

消防団健康マガジン

Presented by **Di treha**

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

新春

2017年(平成29年)1月1日発行 | 季刊・年4回発行 第17巻 第1号 通巻56号 | 編集兼発行人/野村元 | 発行所/株式会社トレハクラブ | TEL:03-5787-6130 FAX:03-5787-6170
〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-41-9 朝日生命三軒茶屋ビル8階 | E-mail:info@shobo.jp | http://www.shobo.jp/ | 印刷/株式会社カミ

January 2017

INTERVIEW

私の健康法

毎朝愛犬との散歩と愛妻弁当

三重県消防協会
三重県名張市消防団
日本消防協会

会長
副会長

岩木政己

少年時代

少年時代は日が暮れるまで外で遊んだ。夏休みは毎朝9時から川に行つて魚釣りをしたり、泳いだり、真つ黒くろすけだった。また、ため池でアメリカザリガニを捕まえる名人であつたに違いない。冬は先輩に連れられて、毎日山に遊びに行く、わんぱくな子供だった。怪我をしても親に言わずに一人で我慢していた。「狼みたいだったよ」と懐かしむ。

毎日外遊びで身体能力が鍛えられ、スポーツは万能だった。野球、プロレス、相撲と元気が一番得意で、潜水泳ぎで25mプールを1往復できたというからすごい。

歴史が好きで歴史の本を片っ端から読んだ。一番好きな武将は武田信玄。「上杉謙信と長いこと戦っていたが、実は二人は仲良かったと思つているんだよね」といたずら顔につこり。

歴史から学ぶことも多く、その学びは今でも消防団や仕事で役立っているという。

25歳で会社創業

昭和43年工業高校の自動車

工学科へ進学した。卒業時に自動車整備士3級の国家試験を受けて取得した。高校卒業後、自動車ディーラーに技術者として就職、実務経験2年を経て自動車整備士2級の試験を受けて取得した。

在学時から事業を興したいという気持ちがあつたが、自動車整備士2級の資格取得で本格的に考え出した。25歳の時に自動車整備会社「有限会社 岩木自動車」を設立した。

会社を設立した昭和51年はオイルショックの真つ只中だった。起業する時、家族、親戚、友人、全員から大反対されたが、「苦しい時代に始めればそれ以下はないだろう」と気合を入れての出発だった。起業した

の頃はまったくと言っていいほど仕事がなかったが、持ち込まれた修理の仕事を一つ一つ丁寧に心を込めて行い、信頼を積み上げていった。創業10年、ようやく軌道に乗せた。「昨年40周年を迎えたので、70歳で辞めたいと思つているんだよね」と笑いながら語ることがまだまだ健在。これからも頑張つていきたい。現在は業界発展のため、名張自動車設備組合会長

としても尽力している。

消防団への入団

消防団に入団したのは事業が軌道に乗り始めた昭和59年32歳の時だった。当時は地元で先輩団員が退団したら新しい団員を入団させる、という不文律があつたため、岩木青年に白羽の矢が立った。消防団に対して、興味があつたわけではなかったが、入団の話をもらった時は喜んでお願ひした。

事業が忙しくなつた頃だったので、多忙を極めた。日中に消防団活動が入ると、徹夜で修理して、お客さんとの約束(納品日)に間に合わせたことが幾度となくあつた。大変だったが、消防団との出会いが人生のターニングポイントとなり、自身自身を大きく成長させてくれたと感謝しているという。

日本初! 女性消防団員による「アンシンダー」

当時、消防職員で結成したヒーローものの部隊は全国的に存在していたが、女性消防団員によるものはなかった。岩木団長は以前から「女性の戦隊もがあつてもいいのではない

か」と女性団員に話したところ、女性団員数名が興味を持ち、平成20年、日本で始めてローカルヒーロー「アンシンダー」が誕生した。

歌いながら踊り、防火啓発や消防団PRをする新しいアクションだった。平成21年第15回全国女性消防団員活性化岡山大会にて初めて披露したところ、新しい取り組みに、全国の消防団から視察依頼が多かった。

当初3名でスタートしたが、現在では応急手当普及員の資格も取り、全員が歌つて踊れるように体制を整えている。市長も「アンシンダー」の活動に理解を示している。「消防団活動を円滑に行っているのは市長や地域の理解、そして団員の協力のおかげ」とこり。

