

# JA だよりのみづま

2020  
9 月号  
No.437

三潞町農業協同組合



## 今月の表紙 良品質のイチジクを出荷

イチジクの新規生産者を募集中です。  
興味のある方は営農経済部特産課までお問い合わせください。  
TEL：0942-64-2213



# よ〜く効く! 泉質と適応症

## 炭酸水素塩泉(重曹泉)

龍神温泉(和歌山)、嬉野温泉(佐賀)など

----- 主な適応症 -----

浴用: 切り傷、末梢(まっしょう)循環障害、冷え性、皮膚乾燥症

飲用: 胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)

重曹の成分が入っていてアルカリ性を示すことが多い温泉で、すべすべした肌の感じが得られることが多い温泉です。血行改善効果もあり温まりやすい温泉で、肩凝り、腰痛や関節痛にも効果があります。皮膚に温泉の成分が付着し保温効果が得られますので、強いアルカリ性でなければ洗い流さない方がよい温泉です。

アルカリ性の温泉を飲むと、胸焼けなどを生じる逆流性食道炎などにも効果があります。

## 酸性泉

玉川温泉(秋田)、酸ヶ湯温泉(青森)、草津温泉(群馬)など

----- 主な適応症 -----

浴用: アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬(かんせん)、耐糖能異常(糖尿病)、表皮化膿(かのう)症

pH3未満程度の温泉で、刺激が強いのが特徴です。肌の殺菌力が強く入浴するとアトピー性皮膚炎や尋常性乾癬などの症状を緩和してくれます。刺激が強いので肌の弱い人は湯から出たときに水道水の湯などで洗い流すことをお勧めします。



すことをお勧めします。飲むことでの効果は乏しく、あまりお勧めできません。

## 含鉄泉

有馬温泉(兵庫)

----- 主な適応症 -----

飲用: 鉄欠乏性貧血症

鉄の成分が多い温泉で、赤い色を示すことがあります。他の塩類成分が多いことがあり熱の効果などはありますが、この温泉は鉄が多く飲めば鉄欠乏性貧血症にも効果があります。

## 塩化物泉(食塩泉)

熱海温泉(静岡)、白浜温泉(和歌山)など

----- 主な適応症 -----

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症

飲用: 萎縮性胃炎、便秘

塩分が濃いので温まりやすく冷めにくい「熱の湯」といわれる温泉です。いつまでもポカポカするのは皮膚に塩分が付着するためです。出た後に温泉を洗い流さない方が良いでしょう。血の巡りが良くなり、肩凝りや腰痛などの痛みや冷え性などが改善されやすい温泉です。飲む場合は塩分の取り過ぎに気を付けて飲んでください。

## 二酸化炭素泉(炭酸泉)

長湯温泉(大分)、船小屋温泉(福岡)など

----- 主な適応症 -----

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症

飲用: 胃腸機能低下

血管拡張効果のある炭酸ガスが皮膚から浸透し、温度が低くても血管を広げ皮膚が赤くなり血の巡りを良くします。冷え性などの末梢循環障害などにも効果があります。飲むと胃腸の動きが活発になり、食欲不振や便秘などにも効果があります。

## 含ヨウ素泉

強首温泉(秋田)

----- 主な適応症 -----

飲用: 高コレステロール血症

ヨウ素が多く含まれる温泉で、研究では飲むことでコレステロールが低下することが認められています。日本には少ない温泉です。

## 放射能泉

三朝温泉(鳥取)、増富温泉(山梨)など

----- 主な適応症 -----

浴用: 高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など

人体に悪影響が無い程度の微量の放射能が含まれる温泉で、尿酸の排出効果から高尿酸血症に効果があるといわれています。

## 単純温泉

箱根湯本温泉(神奈川)、鬼怒川温泉(栃木)、下呂温泉(岐阜)、道後温泉(愛媛)など

----- 主な適応症 -----

浴用: 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

1kgの温泉に成分が1g未満の温泉ですが、成分が少ないので刺激が少なく、ゆったりとした温泉の雰囲気に入ることができ、心や体のストレスの改善に最適な温泉です。高齢の方や子どもにも、刺激が少ないので長期間温泉地にいても楽しめます。なかでもpH7.5~8.5の温泉は弱アルカリ性単純温泉といい、肌の角質などを軽く取り去り、滑らかなすべすべした肌の感触が得られる美肌の湯といえます。



