

消防団健康マガジン

Presented by
ti treha

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2017年(平成29年)8月1日発行 | 季刊・年4回発行 第17巻 第1号 通巻58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/株式会社ミズカミ

August 2017

夏

INTERVIEW

私の健康法

和食中心と毎日の朝宮茶

滋賀県消防協会

日本消防協会

会長
副会長

植田 和生

入団のきっかけ

高校を終えてまず町の青年団に入った。青年団は地域の25歳までの若者で構成されていた。敬老会の準備をしたり祭りで神輿を担いだり。20歳以上の団員は消防団も兼任する慣習があった。

しかし当時は消防団へは地元で働くか、地域在住の家庭で長男でないといけない決まりがあった。消防団の幹部が家に勧誘に来られたとき、中に親戚もいたので断れない雰囲気があり、当時は半ば強制的に近いものがあつたかなとニコニコ笑う。

所属したのは、滋賀県内で一番厳しいと名高い甲賀郡・信楽町の朝宮分団第一部。入団してから3年間は頭髪は丸刈り、先輩の言うことは絶対で、気軽に私語も出来ない環境だった。

厳しい中に誇りがあつた

入団してから厳しさに慣れるには3年くらいかかった。定例の集まりは月に3回くらいだが、操法大会の準備を始める4

月から8月の間は休みがなく、朝5時から訓練が始まった。

朝宮分団は本心に厳しく、規律で始まり規律で終わる。そして、欠席は許されなかった。正直、逃げたかったと思つたことも幾度かあつた。

しかし今となつては続けて良かったと感じている。結局は自分のため。消防団が火を消すための役割しかなかったら、決して今まで続けられなかった。

お酒のつき合いが大事で飲み会も無欠席の優等生だった。(笑)飲み会の席では「いざという時に備えて飲んで酔うのが不文律で、懐かしいね」と笑みを浮かべて語る。だがこの飲み会があつたから人との繋がりがも増えた。仕事で訓練に出られない人も、飲み会だけ呼びに行ったりした。植田会長の人望の厚さは人との繋がりを何よりも大事にしているからこそに違いない。

山火事の恐怖を経験して

朝宮分団に入団した年の7月に、山火事が発生した。それ

までも火事の現場へは出勤していたが、山火事は初めての経験だった。山では思わぬ風で火の方向がすぐに変わる。少しの油断で、火に囲まれ、逃げ場がなくなつた。周りの草を刈り、燃え広がるのを必死で防いだ。自然の恐ろしさを痛感した。

3日間もの間、満足に水がない極限状態の中の消火活動で、ようやく消し止めることができた。しかし、山火事には終わりが見えないので怖い。体力に自信はあつたけど、先が見えない恐怖は今も忘れることができないという。

操法大会への情熱

操法大会では優勝の常連で、「朝宮分団ここにあり！」という誇りがあつた。優勝が絶対で、優勝以外はありえないという意識で取り組んだ。その伝統が受け継がれているのか、「この40年間、滋賀県では負けなしなんじゃないかな」と語る。毎年3月には走り込みの自主練を始め、4月には選手が集まる。昔は毎日の訓練があつたが、今は土日くらい

毎日の朝宮茶は欠かせない

食事は基本的に和食だ。朝はお茶漬け程度で済ませることも多い。昼は家内が用意してくれる食事を従業員と一緒にいただく。夕食は20時頃。ウチは両親と家内、長男夫婦と孫3人の4世代9人家族。他に3人の孫と多くのファミリーに囲まれ少子化の時代、最近では珍しい。仕事で遅くなることが多いから、家族は先に夕食を済ませて。消防協会優先の生活で大変だけど、代わりがない

いは休んでいるんじゃないかと昔との違いに時代を感じる。しかし今でも大会まで1ヶ月を切ると休み返上で頑張つてね。ポンプ車の部、小型ポンプの部の2種目ともに、全国大会に照準を絞つていてところなど、団員たちのDNAは健在だ。

女性団員の全国大会に期待

女性の消防団員を初めて募集したのは、平成19年だった。男女共同参画の世の中になり「今やらないと決断。これまでも「入団したい！」という女性の声があつた。女性たちの声を反映させるために、出初式の団長訓示のときに独断で、「今年は女性消防団員を募集します」と宣言した。条例の改正が必要だったがどうしても実現しなかった。

