



# 生涯学習だより

子どもからお年寄りまで、仲間と一緒にいろいろなことを学んだり、楽しんだり、生涯学習にチャレンジしましょう。

## 平成27年度夏休みチャレンジ講座参加者募集

毎年、小中学生を対象に、夏休み期間中に開催している「チャレンジ講座」を今年も開催します。本年も楽しい講座を考えています。興味のある方は、中央公民館までお問い合わせください。

また、昨年につき「宮崎大学工学部科学祭りin串間」を開催します。ぜひご参加ください。

- 申込方法=中央公民館および地区公民館に電話もしくは直接申し込んでください。
- お問い合わせ先=中央公民館 ☎72-1846

講座名	場所	日程	時間	定員	参加料	内 容
1 みんなで簡単昼ごはん	市木公民館	7月22日(水)	10:00~12:00	各20名	500円	簡単にできて、おいしいお昼ご飯を楽しく作ろう。 *小学1・2年生は保護者同伴
	本城公民館	7月24日(金)				
	都井基幹集落センター	7月24日(金)				
	大東公民館	8月 6日(木)				
	農村環境改善センター	8月 7日(金)				
2 映画を観よう	上篠原保育園	8月 6日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	なし	無料	大きな画面でみんなで映画を見よう。 *幼児、保護者、一般の方も参加可
	総合保健福祉センター	8月21日(金)				
	市木公民館	7月22日(水)				
	都井基幹集落センター	7月24日(金)				
	大東公民館	8月 6日(木)				
3 エコを考えよう	黒潮環境センター	7月23日(木)	9:00~12:00	15名	100円(保険料込)	リサイクルを勉強し、エコ体験しよう。
4 貝と流木で作品づくり	市木公民館	7月24日(金)	10:00~12:00	15名	300円	貝や軽石や流木を使って楽しい作品を作ろう。
5 パッチワークで小物をつくろう	中央公民館	7月27日(月)	10:00~11:30	20名	500円	針と糸を使って小物を作ろう。 *小学3年生以上
6 串間のなぞにせまるゾー	中央公民館	7月28日(火)	10:00~11:30	15名	100円(保険料込)	串間のヒミツを探検しにバスでお出かけしよう!
7 親子で木工教室	中央公民館	8月 1日(土)	9:30~12:00	30組	600円(保険料込)	串間の大工さん(匠)に教えてもらおう。 *親子での参加
8 習字で作品づくり	中央公民館	8月 3日(月)~5日(水)	13:30~15:30	各10名	100円	夏休みの作品を書いてみよう。塾に行っていない子大歓迎。出品したい募集作品の文字を決めてきてね。
	大東公民館	8月17日(月)~19日(水)	10:00~12:00			
9 クラフトでカゴを作ろう	本城公民館	8月 8日(土)	13:00~15:00	15名	250円	紙(クラフト)でかわいい小物入れ・バッグを作ろう。 *小学1・2年生は保護者同伴
10 陶芸	中央公民館	8月 9日(日)	10:00~12:00	30名	300円	自分だけのもの作ってみよう。
11 ありがとうを伝える絵手紙	中央公民館	8月10日(月)	13:30~15:30	10名	70円	絵と短い言葉でお手紙を書いてみよう。
12 牛乳パックで作る小物入れ	中央公民館	8月11日(火)	13:00~15:00	15名	100円	和紙で飾って、牛乳パックが大変身!!
13 お皿に絵を描こう	大東公民館	8月20日(木)	10:00~12:00	30名	300円	陶器のお皿に絵を描く、字を書く・・・何を書こうかな。
14 編み竹で作る壁掛け	中央公民館	8月25日(火)	14:00~16:00	30名	100円	竹を編んで壁掛けを作ろう。

## 串間市公民館講座

親子ふれあいサイエンス	中央公民館	8月23日(日)	9:30~12:00	10家族	保険料程度	化学や物理の面白さを家族で体験しよう。*親子での参加
-------------	-------	----------	------------	------	-------	----------------------------