健康法は毎朝1時間程の散歩

毎朝6時半に起床。愛犬の散歩を兼ねて1時間程の散歩が日課。朝食はご飯の時もあればパンの時もあるが、しっかり摂るように心がけている。夜は消防の仕事がなければまっすぐ帰宅。奥様が愛情を込めて作ってくれる、魚と野菜中心にした食事を楽しみながら、晩酌。ビールを一口、その後は焼酎か日本酒をたしなむ程度で抑えて、早く床に入り、いざという時に備える。日本酒は三重県名張市の銘酒「瀧自慢」(たきじまん)を愛飲。朝食、昼食、夜食の食事を愛飲。朝食、昼食、夜食の食事以外に間食は一切しない。



自宅で愛犬とくつろぐ岩木会長

35歳頃からゴルフを始めた。一時期、年間60回ラウンドしていた頃もあったが、現在は多忙で年間数回行く程度。昔取った杵柄で、あまり大叩きはしない。

プライベートのゴルフは年1回で、三重トヨタ自動車会長で三重県自動車設備振興会会長を兼務されている方と一緒にラウンドしている。



素敵な奥様、お孫さんと

奥さんと一緒に娘さん夫婦と毎年1回、旅行している。これまでにドイツ、スイス(ミラコスタに宿泊)、忍野八海、今年1月に四国の讃岐うどんを頂き金比羅さん詣りに行った。「今は忙しく年1回しか行つていないが、退任したら、これまでの恩返しに、奥さんといろんな場所に旅行をしたいと思つている」と少し恥ずかしそうに語る、愛妻家だ。

一致団結

消防団に必要なのは「訓練に訓練を重ね一致団結」ときっぱり。一つにまとまり、皆が同じ方向を目指していきたい。たとえ出遅れた者がいても救いあつて一緒にやっていく。これができれば一致団結でき更に前進することができるといふ。人間は、力があるから重い荷物を背負えるのではなく、重い荷物を背負つたからこそ力が発揮できる、と哲学をもつ。

また、消防団員はカメレオンであるべきだ、と語る。消防の現場では、前後左右色々な角度から危険が迫ってくる。全ての方向の安全確認をしてこそ消防団員だ。カメレオンの感性を取り入れて活動してもらいたい、と熱い思いを語ってくれた。

「総勢500名、名張市消防団ここにあり」と言われる組織になつてもらいたい」と目を細めて語る。まだまだ元気な会長さんである。



岩木政己

一般財団法人三重県消防協会 会長
三重県名張市消防団 団長
公益財団法人日本消防協会 副会長
昭和27年11月16日生まれ 64歳

昭和59年4月1日	名張市消防団 入団
平成7年4月1日	名張市消防団 分団長
平成14年4月1日	名張市消防団 副団長
平成20年4月1日	名張市消防団 副団長(現在)
平成21年4月1日	名張市消防団 副会長
平成26年4月8日	三重県消防協会 副会長(現在)
平成28年6月17日	日本消防協会 副会長(現在)
平成7年1月9日	名張市長から精勳章を授与
平成8年3月29日	三重県知事から精勳章を授与
平成20年3月18日	消防庁長官から永年勤続功労章を授与
平成22年3月5日	消防庁長官から永年勤続功労章を授与
平成28年3月9日	消防庁長官から功労章を授与

他多数受賞

伊藤園
自然が好きです。

鮮度を保つ
「超フレッシュ無酸素充填」製法

お茶は伊藤園

※液中の酸素量0.0003%以下に制御し酸化を防止
空容器の脱酸素防止にリサイクルにご協力ください。

みずみずしいね。

おいしさは、鮮度。

医者いらず健康法

本当の健康食とは何か

人の健康状態を良好に保つ 自然な食事とは？

現在の日本人は、主食として白米を食べています。そして肉、魚、野菜を副菜として食べています。そのため、人間にとっての主食は、大昔から穀物(米やパン、麺類)だったと思われている人が多いようです。

ところが、お米や小麦粉、トウモロコシなどの穀物を主食として食べ始めたのは、人類の長い歴史から見れば、つい最近のことです。日本でお米の栽培が始まり、日本人が玄米を主食として食べ始めたのは、いまから約6000年前です。白米が食べられ出したのは、生活が豊かになった江戸時代前期の元禄期以降ですから、わずか300年の歴史しかありません。穀物が日常的に食べられるようになる前の人類は、動物の肉や魚、貝や海藻などの海産物、野草、木の実などを食べてきたと考えられています。