## 硫酸塩泉

法師温泉(群馬)、天城湯ヶ島温泉(静岡)など

----- 主な適応症 -----

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症

飲用: 胆道系機能障害、高コレステロール血症、便秘

塩化物泉や炭酸水素塩泉とほぼ同じ効果があり、温まりやすく冷めにくい温泉です。肩凝り、腰痛、関節痛の改善など温熱効果が得られやすく、出るときに洗い流さない方がよい温泉です。硫酸塩泉は便秘のときに使うマグネシウムが多く含まれる温泉が多いので、便秘や胆道系の機能低下に効果があります。

## 硫黄泉

蔵王温泉(山形)、仙石原温泉(神奈川)など

----- 主な適応症 -----

浴用: アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症(硫化水素型については、末梢循環障害が加わる)

飲用: 耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症

特徴的な臭いのある温泉で、二酸化炭素泉と同じ血管拡張作用のある温泉で、冷え性や末梢循環障害などに効果があります。酸性の性質を持つことも多く、酸性泉と同じように殺菌力も強くアトピー性皮膚炎などにも効果がありますが、皮膚に刺激がありますので、肌の弱い人は湯から出た後に水道水の湯などで体を洗い流してください。

湯治感覚で疲れを癒やす

国際医療福祉大学教授／前田眞治  
取材協力／一般社団法人日本温泉協会

# 温泉のすすめ

農作業も一段落するこの時期に、温泉で心と体をリフレッシュ。

湯治気分ですら農作業の疲れを癒やして、英気を養ってはいかががでしょう。さあ出掛けましょう！

## 現代湯治の勧め

昔の人が農閑期などに2〜3週間

かけて日頃の疲れを癒やした湯治は、忙しい現代では1回の入浴、1日温泉地に行くだけで、それに応じた温泉の効果を得られます。

温泉にはそれぞれに固有の効果がああります。現代の湯治は一人ひとりの目的と時間に合わせた入浴法です。心身のストレスを取りたいと思えば、単純温泉などの刺激が温和で風光明媚（めいび）な温泉地にのんびりと出掛け、肩凝りや腰痛、膝の痛みなどを軽くしたいと思えば、よく温まる硫黄泉などでゆっくりと体を温めるといったようにされてはいかががでしょうか。1回の入浴でも十分効果があります。お近くの温泉に

気軽に掛けてみてはいかががでしょうか。身も心も癒やされることしましょう。

**温泉は行くだけで心も癒やしてくれます**

温泉に出掛けるということは、普段とは違う場所に身を置くということです。ストレスの多い環境から離れ、伸び伸びと体を休めることができます。また、家庭のお風呂と違って、より広い浴槽で入浴すると、リラックスしていることを示す脳波が増えることが確認されています。唾液腺で心のリラククス感を調べることが出来ます。調査の結果、水道水で入浴してもリラククスしますが、温泉はたとえ1回の入浴であっても「もっと」癒やしてくれること

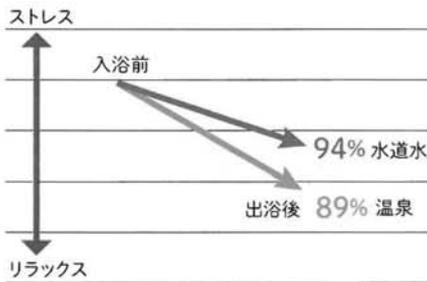


図 リラククス感を測るホルモン(唾液腺クロモグラニンA)の調査では、水道水浴でもリラククスするが、温泉の方がさらに入浴後にリラククスすることが分かる(前田2019)。