## 宮崎大学工学部 科学祭り in 串間 2015

実験1 おもしろ科学実験にチャレンジ	中央公民館	8月23日(日)	13:00~15:00	36家族	保険料程度	3つのテーマで楽しい実験や「ものづくり」に挑戦しよう!
実験2 回路工作にチャレンジ				8名		

Health Knowledge

# 健康マメちぎ



著：串間市民病院 整形外科 吉田 尚紀 Naoki Yoshida

『むむむむむむ』  
4月1日より串間市民病院整形外科に勤務しました、吉田尚紀と申します。この機会を借りて、こむら返りについて説明します。

年齢とともに、睡眠中などに急にこむら返りを起こすことを経験された方も多いと思います。激しい痛みや不安のために十分な睡眠を取ることができなくなることもしばしばです。普通こむら返りは運動中に起こりますが、睡眠中に何回もこむら返りを起こすと、どこか具合が悪いのかと不安が強くなります。こむら返りは専門的には「腓腹筋痙攣」と呼ばれているもので、ふくらはぎのひふく筋や神経が異常な緊張を起し、筋肉が収縮したまま弛緩しない状態になり、激しい痛みを伴う症状です。運動中に起こるほか、立ち仕事の多い人やお年寄りに多くみられます。

**こむら返りの原因**

こむら返りは、普段使っていないひふくらはぎの筋肉(ひふく筋)の運動神経が何かのきっかけに急激に高くなるために起こる現象で、運動を長時間続けて疲れていたり、体力が落ちていたりするとき、運動不足のときなどに起こりやすくなります。高齢者では慢性の運動不足のため、常にひふく筋が緊張した状態にあり、

少し足を伸ばしたり、ふくらはぎを打っただけでもこむら返りを起こすことがあります。

こむら返りがどうして起こるか、詳しく考えてみましょう。ヒトのからだは、筋肉の収縮と弛緩を調節することによって、バランスのとれた動きをします。この筋肉の調節の仕組みは、脳や脊髄などの中枢から信号が神経を通過して筋肉に送られ、筋肉の収縮が起こり、次に筋肉や腱のセンサーから逆方向に信号が中枢に送られ、どれくらい収縮するか弛緩するかが決められています。こむら返りは、この仕組みの中で起こる異常収縮です。

筋肉の異常収縮が起こる理由は2つ考えられます。一つは神経や筋肉が刺激を受けやすい状態になっていることです。スポーツなどで多量の汗をかいたときは、血液中の電解質(ナトリウムやカリウムなど)のバランスがくずれ、神経や筋肉が興奮しやすくなります。熱中症のひとつの「熱けいれん」と呼ばれるものは、多量の発汗とともに多量の電解質が失われたにもかかわらず、水だけ飲んで電解質が補給されないうちに血液が薄められて起こるものです。

もう一つは、筋肉や腱のセンサーがうまく作動しない場合で、立ち仕事の後や久しぶりに運動した後、加齢とともに夜に起こりやすくなるこむら返りなどは、

この理由が考えられます。足の筋肉が緊張した状態が長時間持続すると、センサーが常に刺激された状態に置かれ、やがてセンサーがうまく働かなくなります。

このときにふくらはぎに余分な力がかかるとセンサーが過剰に反応し、異常な収縮を引き起こされ、こむら返りが起こります。

また寝ているときは足の温度が低下し、センサーの感度が鈍くなることも挙げられます。布団の重みや重力のため、足先が伸びた状態になっているのも、こむら返りを起こしやすくなります。寝ていて伸びをするときに、かかとを前に出すようにするとこむら返りは少なくなります。

**こむら返りの他の原因**

ほとんどのこむら返りは、病気とは無関係に起こるものです。しかし、健康な人でも、夏に多量の汗をかいたときに水だけ飲んで電解質が補給されないと、「熱けいれん」と呼ばれるこむら返りを起こすので危険です。妊娠中のカルシウム不足、下痢によるカリウム不足なども起こりやすくなります。

**こむら返りの治療と予防**

漢方薬で「芍薬甘草湯」が有効といわれています。また、運動前後のストレッチ体操、発汗後の塩分補給なども予防に良いようです。その他には筋マッサージ、ホットパックの理学療法も有効です。