

また地域の声を反映することが出来ました

能登運動公園東の側溝に フェンス設置が実現

昨年、地域の方から能登運動公園東の側溝が深くて危ないという指摘を頂き、市の道路課に改善の申し入れを行ってまい

したが、このたび、左記の様にフェンスが設置されました。

フェンス設置前



フェンス設置後



健康あれこれ 第5回 血圧

高血圧は日本人の国民病とも言われ、2006年の厚生労働省調査では高血圧「有病者」が4000万人と推定されています。正常高値血圧(上が140未満で下90未満)も含めると5500万人とも。よっぽど高くない限り自覚症状がないので医者などに指摘されて薬を飲んでいる方も多いのではないのでしょうか。その目的は合併症の予防ですから、本来は、運動とともに塩分やアルコールの制限を重視したほうがよいようです。

食べ物豆知識 第69回 大根

おでんの大根もおいしいですが、つきたてのお餅をおろし大根で食べると格別においしいですね。大根に含まれるジアスターゼ(アミラーゼ)という酵素はでんぷんを分解する性質がありますので、胸焼けや胃もたれ改善効果があることから、そんな食べ方が受け継がれてきたのかもしれませんが。ただ、この物質は熱に弱いのでサラダや大根おろしなどの生で食するのがいいようです。

まつお正秀のコラム

私にとつては大変辛い花粉症の時期。あの辛さから逃れられる、あるいは少しでも和らげられればと、甘い茶がいいと聞けば飲み、首筋の後ろ側のマッサージがいいと聞けばやり、昨年は鼻の粘膜をレーザーで焼く治療も受けました。というのも、昨年は例年になく花粉量多しの情報と、4年に一度の選挙中にあの苦しみは嫌だとの思いからでした。すでに同期の議員がマスクをしているので聞いてみると花粉症との事。幸い私の症状が出ていないのはレーザー治療の一年半の有効期間中だからか?でもこのビラが皆さんのもとへ届く頃には発症しているかもしれない。うつ病もそのメカニズムとともに、磁気治療で改善できることが分かってきましたし、花粉症も同様に説明が進んでいます。科学は日々進歩していますが、社会変革も格差と貧困の広がりの中で、顕著な表面化こそまだありませんが、その条件の蓄積は着実に進みつつあります。