ことに使命感もある。今後、「おつしや、やつたらかい！」という人が出て来てくれるとありがたいと期待に胸を膨らませていた。この辺は日本の5大銘茶と言われる『朝宮茶』があるから、毎日必ず飲んで。病気の予防になつてくれるかもしれないね。50歳で煙草を止めたら体重が増えた。食事の時に野菜から食べると太らないと聞き実践している。外でお酒を飲む機会も多いので自宅では飲まないようにしている。定期的に血液検査も受けている。運動は、若い頃、社会人野球のチームに入っていたが、今はたまにゴルフをする。「和(かず)さん会」というコンペの主催をしている。毎回50名くらいが集まってくる。甲賀にはゴルフ場が多く、自転車でもゴルフに行けるくらいだ。

今後実現したいこと

世代世代に防火の大切さを継続させることが重要だと説く。小中学生を対象にした『少年消防クラブ』を滋賀県内でぜひ発足させたい。保育園児を対象にした『幼年消防クラブ』はあるのに、少年の部がない。幼少から20代前半まで消防の活動を続けられる流れを作りたい。特に幼い男の子は「消防車に乗れるよ」というとすごく興味を持ってくれるから、途切れるのもつたいないと、消防団入団への道づくりについて熱く語る植田会長の熱意と情熱に乾杯。



うへだ かずお
植田 和生

公益財団法人滋賀県消防協会 副会長
公益財団法人日本消防協会 副会長
昭和32年3月27日生まれ 60歳

入団	信楽町消防団	昭和53年4月1日
団長	信楽町消防団	平成13年4月1日
副会長	甲賀市消防団	平成16年10月1日
副会長	滋賀県消防協会	平成19年4月1日
副会長	滋賀県消防協会	平成22年5月1日
副会長	日本消防協会	平成23年5月1日
副会長	日本消防協会	平成28年6月1日
副会長	日本消防協会	平成21年11月3日
副会長	日本消防協会	平成16年2月28日
副会長	日本消防協会	平成21年2月13日
副会長	日本消防協会	平成26年2月28日



素敵なお孫さんたちと



ゴルフ仲間の皆様と

伊藤園

自然が好きです。

鮮度がいい茶葉は、
雑味が出ない。

新



お茶の美味しいところだけ。

空容器の散乱防止リサイクルにご協力ください。

医者いらず健康法

体温を上げる方法



ひさお 中田 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

酸素不足を解消する深呼吸
慢性的な酸素不足も低体温の原因になります。慢性的な酸素不足の状態とは、日本では仕事や家庭環境などでストレスを抱えた場合が最も多く、こうした状況のときには酸素不足になりやすいので注意が必要です。では、なぜ酸素不足になると低体温になるのでしょうか。

人間が細胞でエネルギーを作るときには、熱を発生する方法と発生しない方法の2つがあります。そして、熱を発生する方法は酸素を必要とするため、酸素が不足すると熱を発生させないエネルギー生産ばかりがおこなわれて、結果として体温が下がるのです。

酸素不足を解消する最も簡単な方法は「深呼吸」です。深呼吸はストレスを低減する効果も高いので、あまり難しいことを考えずに長く息を吐けばOKです。呼吸とは文字どおり呼吸と吸気、つまり、息を吐くことと吸うことから成り立っています。重要なのは息を吐くほうで、これがストレスの緩和などにかかわる自律神経とつながっています。

一日の始まる朝などに朝日を浴びながら、長く息を吐くことに意識を集中してください。また、ストレスを感じたときや気分転換をしたいときなども、とにかく深く考えずに、長く息を吐くことに意識を集中します。最初は難しいと思いますが、できれば20秒くらいかけ

て長く息を吐くことを習慣にすると、知らないうちにストレスが緩和され、体温まで上がってくるのです。

安全な肉と魚をしっかりと食べる

最近の若い人はそうでもありませんが、日本の女性やお年寄りなどは欧米に比べ、肉の摂取量が非常に少なく、肉の摂取量が不足していると、なせ低体温になるのでしょうか。

食事を取り込まれた栄養素は、体の中でその一部が体熱となつて消費されます。これを食物の特異動的作用(SDA)と言いますが、どのくらい熱になるかは、栄養素の種類によって異なります。肉と魚にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は30%が熱となるのです。