こうした人類の食性の期限から考えて、本来人間にとって主要な栄養素は脂肪、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの4つで、炭水化物は入っていないという説があるのです。その証拠に、ほかの4つの栄養素にはすべて必須栄養



ひなかた ひさお 宗像 久男氏

統合医学医師の会
統合医学健康増進会元会長
2004年ナチュラルクリニック代々木開設、2008年に医療法人社団一友会理事長に就任する。
2011年、銀座ヘルスケアクリニック院長を経て、現在に至る。
※共著:小林英男氏

素が存在しますが、炭水化物には必須栄養素というものがありません。

炭水化物は分解されると、糖という形で体の中で使われます。そして、糖は脳に必要とされる重要な栄養素と言われてきましたが、糖は必須でなく、体の中でアミノ酸や脂肪作られる成分であるケトン体で代用がきくことが分かっています。というより、農耕時代以前はケトン体のほうがメインで、糖は木の実などを食べたときだけ得られる、飢餓に備えての貯蔵用の栄養素だった可能性が高いのです。

人の健康状態を良好に保つ 自然な食事とは？

血中のケトン体濃度が高いと糖尿病悪化のサインと言われていますが、実はまったく心配はいりません。ケトン体はブドウ糖と比べてはるかに安全で、しかも赤血球と肝臓以外のすべての細胞で使える自由度の高いエネルギーです。

また、赤血球と肝臓は糖だけを栄養素として使いますが、糖は外から摂らなくても糖新生といって、体内のアミノ酸(たんぱく質)や脂肪を分解して得られるグリコーゲンから必要量が合成

できます。

なお、ガン細胞も赤血球と同じく糖だけが唯一の栄養素です。つまり糖が主食なので、もし糖が少ないと赤血球とガン細胞とで糖の奪い合いが起きます。生物界において主食がぶつかる生物が、同時期・同地域に2種以上いた場合、どちらかが絶滅しますが、脳細胞は、糖以外にケトン体も栄養として使えるため絶滅することはありません。

また、赤血球は体中にあつてガン細胞よりはるかに多いので、エサとなる糖が少なかった場合、本来は赤血球が勝ち残るのが道理の増殖には、細胞を作る栄養の補給、急速、一定以上の体温など、いくつかの条件が必要で、そこで、過度のストレスや栄養不足、低体温や低酸素など、ガン細胞にとって有利な条件が重なると、勝つ見込みのないはずのガン細胞が勝つ可能性が出てきます。そして、必要以上に糖が多い場合は、赤血球とガン細胞は共存ができるのです。

※これらの文章は多くの方の文献を参考にしてまとめたものです。

目指しているこうぜ 親父たちの甲子園

野球小僧の私は昨年プロ野球を十分楽しんだ。神つてる広島カープも日本ハムの大谷翔平選手も凄い。二刀流である成績とは驚くばかり。

さて、当初日本ハムの名称が徳島ハムだったのをご存知だろうか。糖質制限を推奨する私もハムが好物で身体を鍛錬中。徳島は野球が盛んで、伝説の葛監督が率いた池田高校や徳商、鳴門など強豪校が多い。今回は野球の話題を。



大学時代は準硬式野球

私は非力だが器用でピアノも弾き、漫画ドカベン殿馬と同じと、秘打・白鳥の湖を研究していた。あるとき先輩

が快打を続け固め打ちだと誇らしげに言う。早速真似して片目打ちを試してみたが、全くボールに当たらなかった。

500歳野球

徳島県には「野球のまち」があり、野球の聖地を目指す「J.A.グリあんスタジアム」が有名だ。先日「500歳野球大会」が開催。グラウンド内9名の年齢合計が常に500歳以上で、選手が多く出場できるルールである。

高校球児と同様に12チームが入場行進。リーグ戦とトーナメント戦を勝ち上がって決勝戦へ駒を進め、全国大会への切符を得た。年齢を忘れグラウンドを走って声援を送り、これほど緊張感に溢れたスリリングな経験は人生の愉しみの一つでもある。



ばんどう ひろし 板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「糖質制限の実践法」など。印刷物は1500点以上。