## 温泉とは？

日本では温泉は「温泉法」という法律によって「地中からゆう出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス(炭化水素を主成分とする天然ガスを除く)で、一定の温度又は物質を有するもの」と定義されています。地中から湧出したときの温度が、25度以上あれば温泉とされ、また25度未満であっても一定の物質が規定量含まれていれば温泉とされます。条件を満たせば水蒸気やガスも温泉とされます。

が分かりました。

昔は数週間かけて体を癒やすとあった湯治でしたが、最近では1回でも1日でも入浴すれば効果があること

## 泉質を知るとより楽しめます

とが認められていますので、環境省でも「新・湯治」として、皆さまに温泉に行くことをお勧めしています。

温泉には目的を持って行くことさらに楽しめます。温泉に含まれる成分に合わせて、目的を持って温泉を訪れてみてはいかががでしょうか。温泉の成分によっては療養泉といわれるものがあり、訪れる温泉がどんな泉質であるか知っていると楽しみが増えます。



## 7/21 農事組合長会初会合



営農経済部農産課は、令和2年度初会合となる農事組合長会を開きました。

会議ではJA組合長のあいさつ、各集落の農事組合長会、各関係機関、JA職員の紹介を行い、その後、農産課より協議・報告事項の説明を行いました。

また、今年度の農事組合長は酒見克弘さん(下小犬塚)、副会長には田川政文さん(田川西)と牛原龍二さん(大坪)が選任されました。

## 7/29 農業用廃プラスチック回収

久留米市三潴町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会は、JAカントリーエレベーターの敷地で、農家から出る農業用の廃ビニール・廃ポリエチレン・イチゴ用灌水チューブ等を回収しました。

JAは環境保全に取り組むため協議会に参加しており、年2回農業用廃プラスチック類を回収して適正処理を行っております。

今回はJAいちご部会と野菜部会の生産者を対象に回収を行い、朝早くから多くの生産者が訪れ、種類ごとに分別しました。



## 7/30・8/3 豪雨災害意見交換会



鳩山議員



藤木議員

令和2年7月豪雨の被害状況を確認するため鳩山二郎衆議院議員(7月30日)と藤木眞也参議院議員(8月3日)がJA管内を訪れ、意見交換会を行いました。

意見交換会にはJA組合長・専務、農政連三潴町支部の支部長・副支部長、青壮年部役員が出席し、豪雨の被害を受けた農家への支援や、今回の豪雨で氾濫した三潴町を流れる山ノ井川の治水工事による洪水対策、農家が安心して農業を続けていけるような政策を求めました。

## 8/4 イチジク目合わせ会

JA野菜部会のイチジク生産者は、JAいちご・たまねぎ集荷場でイチジクの目合わせ会を行い、生産者やJA全農ふくれん担当者、JA職員ら13人が出席しました。

目合わせ会ではJA全農ふくれん担当者より、販売状況の報告や、病害虫対策の徹底を呼び掛ける他、着色・形・割れ具合等出荷規格の説明が行われました。



## 8/4 青壮年部看板作り



JA青壮年部部員は、本所3階大研修室で手作り看板を作成しました。

この取り組みは全国農協青年組織協議会が「農業」「JA」「JA青壮年部」の活動について、消費者や地域住民に大切さを共感してもらうために行われています。

部員は、令和2年2月頃に発生した新型コロナウイルス感染症の終息を願って、疫病よけとして知られる妖怪「アマビエ」の絵に「疫病退散 願いを米(こめ)て」と看板に描きました。

完成した看板は西鉄三潅駅からよく見えるよう、本所西側に設置予定です。

# 農業青色申告部会 公式LINEアカウント開始

JA農業青色申告部会は8月より、「LINE(ライン)公式アカウント」を開設しました。

飲食店の広告やコミュニケーションツールとして用いられるLINE for Business(法人向けサービス)を、部会の通知や相談ができるように応用したもので、部会員は研修会の日程等をスマートフォンでいつでもどこでも確認でき大変便利です。