また、アミノ酸は細胞の中のミトコンドリアというエネルギー工場で、エネルギーを作るときにも熱を発生します。酸素の項目でも述べましたが、人間が細胞でエネルギーを作るとき、熱を発生する方法と発生しない2つの方法があります。

肉と魚に多い脂肪とたんぱく質を使ったものは、熱を発生する方法です。そのため肉の摂取量が増え、熱を発生するエネルギー生産が活発になり、結果として体温が上がるのです。ちなみに肉は、自然な飼育方法で育った肉と、不自然な飼育方法で育った肉の2つに大きく分かれます。放牧など、昔ながらの飼育方法で草を食料にして育てた動物の「自然な肉」と、運動ができず太るよう狭い場所に閉じ込めて殺物など不自然なエサと病氣予防のためのホルモン剤や成長促進のためのホルモンの投与した動物の「不自然な肉」の2種類です。



フライマリ・ケア

総合診療や家庭医療、地域医療などを含め、国際的にはプライマリ・ケア(P.C.)と呼ばれる。日本P.C.連合学会・第8回学術総会が高松で開催された。四国支部の仲間と共に準備を進め、テーマは「総合診療が拓く未来へ地域に新たな架け橋を」。

J.R.高松駅直結の国際会議場は、岡山駅から瀬戸大橋線に乗り59分まで到着。交通の便が良く、お陰様で参加者は4700人に至った。

※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。

弘法大師の哲学で総合診療の発展へ



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1800点以上。

いま期待される医師像として「総合医」が注目されている。体の病氣や心の具合など全人的に診てくれるドクターだ。TV番組で「総合診療医ドクターG」をご覧になった方もあるだろう。今回はこの話題に触れてみたい。

空と海が輝く

大会のチラシには瀬戸内海の空と海が美しく輝く。ふと、空と海に由来する偉人、弘法大師を思い出した。四国といえば八十八箇所が知られ、おもてなしの島、愛ランドだ。四国霊場は発心の道場(徳島)、修行の道場(高知)、菩提の道場(愛媛)、涅槃の道場(香川)から構成。巡拝者が全霊場を廻っていくと、すべての煩惱を乗り越え解脱の境地に導かれるという。



実践の積み重ねが大切

大会長としての責務は、四国支部における様々なP.C.医療の紹介である。また、糖質制限やスポーツ、音楽療法の有用性を解説し、ピアノも演奏した。健康へのポイントは①糖質を控える ②筋肉を鍛える ③心には音楽と芸術をと要約できよう。

日々、実践を積み重ねていくことが大切だ。継続は力であり、習慣は第二の天性というのは間違いなさそう。

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 Tel.03-3591-0543



公益財団法人 消防育英会
公益財団法人 日本消防協会

全国の消防職員・消防団員とご家族に贈る応援 SHOP

便利な商品 豊富!

日用品・食品充実!

Firefighter 応援 Shop

ファイヤーファイター応援 Q検索

http://www.firefighter-ouen.shop

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2丁目9番16号(日本消防会館内)

近代消防社 TEL (03) 3593-1401 FAX (03) 3593-1420



歯の役割
食養生では何をどのように食べるかを伝えています。何を口に入れるかも大切ですが、「よく噛む」や「適切な時間帯」などの食べ方も大切な要素です。今回注目したいのは「歯」です。食事にも美容にも健全な歯は欠かせません。先日、「食養生コーディネーター」養成講座が歯科団体の会場で開催され講師をした関係上、歯科医師など歯に関わる人たちとお話する機会がありました。歯科医師の先生によると日本人ほど短期間であごの形が退化（退化？）した民族は稀有のようです。歯の数は大人で32本です。最近では柔らかい食べ物の増加など生活様式の激変のせいか顎の発達が少なく親知らずが生えてこない人も増加し

命の選び方

健全な歯



食事療法士 辻野 将之氏
「星のや 軽井沢」等で宿泊型体質改善プランの企画に従事。そら鍼灸食養生治療院院長。著書に「からだと心を整える「食養生」」(技術評論社)

