

くら研・おたてのイベント情報

(積雪状況により開催内容変更の場合もあります)

2月1日 第3回七ヶ宿雪かき選手権



今年も県内外からの挑戦者を迎えて開催します。「宮城県除雪王決定戦！」湯原の雪原を舞台に、地域資源の雪で真剣に遊びます！

2月1日 第4回スノーランタンin七ヶ宿

今年も「スノーランタンin七ヶ宿」を開催します。各地から参加する皆さんと一緒に、七ヶ宿の雪を楽しみながら「スノーランタン」づくりをします。七ヶ宿町商工会青年部の皆さんにもご協力いただき、湯原に幻想的な空間を作り出します。



2月1日~2日 七ヶ宿魅力発見・発信ツアー「真冬の七ヶ宿巡り」

七ヶ宿町ファン・七ヶ宿町って??という独身女性を、町の独身男性がご案内！女性陣は七ヶ宿の魅力を各自SNSで発信！素敵な出会いもきっとある！



2月14日~16日 おたて日帰り入浴でバレンタインプレゼント！

日頃の感謝を込めて2月14日~16日の3日間、おたて日帰り入浴ご利用でバレンタインチョコレートをプレゼント！皆様のご利用お待ちしております。
※各日午後1時~6時まで、数量限定当日分なくなり次第終了



2月25日 しちかしゅく若者!?!の集い

「おたて・体育会」を会場に交流会を開催いたします。自称若者・気持ちは若者・お休みは平日という皆さん！「上履き持参」で「おたて」に集合！！ご参加お待ちしております。
※詳細はくらけんHP・SNSをご確認ください



・七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé TEL: 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)
夜の部(貸切のみ)午後6時~午後9時 貸切は4名様~
・街道HOSTELおたて TEL: 0224-26-8877
〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 (火・水曜定休)
※ご宿泊・体育館利用の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

七ヶ宿くらし研究所だより

※通称: くら研

健康一ロメロ

肩こりとなで肩

肩こりは国民病とも言える症状ですが、その要因の一つに「なで肩」が関与していると言われます。我々の専門領域では、肩とは上腕骨と肩甲骨が成す関節を指しますが、一般的には「僧帽筋」を意味し、肩こりの原因の多くはそこにあります。僧帽筋が伸ばされ筋腹が圧迫されることで、筋を養っている血流に障害が起ると、いわゆる肩こりの症状が出やすく、なで肩の骨格であるとその状態になりやすくなるのです。

り写っていると、なで肩の疑いがあります。なで肩の人は普段から肩が下がり、慢性的に僧帽筋の血流障害をきたしている可能性があります。そのため、普段から両肩を意識的に少しだけ高めにし、体の縦軸と両肩が垂直になるようなイメージで過ごすと、肩こり改善の糸口となりえます。

私が専門とする心臓では狭心症や心筋梗塞といった心筋に血液を送る冠動脈の病気が心不全が多くなります。冠動脈が閉塞して心筋に血液が来ないと、胸が絞められる等の狭心症発作が起り、発作が長いと心筋が腐り、命に関わる危険の高い心筋梗塞となります。何時に何をしていたか、何が重要で、話を聞くだけで9割以上診断がつきます。狭心症には、深夜、朝夕安静時の10分以内の安静型と、日中労作の強さに比例する約15分以内の労作型の2つの狭心症があります。心筋は発作が30分以上だと腐る可能性があり、2時間連続と確実に腐り、6時間ではほぼ下流は腐りきると考えられていますので、少しでも早く病院を受診して冠動脈の血流を回復し心筋梗塞を軽くすることが大切です。また冠動脈の縮み上がりが原因の安静型では予防の薬と発作時のニトロが著効しますし、動脈硬化での冠動脈の狭窄が原因の労作型ではステントなどでの拡張が有効で、狭心症のうち診断をして心筋梗塞を起こさないことが最も重要です。

狭心症と心筋梗塞

公立刈田総合病院 整形外科医師

Asbina 芦名善博 Yoshinhiro



こしら診療所 所長 山本一博

滑津大滝もロケ地に!! 映画「ラストレター」公開



1月17日より岩井俊二監督作品「ラストレター」が全国劇場で公開されました。本作品は、手紙の行き違いをきっかけに始まったふたつの世代の男女の恋愛と、それぞれの心の再生と成長を描く作品となっております。宮城県を舞台に撮影が行われ、七ヶ宿町は滑津大滝がロケ地になりました。ぜひ皆さん劇場に足をお運びください!

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。