なお、このサービスは農業青色申告部会員に限ったサービスとなっています。

部会員の方は利用を検討されてはいかがでしょうか。

## クミアイ家庭薬ご利用のご案内

JAでは皆様の健康と豊かな生活を願い「クミアイ家庭薬」の配置をオススメしています。

クミアイ家庭薬は家庭に常備して使用する「配置薬」です。あらかじめセットされた配置箱をお預かりいただき、その後で家庭薬配置員が定期的に訪問、お使いになられた薬の補充と代金の精算を行います。豊富な知識と経験を身につけた配置員が、皆さんの健康管理に役立つ情報やアドバイスを薬と一緒にお届けします。

※初回配置料は無料です。その後、使用された薬代金を集金させていただきます。

【お問い合わせ先】

営農経済部 資材課 TEL:0942-64-4373



家庭薬配置員：上野配置員



## ストップ! 農作業事故

人間工学専門家●石川文武

### 平衡感覚の低下と高所作業

人は内耳の骨迷路にある前庭および三半規管で体の回転や加速度、空間的位置を感じています。平衡感覚は、皮膚感覚、深部感覚、視覚とも関連が深いといわれています。身体平衡を保つ機能を平衡感覚といいます。平衡感覚の計測は、閉眼片足立ち両手水平開きで何秒間立っているか、開眼で少し足を開いて20秒間じっとしてそのときの重心の動揺程度を調べる方法があります。いずれの測定でも20代前半がピークで、それ以降は加齢に伴って低下する傾向があります。図は閉眼片足立ちの測定結果です。20代では90秒ほどしっかり立っていますが、50歳では40秒程度、70歳では20秒程度しか立ってられません。重心動揺面積の測定でも、20代では3cm<sup>2</sup>（ほぼ1円硬貨の大きさ）程度で安定していますが、50歳を過ぎると動揺面積が増え始め、60歳で10cm<sup>2</sup>、70歳で15cm<sup>2</sup>前後と安定を保てなくなっています。

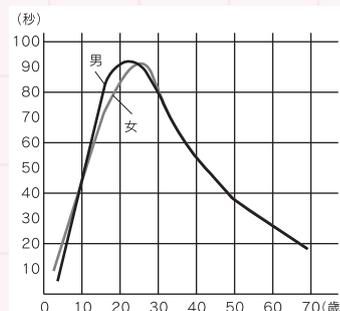


図 加齢による平衡機能の変化  
閉眼片足立ちテスト

平衡感覚が低下して、すぐ感じられることは、脚立などに上がったときに、何かにつかまらなさと安定が保てないことでしょう。農作業では、両手作業が増え不安定な状態が続き、足場の面積が狭かったり、すねや太ももで安定を保つことができない、遠くの物をつかもうとして体を伸ばしたりすると、墜落などの可能性が高くなります。その意味からも、脚立の場合には天板に乗ることが禁止されていますし、はしごでも、上から1段目、2段目まで上がることを避けるように指導しています。これは、高所作業台車の作業でも同様で、無理に体を張り出さないように注意しましょう。対象物に届かない場合には、脚立やはしごを移動させることが事故回避に有効です。

なお、80歳以上の農業者も多い状況ではありますが、70代後半以上の方でいわゆる労働能力テストに参加するのは「お元気な方」ばかりで、その意味から、80代以降の人の心身諸機能のデータは示されません。



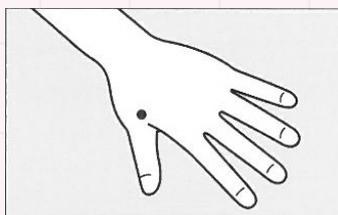
## 振りかぶり体操で疲れを解消

残暑で疲れが出る頃です。暑さに頑張ってきた体の疲れは気付かないうちに溜まっている場合が多く、全身の疲労感、倦怠(けんたい)感、無気力、食欲不振などの症状が出てきます。疲れを秋に持ち越さない体操を紹介しましょう。