ているからです。歯ならびも大切ですが、それ以上に大切なのは噛み合わせで、ずれは肩こりをはじめ、全身症状の原因になります。美容でも虫歯治療でも安易に抜いたり削ったりすることはお勧めできません。

やすい環境をわざわざ作っているような気がします。我が家の子どもは歯みがきは、馬毛の歯ブラシに水（たまり塩をつけるのみ）です。これは大人もですがフロスや楊枝などで歯ぐきを刺激すると歯ぐきが後退し本来肉に埋まっている部分が露出してきます。これは虫歯のリスクを増大させることにもなります。歯ぐきは外から軽くブラッシングするのはマッサージ効果になります。元となる食べ物や食べ方が重要だとお伝えしました。

歯に好くない食べ物の代表が砂糖なので、ジュースやお菓子はもちろん、わりと見落としがちなのはパン類です。これらはできれば正常な味覚が構築される3歳までは与えないのが理想で

果的に吸収してくれます。スエードの汚れにはクリーナーや洗剤などの使用は避けてください。まずはナイロンブラシで汚れを落とし、取れない場合は砂消しゴムか金属ブラシで落とすことで落とします。参照：伊勢丹新宿店 お手入れ100番
(https://isetan.mistore.jp/store/shinjuku/repair/mens/shoes.html)

身回りから始められること
エゴという点検生活と考えてしまってもありませんが、良質のものを長く使うことが、お手入れが必要で経済的効果もあるもので、節約生活とは違うと考えています。革製品は特に長く使っていると味が出てきますし、手入れをすれば気持ちいいものです。新しいものだけでなく、長く使えるものをいくつか身の回りに持つこともわるいことではないと思いますので、試してみたいかがでしょうか。
(「ラムニスト 川口一郎」)

マイナス金利、デフレ、2017年に経営者は何を考え、どのように臨んだら良いか？
2018年までは現首相が舵を取り、その後もその路線は大きく変わることはないだろう。そう考えると2020年頃までの日本の経済状況が見えてくる。
現政権の政策の柱は3つ。
1. 金融緩和によって世の中にお金をジャブジャブにする。2. 財政出動によって公共工事拡大、補助金を沢山出して世の中を活性化させる。3. 規制緩和をして経済を刺激する。
現在、金融政策の一つである、マイナス金利によって世の中に激震が走っている。特に、銀行の経営者達は夜も眠れない日々を送っている。向こう15年以内日本の銀行の半分は消えてなくなると言われる。つまり、銀行商売は儲けられない。商売になたことである。
今、マイナス金利が及ぼしている影響には、国民にとって良い面と悪い面が見られる。良い面では、住宅ローン金利が下がったり、企業の借入金金利が下がったりして、不動産業者等に恩恵を及ぼして、不動産の他の企業にとっても生産量を上げたり、店舗網を増やしたりすることによってプラスの効果が出てくるはずである。
しかし、現実には少し違う。企業はまだ将来の景気に不安を持っているために、なかなか設備投資をしたり、社員の給料を上げたりすることためらいを持っている。つまり、2020年以降を心配しているということ。これに対して、大手の建設不動産、運輸業の真意は荒い。
歴史を振り返れば、上がった風は必ず落ちる。さて、2017年はどのような年になるのか？3つの視点から予想してみる。
①米国のトランプ政権による為替の変化。これは、もう少し状況をみる必要があるが、米国の経済が良くなるということは、ドル高・円安の可能性が高い。輸入・輸出関連企業の明暗が分かれる。
②国内経済は、国家予算に限界があるために思い切った手立てを打てない。物価上昇率2%は、どうみても無理。つまり、2017年の国内景気は今と変わらない。
金融庁は金融機関に融資制度の大変換を求め、独自性を強いる。ベンチャー企業に見切りを付けさせ新陳代謝を促す。つま