最近私はマスターズ陸上競技を研究中。右図で①拇趾球で蹴らず膝を脱力させ、カカトでプッシュ、②体軸をしっかりと保って深い前傾姿勢へ、③右手の振りを有効に使い、軸を右側に切換える二軸走法で、重心の真下に右足を置く。おおむね良好な動きである。私が憧れるイチロー選手は一塁までの速さが大リーグでトップ5だ。力まず前傾させ二軸走法でダッシュする。もしかししたら、私の姿勢に似ていないだろうか？

公益財団法人 消防育英会

消防育英会では、消防職員・団員等で公務により死亡又は障害の状態となった者の子弟の健全な育成を願い、学資の給付など必要な支援しています。

皆様の温かいご寄付をよろしくお願い申し上げます。

振込先
りそな銀行(銀行コード0010)
東京公務部(支店コード295)
口座種類:普通預金
口座番号:6103645
口座略称:
公益財団法人消防育英会
(「ザイ」ショウボウイクエイカイ)

※誠に申し訳ありませんが、振込手数料をご負担ください。

お問い合わせ
公益財団法人 消防育英会
公益財団法人 日本消防協会
全国消防長会

公益財団法人 消防育英会 TEL:03-3591-0543

全国の消防職員・消防団員とご家族に贈る生活応援 SHOP

日用品・食品充実!

便利な商品 豊富!

ファイヤーファイター Q 検索

http://www.firefighter-seikatu.com

近代消防社

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2丁目9番16号(日本消防会館内)
TEL (03) 3593-1401 FAX (03) 3593-1420



PICK UP!

「CU-SPI」 オールインワンAED

AEDは救急救命の際に欠かせないものとなっており、公共機関はもちろんのこと、様々な施設で普及率も高まってきた。そこで今回は使い勝手が良く、比較的安価で導入しやすいため、日本はもろろん、海外の警察・消防隊等でも多数採用実績があるオールインワンAED「CU-SPI」を紹介しよう。

心臓マッサージを的確に

いつ、どんな状況で人が倒れるかは全く予想もつかないため、日頃から救急救命の訓練をしていても、いざというときに、的確な心臓マッサージを行うのはなかなか難しい。「CU-SPI」は電子音でリズムを鳴らしてくれるため、心臓マッサージに慣れていない方でも安心して行える。

また、周囲の騒音を感知するセンサーが搭載されているため、周囲が騒然としても、自動的に音声ガイダンスの音量が上がるので、状況に応じた音量でガイダンスが流れる設計になっている。耳マークを取得しており、難聴者の方も安心して使用できる。

成人／小児モード

簡単切替

AEDは成人だけに對して使用するのではなく、小児に對しても使用する可能性がある。実際に保育園や幼稚園でも導入は進んでいる。成人と小児は体格が異なる。出力エネルギーは約3倍の差があるため、電極パッドを成人用と小児用で交換して使用するタイプのもが多い。「CU-SPI」は本体正面にあるモード切替スイッチをスライドさせれば、成人にも小児にも、電極パッド交換なしで使用できる。一分一秒を争う時には大変ありがたい設計だ。

容易なメンテナンス

AEDはいざという時に使用するため、バッテリー残量の確認、電極パッドの期限等、日頃のメンテナンスが欠かせない。「CU-SPI」は本体表面にそれらを表示するインジケーターがあるため、万が一、異常が発生しても一目瞭然で分かる設計だ。またリコールも他メーカーと比べて少ないのも安心だ。(表示部分に関するリコール1件のみ)

またパッドは約2年半で交換が必要だが、バッテリー

! 日常点検を忘れずに
AEDは救命処置のための医療機器です。AEDを設置したら、いつでも使用できるように、AEDのインジケーターや消耗品の有効期限などを日頃から点検することが重要です。



【JRC蘇生ガイドライン2015準拠】 医療機器承認番号 22500BZX00338000
※耐用年数をお守りください。 高度管理医療機器、特定保守管理医療機器



寿命は5年と長いいため、ランニングコストが少ないのもありがたい。

高性能マネキン
「BRAYDEN」は本体内にLEDがセットされており、心臓マッサージを深さ5cm以上、速さが100回/分で行うと、額の部分のLEDが発光する設計になっている。心臓マッサージを正確に行っているか一目で分かるの

