

カラダのこと
おしえて!

負担が少ない動き方で

肩の痛みを減らしましょう!

肩関節周囲炎は、五十肩と呼ばれることもあり、関節周囲に起こった炎症により、動かすと痛い、夜になると痛くて眠れない、手があがらない、後ろに手が回らないなどのつらい症状があります。この炎症は、関節周囲に負担がかかる動きによって悪化し、負担が少ない動きによって改善します。

肩は可動範囲が広く、負担がかかる動きかどうか考えたこともないという人がほとんどです。薬で治

療しているにもかかわらず、痛みが減らないという人は、動きの中で悪化させているかもしれません。

負担が少ない動きを実践することが、予防もしくは早期の痛みの改善につながります。

肩を大事に使って、痛みを予防しましょう!



《肩に負担がかかる動作》



◀ 身体の向きを変えず、振り返って後方に手を伸ばし、物を持ち上げています。肩の前にある腱や靭帯に負担をかけ、炎症を悪化させる動きです。

《肩に負担がかりにくい動作》



◀ 身体の向きを変えて、対象物に近づき、しゃがんで正面で持ち上げています。肩への負担が少なく、炎症を起こしにくい動きです。

(上野総合市民病院 理学療法士 猪田茂生)

【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

「伊賀米」の取り組みと名声

市史編さんだより (32)

伊賀市の特産品の一つに「伊賀米」があります。今回は、明治時代の伊賀の米作りの取り組みと、その成果について紹介します。

伊賀地域の水田は、明治18年(1885)の段階で1万1100町余り(1町は約1ha)で、畑も含めた全耕地に占める割合が8割近くもあり、伊賀は盆地でありながら全国的にみても水田の割合が高い地域でした。

明治10年代の米作りは、複数の品種がまかれたり、籾摺りで米が砕けたり、出荷の際の量が一定しないなど、その品質と規格の統一性に問題を抱えていました。

そこで明治19年、阿拝山田・名張伊賀のそれぞれの郡で「精撰米組合」が設立され、種子の精撰や籾・稗・土砂交りのものを調製しないこと、1俵を4斗2升にすることなどが決められました。しかし、明治21年に東京で開催された玄米品評会での伊賀米は「調製宜しからず十分注意ありたし」という評価で、組合の設立により一定の成果を上げつつもその取り組みは十分ではなかったようです。

明治30年代後半になると、米の品質向上や生産性を高めるため、郡や町村の農会が中心となって稲

東京深川市場における各産地の米価
(明治43～大正2年の平均)

品名	1石の価格
伊賀関取米	20.16円
庄内山居一等米	19.75円
伊勢関取米	19.70円
鶴岡一等米	19.58円
肥前関取米	19.40円
鶴岡二等米	18.97円
讃岐三等米	18.95円
肥後横島二等米	18.95円
薩摩真幸神力中米	18.89円

(山崎繁次郎商店編『米界資料』より)

の種子の選別方法である塩水選や稲架乾燥の導入など「農事改良」が行われました。明治38年には「産米組合」が設立され、俵装・枳量を規格化、検査と等級付けなどの取り組みも行われました。

また、米の品種も江戸時代末期に菰野町で誕生した「関取」が導入されました。「関取」は収穫量が多く、茎が強く倒れにくいことからこの名前が付けられました。お寿司に合うお米として当時高値で取り引きされました。

こうした取り組みの結果、阿山郡では1反あたりの収穫量が4斗5升増加し、県下で最高となりました。品質も向上した伊賀米は、明治末期の東京深川市場において、全国で最も高価な米となり「伊賀米」の名が広く知られるようになりました。

総務課市史編さん係
☎ 52・4380 FAX 52・4381