

## ベガルタ仙台KIZUNA 未来プロジェクト ベガルタ×ふるさとで遊ぼう

### 「七ヶ宿町 自然とふれあう2日間 (7月6日-7日)ホテルに会えた!!」

ベガルタ仙台サポーターの皆さんやトップチーム選手、そして元Mr.ベガルタ菅井さんと一緒に七ヶ宿の自然&田舎暮らし体験ツアーを開催しました。1日目は、薪割りや農業体験～「おたてBBQ」～の試合観戦!!ハーフタイムには念願のホテルにも出会うことができました! 2日目は自分で収穫した野菜で朝食と七ヶ宿満喫の2日間となりました。ご参加・ご協力いただいた皆さんありがとうございました。

# 七ヶ宿 くらし研究所 だより

※通称:くら研



## 湯原地区元気な地域づくり委員会×くらし研究所 「7月13日七ヶ宿ホテル観賞会」ご来場ありがとうございました!

湯原地区元気な地域づくり委員会の皆さんと一緒に、ホテルの光に触れる会を開催しました。町外からお越しの皆さんは「くらげん囲炉裏料理」での夕食～ホテル観賞会。普段の生活では触れることのできないホテルの光に、子どももおとなも胸を躍らせていました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました!



## すみやのくらし×くらし研究所 7月27日「第1回七ヶ宿おさがり市&くらげんでランチ」を開催しました!

今回で3回目となる、「すみやのくらし」とのコラボ!今回は、すみやのくらし特製のランチBOXとともに、「七ヶ宿おさがり市」を開催しました。スキーグッズに子供服や学校用品。もう使わなくなってしまったものを活用し、おさがりが循環する交流の場となれるよう、今後も開催してまいります。次回の「すみやのくらしランチは8月4日」です!

## おたてからのお知らせ 「街道HOSTELおたて夏休み自然体験プラン」夏のおたてで自然を満喫しませんか!?

●8/3 (土) 星空観賞会 ●8/11 (日) 楽しい川遊び ●8/18 (日) おたて農園de収穫体験  
お盆休み期間【8月13日、14日】も休まず営業します!



・七ヶ宿くらし研究所 (七ヶ宿ファンクラブ事務局) TEL: 0224-26-6933  
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2  
・街道HOSTELおたて TEL: 0224-26-8877  
〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 ※ご予約はお電話にてお受けしております。  
HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

## 健康一ロ×モ

### 流れで診る医療

七ヶ宿町国民健康保険診療所 所長

Yamamoto Kazuhiro  
山本 一博



普段の状態を知り、比べることの大切さを書かせていただきます。いつも診ている先生なら、顔色の変化を見て貧血を見つけたかもしれません。これがわかりつけ医の利点ですが、他の医師に説明するには、客観的なデータが必要となります。貧血の指標のHb(男性の正常は約13-17)が例えば12の場合、「軽い貧血がありますね」しか言えません。でも1年前が12なら、原因を調べないかもしれない。15ならきつと調べるでしょう。もし昨日15なら、急いで調べます。つまり、同じHb12であっても、以前のデータによって正しい対応は変わってくるのです。胸部レントゲンの昔のものらしい影も、10年前に同じ影があれば「10年前にありますが心配いりません」と説明できます。これを比較の対象(コントロール)と言います。

かかりつけ医にコントロールになるデータを置いておくことは非常に有用なことです。初めての受診が多い救急の現場でも、検診のデータやお薬手帳を持参することがあなたの命を救ってくれるかもしれません。

「さくら診療所」 所長 山本 一博

### 「動くこと」の大切さ、〜廃用障害について

寝たきりになると患者さんご自身も大変ですし、介護する方の負担も増えます。また繰り返す肺炎が命取りになることもあります。寝たきりの原因には脳梗塞での麻痺などもあります。残念なのは骨折など他の原因で動けなくなったのに動けなくなることです。機械と同じく、使われないでいると使えなくなってしまうのです。これを廃用障害と言います。若い人でもベッドで3日絶対安静をすれば立つ時にふらつきます。高齢の方では1日でも起きますが、ふらつきが恐くて立つ努力をしなければドンドン寝たきりに近づくのです。でも病気によっては動いてはいけない時期もあります。ですから今まで私は入院する患者さんやご家族には主治医の先生にどこまで動いて良いかを聞いて、その範囲で積極的に動かすことをお勧めしてきました。寝ているのは楽です。でも楽をすることで知らないうちに失うものがあることを色々なところで目にします。大切なことであれば頑張ることも必要かもしれません。楽をすることと頑張ることの兼ね合いをうまく取りたいものです。

動かすことの大切な例を次々回から何回かにわたって書かせて頂くつもりです。



### 「滑津大滝」遊歩道通行再開!

落石防止工事のため閉鎖されていた滑津大滝が、7月19日(金)から通行を再開いたしました。木々の緑が美しいこの季節に、ぜひ滑津大滝を見に足を運んでください。

### はみだし ケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。