

腰痛と坐骨神経痛・脊柱管狭窄症

日本では腰痛を訴える人は非常に多く、生涯に亘って一度も腰痛を経験したことのない人はいないと言っても過言ではありません。

わが国では健康に問題のあることを訴える人は約5000万人前後は存在していると言われております。特に、65歳以上の高齢の方々は外来通院の場合、腰痛は高血圧・肩こり・目・皮膚の病気に匹敵するぐらい多い病気です。

腰痛に伴う坐骨神経痛は痛みが坐骨神経の分布しているところに感じられます。中年から若い人に多い椎間板ヘルニアは昔からよく知られております。椎間板ヘルニアから来る坐骨神経痛の痛みは特徴的で「走るようなビリビリした痛み、とか突き刺されるように痛い」などと訴え夜も眠れない方もおります。

せきちゅうかんきょうさくしょう かんけつせいはこう

一方、脊柱管狭窄症は間欠性跛行と呼ばれる歩行障害が特徴です。間欠性跛行は、温泉地に見られる地下から温泉が噴き出す間欠温泉のように、中年以降の高齢者に多く歩いていると下肢がしびれてきて歩くことが厳しくなります。しかしほんの数分立ち止まり腰を曲げたり、椅子に座ったりするとまた、歩き出せます。それで間欠性跛行と呼ばれています。その原因是坐骨神経となる前の神経根が圧迫されて症状が出ます。その原因の多くは腰椎に「とげ」のできる変形性脊椎症や腰椎すべり症などが多いと思います。休まずに1km以上歩ければ、あまり日常生活に支障は生じません。しかし、歩ける距離が短くなっている500mしか歩けなくなるようでしたら整形外科を受診して精密検査（レントゲン写真・CT・MRI等）を受けましょう。

社会の高齢化が進み、人生100歳時代に突入するとき、高齢者も痛みが無く不自由ない生活を享受して、楽しく生きがいのある人生を謳歌していただきたいと思います。

（小池・那須耀夫（整形外科医））



雪谷地区6自治会合同防災訓練が表彰されました

3月3日（日）に雪谷地区6自治会合同防災訓練が雪ヶ谷ハ幡神社で行われました。この活動は30年近く続いており、東京消防庁から「第15回地域の防災功労賞」の優秀賞として表彰されています。



こんにちは、雪谷保育園です

近隣の皆様には日頃よりご支援をいただきまして、ありがとうございます。絵本の読み聞かせボランティアのトムテさんをはじめとして、八幡神社の祭礼や近隣のティーサービスなどお声掛けして頂くことも多く、地域の皆様には本当に感謝しております。

さて、雪谷保育園も社会福祉法人あざみ会に委託をされて11年を迎えました。あざみ会は、品川区にある小さな保育園から始まった法人で、創立の際は「女性も安心して働く環境を」ということで、公立園でもまだ数園しか始められていなかった「産休明け保育」も先駆けて行っていました。現在は、大田区・品川区・川崎市に7園の保育園を運営し、待機児童の解消にも努めています。

また、雪谷保育園では民間委託園として、幼児クラスの体操教室やバス遠足など独自の活動も行っています。特に近隣の方にもご参加頂いている夏祭りは例年大盛況で、大人も子どもも楽しめる行事として試行錯誤しております。

今後も開かれた保育園を目指し、地域の皆様に育てていただけたらと願っております。

大田区立雪谷保育園
雪谷特別出張所に併設
1996年設置 2008年社会福祉法人に委託

（東雪谷東中・大田区立雪谷保育園長 浜田洋美）



第10回小池公園春祭り開催のお知らせ

小池若者組合では、今年も洗足風致協会並びに小池自治会の協賛を得て、下記のとおり開催いたします。

日 時 4月6日（土）10:00～13:00

※雨天4月7日（日）

場 所 小池公園

催し物 餅つき、綿アメ、宝釣り、輪投げ、ヨーヨー釣り
スーパーボールすくい等

春の小池公園に皆さまお誘い合わせのうえお出かけください。

＊＊編集後記＊＊

真新しいスーツ姿、幾分か緊張して輝く顔、隣の園庭からは弾む子供達の声、新しい年度のスタートです。「桜をながめ」、「人生を謳歌」する春です。どうぞ本年度も宜しくお願い致します。

