

とぴあのSDGs活動

地域の皆さまに愛され、親しまれる存在となるために
JAとぴあ浜松は「協同活動」と銘打って、地域貢献活動を行っています。

150人で田植えに挑戦 田んぼ完成に拍手と笑顔

5月31日、農業に親しみを持ってもらうため、浜松市立中川小学校前の水田で、同小学校5年生と、今年から聖隷クリストファー小学校5年生や浜松湖北高校3年生が加わり、総勢約150人で田植えをしました。保護者や地域ボランティア、女性部員らも参加し、にぎやかな光景が広がりました。協力して田植えが終わると拍手と笑顔があふれました。



湖北地区



まずは苗の準備

ロープの目印に沿って植えます

足がヌルヌル

大豆たくさん採れますように！ 白須賀小5年生と大豆の種まき



湖西地区



やさしく土をかぶせよう

防鳥対策を学ぼう

種を2、3粒植えてね

6月10日、湖西市白須賀の畑で大豆の種まきを行い、湖西市立白須賀小学校の5年生と女性部員ら55人が参加しました。児童たちは15cm間隔で印をつけたビニールテープに沿って土に指で穴をあけ、次々と種をまいていきました。その後、また種が鳥に食べられないよう、とぴあの職員から防鳥対策も学びました。今回まいた大豆は、11月に収穫する予定です。

健康に過ごす

遠州病院 だより

高齢者の脊髄狭窄症、
良くならないと諦めていませんか？



JA静岡厚生連
遠州病院
保健師
栗田 明花莉 さん

背骨の後ろ側には、「脊柱管」というトンネル状の空間があり、その中を脳から下半身までつながる神経が通っています。この脊柱管が何らかの原因で狭くなり、神経が圧迫されるのが脊柱管狭窄症です。早いと40歳代から症状が現れ、高齢になるほど増える病気です。症状は、神経に炎症が生じることで起こり、腰痛、脚やお尻の痛み・しびれ、脱力感、足裏のしびれのほか、歩いていると脚に痛みやしびれが起こり、前屈みで休むと改善する「間欠性跛行」などがあります。症状がひどくなると、日常生活に支障をきたすため、早めに受診しましょう。治療に

は、薬物療法や、痛みの伝わる経路を遮断するブロック療法、背骨や靭帯を切除して圧迫を取り除く手術があります。医師と相談し、適切な治療を受けましょう。症状を改善するには、治療と併せて「運動療法」で身体を動かすことが重要です。症状がつらいために身体を動かさなくなると、血流が悪化したり、背中を支える筋肉が衰えたり症状がひどくなります。また、思い通りにいかないストレスから気分が落ち込むと、より強く症状を感じてさらに悪化するという「痛みの悪循環」に陥ることもあります。仰向けになつて両膝を抱えお尻の筋肉を伸ばす

ストレッチや、前屈みの姿勢になる自転車こぎ、シルバーカーを押しながらウォーキングなど症状が出にくい運動を行います。また、足湯や温泉は、血流がよくなるうえ、精神的なリフレッシュ効果も期待できます。好きなことをしている間は症状が気にならない人も多いため、症状にとらわれて悲観的にならず、今の自分ができることや好きなことに目を向けて前向きに生活しましょう。ただし、どんな運動でも症状が出たら無理せず中止してください。

参考文献：きょうの健康（2022.5）

きょうの健康（2024.2）

※組合員には「組合員割引制度」があります。
詳しくは遠州病院（代表453-1111）まで