お問い合わせ先：
株式会社トレハクラブ
TEL：03-5787-6130
URL：http://www.treha.com



また、救急救命講習で使用する訓練用のマネキンも高性能のものが登場した。「BRAYDEN」は本体内にLEDがセットされており、心臓マッサージを深さ5cm以上、速さが100回/分で行うと、額の部分のLEDが発光する設計になっている。心臓マッサージを正確に行っているか一目で分かるの

いきいき 消防団

操作で培った抜群のチームワークで地域を守る 三重県名張市消防団比奈知分団



名張市消防団比奈知分団 分団長 森 徹也

三重県名張市は三重県西部山野や赤目四十八滝や香落溪に囲まれた自然豊かな地域である。高度経済成長期にはベッドタウンとして発展、名張藤堂家の家紋「桔梗」にちなみ、桔梗が丘が造成された。その後、花の名を冠した住宅地「つじが丘」梅が丘「百合が丘」さつき台「すずらん台」等が造成されていった。

ゼロからの挑戦で市大会優勝

比奈知分団では操法に力を入れている。森分団長も比奈知分団すずらん台班の三番員として、2012年の名張市操法大会のポンプ車部門で優勝した時のメンバーの一人だ。

地域との定期的な交流

地域を守るためには日頃からの地域の方々の付き合い、情報収集が大切だが、比奈知分団は比較的若い団員が多いため、自治会の会長さんや幹部の方と壁ができてしまうことがある。そのため、自治会の集まりがあるときには必ず顔を出して、挨拶、情報交換をしている。



車両交付式

若い人たちの交流も積極的に「入団したい」と思ってもらえる消防団になるように心がけている。自分自身も消防団活動を通じて、地域や団員同士の繋がりが増えて、日々成長を感じられた。そういう仲間を増やしていきたい、と力強く語ってくれた。

森分団長の健康法

夜は10歳と7歳の子供と一緒に10時に就寝、朝は6時に起床。子供たちを起すことから朝ご飯を食べる。パン食が多い。消防団活動で6時集合の日でも朝食は必ず摂るよう心がけている。お昼は奥様の愛情たっぷりのお弁当。夜はご飯と肉系のメニューを一品入れてくれる。お酒は機会があれば飲む程度。森分団長の健康は奥様の愛情の賜だ。

トレハ消防団 健康マガジン プレゼント

17新春号 メ切り：29年4月末日消印

A Gショック (カシオ) 1名 消防団オリジナル、限定1000個 シリアルナンバー付き	B ハンズフリー拡声器 1名 ●ウェストポーチ型拡声器 ●サイズ：幅133×高さ96×奥行き222(ベルト除く)mm ●重量：約480g(電池別)	C ストップウォッチ (シチズン) 3名 ●単時計時●積算計時●ストップウォッチ計時(99ラップメモリー付)●1位、2位の同時計時●時刻表示(12、24時間切替式)●カレンダー表示●お知らせ機能付●カウントダウンタイマー付●ペースウォッチ機能付●黒/プラスチック特/81×86×23mm 本体重量：30g
D 上腕式血圧計 (ニッセイ) 2名 ●時間帯、体調、気分で血圧は変化します。 ●朝と夜の血圧を振り分けチェック！	E 活動量計 カロリスキャン 2名 ●「階段上り歩数」と「早歩き歩数」を個別測定。 ●目標活動カロリーに対する達成度もお知らせ。 ●外形寸法：約33×78×12mm	F 防災クロック 3名 ●AM/FMラジオ付き ●手動発電機内蔵 ●携帯電話充電用USBジャック付き ●懐中電灯付き ●本体サイズ：73×149×55mm 本体重量：350g

プレゼント応募方法

①氏名 ②生年月日(年齢) ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥FAX番号 ⑦Eメールアドレス ⑧所属消防団名 ⑨職業 ⑩ご希望のプレゼント記号(A-Fの中からどれか1つ)を明記のうえ、官製はがき、またはFAXにてお申し込みください。

〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-41-9 朝日生命三軒茶屋ビル8階 株式会社 トレハクラブ トレハマガジン係 まで
TEL:03-5787-6130 FAX:03-5787-6170

レーザー距離計 Leica DISTO™ D5

大規模火災、及び災害発生時の危険な場所での作業においてレーザー距離計を使えば、安全に効率良く距離を測ることができます。

ライカ ジオシステムズ株式会社
http://www.leica-geosystems.co.jp

- when it has to be right

Leica Geosystems