表紙の千代紙細工は、白い円形の薄紙（和紙）に、梅・桜・紅葉、竹等の文様を散らした厚手の千代紙15枚を三角形に折りたたみ、フクロウをかたどる様に貼っています。周囲は濃紺の和紙です。透明ケースの中で黒い目が動きます。

本号より、笹丸自治会編集委員は森信節子に代わり小久保衡子（ますこ）が委員となりました。なお、出張所管内にお住いの方の投稿もお待ちしております。どうぞ連絡ください。

（編集委員 東雪谷東中・秋山一雄）

【編集委員】

笹丸・小久保 衡子／雪谷石川台・倉田 清子／南雪谷・河野 洋一郎／
東雪谷東中・秋山 一雄／池の台・柏 三八子／小池・原 龍興／上池上・船山 康夫

ふれあい
雪谷

平成31年4月 さくら号 通巻第114号



折り紙 上池上・船山康夫さんの作品

ふれあい雪谷（創刊・平成2年(1990)12月20日）年4回発行
(1月・新年号／4月・さくら号／7月・あさがお号／10月・もみじ号／の1日発行)
[発行日] 平成31年(2019年) さくら号 4月1日(通巻・第114号) 発行
[発行] 地域力推進雪谷地区委員会 [編集]「ふれあい雪谷」編集委員会
[連絡先] 雪谷特別出張所
〒145-0065 大田区東雪谷3-6-2 電話3729-5117 FAX3729-1826
http://www.city.ota.tokyo.jp/chofu/ts_yukigaya/index.html

お花見サイクリング

毎年、桜の季節を迎えると、春の陽気に誘われて花見に出かけている。大田区内には洗足池・池上本門寺・多摩川堤・馬込桜並木通りなど多くの桜の名所がある。私が住む南雪谷地区の東調布公園・清明学園・呑川沿いの桜も見事である。

いつもは缶ビール片手に近くの桜を楽しんでいるが、一昨年は欲張って多くの桜を鑑賞のため、朝9時半自転車で出かけた。まずは、中原街道を渡って呑川沿いに大岡山方面へ向かう。石川台中学前の白い桜は8分咲きだ。呑川緑道を遡って東横線都立大学駅近くの中根橋から三の橋まで続く桜並木は、まさに春爛漫の趣、その輝ける美しさを十分堪能することができた。

家から1時間ほどで日体大の近くに着いた。この辺りの呑川緑道は整備され、せせらぎにゆらめく水草を幾匹もの鴨がついぱんでいる。

呑川緑道からは国道246号を横断し、一般道を桜新町経由で馬事公苑に向かったが、東京オリンピック会場整備工事のため残念ながら閉鎖していた。公苑近くの西用賀通りを南へ約1キロ続く桜並木はまだ3分咲き。交差する砧公園通りを右折して、環八に面した桜の名所砧公園には戻前に到着。公園広場で5分咲きの桜を眺めながらの昼食。

ひと休みのあと、野川沿い道を二子玉川方面へ。二子橋を渡って川崎市の多摩川サイクリングロードに出る。沿道には雪化粧したような雪柳が丸子橋方面まで延々と咲き誇っている。私はさらに南へ下ってガス橋を渡り大田区に入る。

2005年3月に植樹された「21世紀桜」はじめ多摩川堤沿いの桜はまだ2~3分咲きだった。この桜はいつも咲くのが遅め。2時半に帰宅。

追記

- 中原街道から都立大学近くまでの呑川緑道は約2キロの平坦な道のり。
- 東京の桜満開の時期は、上記の2017年は4月4日頃、昨年2018年は3月25日頃、さて平成最後の桜はいつ頃になるかしら?

