) 0469459
発行 「城南の保健」編集委員会
年6回発行・定価1部 30円

核兵器のない世界をー2023・3・1ビキニデー

2023年は、広島・長崎の被爆78年、ビキニ水爆被災から69年です。「2023・3・1ビキニデー」に参加した本部職員で大田原水協の鎗田伸司からの報告です。

4年ぶりの現地開催となった「3・1ビキニデー」。2月28日は静岡グランシップ中ホールで全国集会が行われました。

69年前マーシャル諸島で行われた米国の水爆実験により被爆した第5福竜丸。その事件をきっかけに杉並区からはじまった「核廃絶署名」の運動。原水禁世界大会が開催され、核兵器廃絶の運動は世界中に広がり、国連を動かし「核兵器禁止条約」につながってきた歴史が多く語られた。

他にも、気候変動、原発問題「安保3文書」大軍拡など多岐にわたった。とくに印象に残った言葉が、作家の平野啓一郎さんが語った「地球環境が変動している今、世界中の人びとが手をとり合っていかなければならない中で、核戦争や軍拡など言っている場合ではないのでは」。

3月1日のビキニデー集会では、プロダイバーで環境活動家の武本匡弘さんにより、海水温の上昇で地球上の70%の珊瑚が死滅しそうになっている。冬の伊豆半島沖で熱帯魚が多く見られるようになった。マーシャル諸島の岩礁に作られた、水爆美



久保山愛吉さんの墓前で合掌

海が悲鳴をあげている。そして、「私たちが寒いから暖房を付け、快適な生活を送れる陰でこのような実態があることを心に留めておいて下さいね」と締めくくられた。
大田の指導者のみなさん、地球に目を向けて下さい！

焼津にて...

3月1日朝9時前、第5福竜丸の母港だった焼津に到着。久保山愛吉さんの墓前祭と平和行進に参加するためだ。焼津駅前口前には全国から来た人たちが続々と集まってきた。

焼津駅から市内、焼津港を通り、久保山愛吉さんが眠る弘徳院までの平和行進、シユプレヒコールはなく、音楽のみが流れる静かだが力強い行進が続いた。弘徳院境内では宗平協の僧侶による読経が響く中、参加者は赤いバラの花を献花、お焼香の列

が続いた。久保山さんの墓地の前には「原水爆の犠牲者はわたしを最後にして欲しい」の文字が掲げられており、墓参の列も絶えることなく続いていた。
1日午後、ビキニデー集会開催前に「東京の代表は3時半に

たまご通信 その84

健康寿命を延ばす“葉酸”

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

近年注目されている栄養素に葉酸があります。胎児の発育や貧血の予防因子として欠かせない栄養素で、ビタミンB群の一種です。また、脳の動きと知能にも大きく関わっています。人の体は常に細胞分裂しています。その時、DNAの遺伝情報を正確にコピーして伝えるために葉酸が働いています。葉酸が欠乏すると、脳を傷害する物質の血清ホモシステイン濃度が上

がって、アルツハイマー型認知症やうつ病のリスクを高めることが解明されました。日本人の15%は、葉酸が不足しやすい体質を持っていることもわかりました。
葉酸を多く含む食品 緑色の濃い葉野菜、枝豆、納豆、イチゴ、マンゴー、牛・鶏・豚のレバーなどです。
摂取量 食事から摂る場合の吸収率は50%くらいです。サプリメントや栄養強化食品は吸収しやすい形に変えてあるので85%と言われています。妊婦・授乳婦 認知症やうつ病の予防には、1日400μgを目標とします。食事全体のバランスを考え、野菜やレバーだけでは摂り切れない分は栄養補助食品を利用してもよいでしょう。海外の82カ国では主食となる穀物製

Table with 3 columns: 食品, 1人分重量 (g), 葉酸 (μg). Rows include Broccoli, Spinach, Broccoli, Chrysanthemum, etc.

*成分表は「日本標準食品成分表2020年版(八訂)」で計算し、「生」の値を示す

舞台横に集合して下さい」との指令が。歌あり、海外代表の挨拶、落語などのプログラムが進み、3時半に舞台横に。日本宗教者平和協議会の皆さんとともに舞台上に。舞台スタッフから「訴えが終わってもそのまま舞台上にいて下さい」との指示。われわれ大田代表団はなぜか中央にいます。
東京の訴えが終わわり、集会アピール、エンディングの歌声などが響く中、ずっと舞台上に。手には大田原水協の旗と赤いバラの花を持ったまま参加者を送り出すことになったのです。
今年の参加は2月28日の「日本原水協全国集会」は現地参加5200人・アクセス数は4200人。3月1日「ビキニデー集会」は現地参加800人・アクセス数は661人、献花墓参平和行進は500人でした。

認知症Q&A

No. 53

回答はグループホーム 虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q 耳が聞こえにくいと認知症になりやす
いと聞きました。難聴を予防する方法
はありますか?

A 2017年国際アルツ
ハイマー病会議において、
難聴は高血圧、糖尿病、肥満な
どとともに認知症になりやすい
因子の一つに上げられました。

難聴がない人と比較して、軽度
難聴があると2倍、中等度難聴
があると3倍、重度難聴では5
倍認知症になりやすいと言われ
ています。
聴こえが悪くなると話がかう
まかつながらず、コミュニケーションがとりにくくなります。抑うつ
気分にもなります。また、情報
品への葉酸強化が実施されてい
ます。

食へのヒント 調理による
損失を少なくする工夫をしまし
ます。
ガスで10%、菜の花・ブロッコ
リで40%、モロヘイヤやほう
れん草では60%が流出します。
損失の大きい野菜は、スープ
料理にして汁ごと食べるとよい
です。電子レンジで温野菜にす
る、炒める、蒸すなどは損失が
少ない食べ方です。
葉酸は光にも弱く、酸化しやす
い成分です。すぐ食べるのが一
番ですが、保存する場合は新
聞紙に包んで光を遮り、冷蔵庫
や冷暗所に保管して早めに食べ
ましょう。

①耳はくし・両手で耳全体を10
〜20秒もみほぐす。
②耳ツボマッサージ: 親指と人
差し指で、★神門、★耳たぶ
☆耳珠を順に挟み、じんわりと
押す・はなすを繰り返す。特に
耳珠は難聴に効果があります
(図参照)。
③耳くるくる: 人差し指と中指
で耳を挟むようにして軽く押し
ながら円を書くように回す(1
日10回位、左右同時に)。
④耳ゆすり: 中指の第一関節を
☆耳珠に充てて人差し指と親指
で耳の真ん中をつまむ。耳珠を
しっかり刺激しながら耳を後方
に引っ張る(1日3回、左右同
時に。図参照)。



耳ツボマッサージ



耳ゆすり

参考資料 女子栄養大学生涯学
習センター「栄養と料理講
座機関紙622号