経営者は2017年を初めて、次のことをしっかりと考えるなければならない。
①どの業態に特化するか。
②10年後のゴールは目をつぶっても見えるように可視化する。
③お金のある企業は、物施設、車、IT・AI、管理等）にお金を使い、お金が十分でない企業は、人の育成（給料、資格、労働環境等）に力を入れる。人間力で勝負する。
④中小零細企業は、売上を伸ばすことを考える。そのためには、粗利を多くすることを考える。価格勝負には勝てない。資金力のある企業には勝てない。「あの会社は〇〇がすごく良い」と言われるものをただで良いから作る。
⑤経営者は、自社の財務諸表を読めないことと事業計画書を作れない。現場の熟練者から先を読める経営者にならない。ならぬ。
2017年は現在と大きく変わることはないが、企業の「マチュア」から「プロフェット」という経営の移行と、いかに経営者の能力が求められる元年となるだろう。それには、事業承継も含めて過去の経営術からこれからのスピードの早い時代に対応する経営術に舵を大きく切らなければならない。

2017年にやるべき10のこと。特に中小零細企業にとっては重要。
①過度な投資（機材の買換え、施設の改装等）はやらない。2018年までは、日本の経済状況を良く見て判断する方が賢明。
②社内投資（従業員の育成、戦える新たな商品開発）に力をつける。
③キャッシュを貯める。近い内に有効に使う時代が来る。
再度、申し上げるが経営は足元でしてはならない。2017年は中小企業にとっても黎明期となる。
(執筆 事業パートナー 代表取締役 松本光輝)

革靴を長く履き続ける楽しみ
消費からリペアへ
この数年、ショッピングへ行くと、革靴の価格がとも安価になっていることに気が付きます。靴も消費財となつてしまったのでしょうか。手入れをしていない紳士靴を履いていることも、昔以上の見かけることが多くなったような気がします。わたしは、革靴を購入したら、極力長く履くことにしています。そのため、毎日の手入れも大切ですが、数年に一回はリペアに出す必要があります。安価になった靴を購入した方が費用としては安いかもしれませんが、気に入った靴を長く履き続けています。
最低10年履き続ける
なぜ、同じ革靴を履き続けるかという点、やはり履き心地です。革製品ですから足に

長く履き続けるコツ
わたしが靴を購入する時に気をつけていることは、少し値が張っても良質なものをを選び、最低でも10年履くようにすることです。ソールは数年に1回修理しますが、修理後の履き心地は、クルマやバイクで言えば、タイヤ交換をした後の感覚と言ってもいいくらい気持ちのいいものです。安定感が違います。また、毎日、同じ靴を履くと湿

気がこもりますので、複数の靴を履きかえて、靴への負担を軽減するようにしています。家ではシューキーパーを入れておくことも忘れずにしています。特に気を付けているのは、日本の気候です。日本は高温多湿、雨季もありますから、雨の日の後も脱ぎっぱなしにしないようにしています。これから梅雨が終わり、夏になると雷雨に降られることも多くなります。以下は、伊勢丹新宿店の「お手入れ100番」に記載されている靴のコンディショニングを良い方法です。ちよとしたこと

果的に吸収してくれます。スエードの汚れにはクリーナーや洗剤などの使用は避けてください。まずはナイロンブラシで汚れを落とし、取れない場合は砂消しゴムか金属ブラシで落とすことで落とします。参照：伊勢丹新宿店 お手入れ100番
(https://isetan.mistore.jp/store/shinjuku/repair/mens/shoes.html)

スマート 経済学

乾電池不要!! アクアLEDランプ
水で発電する 次世代の灯り。
水と塩を入れるだけで、80時間連続点灯!
保管時のメンテナンス不要だから 災害備蓄用に最適!
アウトドアにも使える LEDランプです。
※使い捨てタイプではありません。

お問い合わせ先・(株)トレハクラブ TEL 03-5787-6130 FAX 03-5787-6170
製品詳細は「平成29年度 消防団員健康増進事業 商品カタログ」6ページをご覧ください。

LEDスティックライト「Rスティック30」
●充電式 連続点灯4.5時間 ●高輝度白色LED30個 強力な明るさ 280ルーメン
●雨に強い生活防水・防塵 IP55 性能 ●USB充電可能 (USBケーブル付)

TL30E-USB 11,500円税別
回転フックで 吊り下げOK 360°
明るい
赤色LED 点滅モード付
金属面にマグネットで取り付け、両手がフリーになり、夜間の作業が便利です

詳しくはWEBをご覧ください。 Rスティック30 検索
【お問い合わせ】 Rスティック30日本総輸入 株式会社 来夢 TEL 059-378-6648 info@raimu-jp.com http://www.raimu-jp.com/products/rstick/