(南雪谷・大山昭典)



大好き 石川台

私と石川台のつながりは昭和30年代、現在の自宅とお隣にまたがって建っていた大きなアパートでの出来事でした。父の話では当時の呑川はたびたび氾濫していたようで、大雨の後に床上浸水したアパートの復旧作業の手伝いに品川区中延の実家から駆り出されたことです。

社会人となり浦和育ちの妻と昭和55年に結婚して今のお隣のアパートにつつましい新居を構えました。その後仕事の都合により目黒区学芸大学へ転居しましたが、昭和61年に現在の自宅に落ち着きました。これまで6回の転職を経験、主にサラリーマン生活を続けてきた間、二人の息子たちが石川台でサッカーを教えていただいたりお祭りで遊んだり、私達家族は多くの方々に支えられながらたくさん思い出を作ることができました。

私は3年前のリタイヤ後「ボーっと生きて」いましたが、近所に住む現自治会長手塚さんにお声をかけていただき、渡りに船と自治会のイベントのお手伝いを始めることができました。といつても慣れないイベントでは諸先輩の邪魔をしながら勉強中という状況です。また、諸先輩は石川台で生まれ育った方がほとんどなことに驚くとともに、それが石川台愛に繋がっているのだと思いました。

40年近くお世話になってきた街と地域住民の方々にできるだけの恩返しをさせていただきたいと思っています。そしてなによりもトコトコと3両で走る池上線が醸し出す落ち着いた雰囲気のする街石川台が大好きです。

(雪谷石川台・村越孝雄)

俳句

突風や木の葉舞う舞う舞踏会
垣根越し枝だれ紅梅仲なおり
鶯や鳴く音ほろ酔い水溜り

南雪谷・中村好子

(池の台・瀬端純男)

笹丸自治会館 書道グループ

自治会館が設立され早や、8年の歳月が経ちました。設立当初の会長・役員会でその運営・活動について協議されその一つに書道の教室が決まりました。その指導のお手伝いを及ぼすながらお引受けし、平成25年1月よりスタートしました。最初は3、4名でしたが現在は8名ほどで、各々書きたい課題（漢字・仮名・実用書等）に向きあって月1回2時間学習をしています。

よく言われる「生涯学習」の一端として書くことの好きな人が集まり、集中の時間を共有し過せるることは学習のみならず周囲の人々との交流も計られ何よりもと思います。何をするにも健康あってのこと、お互い体調管理に心して、過し方が多様化している今日ですが生甲斐の一つとして続けられるように思っています。

(笹丸・内藤暉子)



今夜も、落語で床（とこ）に就きたい

この原稿を、依頼されたのが昨年末で、その日はテレビの中継で落語を聞いた後でした。年末の落語といえば、歌舞伎の演目にもなる、芝浜で、嘶家なら必ず演じてみたい話だそうですが、いろいろな方がある話で、演じる嘶家によつて度聞いでも新鮮味がある話です。以前先代の圓楽が、本物の涙を流して芝浜を語つてゐるのを聞いて、感激したのを覚えています。学生時代に新宿の末広亭・上野の鈴木演芸場には、月に一、二回は通った思い出があります。

ある時、末広亭の前のほうの席に居たら、柳家三亀松に「お兄さんまた来ているね」と声をかけられたことがあります。都逸が好きでノート片手に、三亀松や都家かつえの歌を書き留めたりしたものでした。

ところで、私の拙文が載るのは春号と聞きました。頭に浮かんだのは、「長屋の花見」、これも楽しい嘶で、演じる嘶家で桜が満開になつたり、つぶみになつたりで、楽しい古典落語です。最近は落語がフレームになつていて、図書館のCDの傷みがひどく、残念です。近所の図書館の落語のCDは上方落語を除いて殆ど聞き終りました。現在は蒲田、大森に出かけた時には、必ず図書館に寄つて、落語のCDを探すことにして、落語は日本の文化です、皆さんも、ぜひ楽しんでください。