今回は合谷(ごうこく)というつぼを使います。このつぼは万能のつぼで、ストレスやイライラの解消をはじめ、胃腸の調子を整える、肩凝り・歯痛・頭痛、目の疲れの緩和、風邪のひき始めなど幅広く効果があるといわれています。

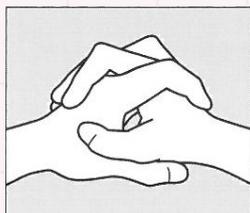
合谷を押さえながら姿勢と呼吸を整え、疲れを癒やします。腕や肩を大きく動かすことで血行も促進され、気分スッキリ、代謝アップにも役立ちます。

### 【合谷のツボ】

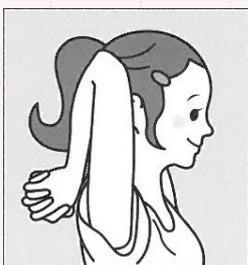
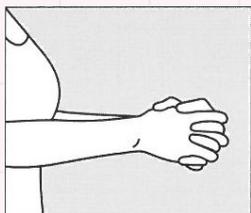


手の甲側で、親指と人さし指の骨と骨の間にあります。両手を握ると上に組んだ親指がちょうど当たるところです。手を組んだまま親指で押してつぼをほぐします。

### ツボを刺激しながら腕を動かす



(1)左手の親指が手前になるように握ります。このとき、右手の親指で左手の合谷を押さえて刺激します。



(2)握った状態で、背筋を伸ばして息を吸いながら5秒ほどかけて腕を頭の上、できれば後頭部まで持っていきます。そこで息を止めて3秒ほど数えたら、10秒ほどかけて息を吐きながら(1)の位置に戻します。これを5回繰り返します。

(3)左右の手を替えて(1)(2)を行います。

◆注意:肩に痛みのある人は無理せず、腕が上がるところまででOKです。



## 台風シーズンの不調「気象病」

台風は、農業に従事する人にとって、作物の被害の心配や農作業がはかどらないなど、大きな悩みの一つでしょう。大雨の前に、頭痛や目まい、疲労感、関節痛や肩凝りや腰痛、その他の不調でつらい人がいます。これは「気象病」とも呼ばれています。これからの台風シーズンなど、前日に比べて気温が10度以上もしくは、気圧が10ヘクトパスカル以上も変動すると、気象病の症状が現れる人が増えます。

気象病は体のいろいろな部分の状況変化で起こりますが、特に耳の奥にある内耳が気圧の変化に敏感です。乗り物酔いも内耳の揺れで起こる点で気象病に似ています。内耳の情報が脳に伝達されていますが、過剰な情報が伝わると、体は「こんな大変なときに、出歩くと危険がいっぱい、活動しない方がよい」と判断して、家にいて静かに寝たい体の状態になるのでしょうか。

そうはいつでも、やるべき仕事はたくさんあるし、休んでもいられない日もあります。台風が接近し「体調が悪いけれど、今日は頑張らないと……」というときは、本当につらいですね。

対策としては、乗り物酔いの薬を飲むと楽になることもあります。市販薬がありますから薬局やドラッグストアでも入手できます。ただし、持病の悪化や症状が激しい場合には、主治医などの医療機関に相談してください。

その他に簡単にできる対策としては、耳のマッサージがあります。耳を上下左右に引っ張る、耳を上下に軽く折るようにしたり、耳たぶも折るようにマッサージしてみると良いでしょう。耳の周囲の血行が良くなることで、内耳のリンパ液の滞りが解消されて、症状が治ることがあります。どこにいても手軽にできるので、試す価値はあります。

関節痛や腰痛は、冷やさないことも大事です。まだ暑いですが膝など意外に冷えていることもあるので注意して、元気に過ごしたいですね。



## 13の人権の課題

### ★子ども

虐待やいじめなど、子どもが被害者となる痛ましい事案が後を絶ちません。子どもは社会の希望、未来の力です。すべての子どもには人権を尊重され、社会に守られて健康に生きる権利があります。私たちには、子どもの人権を守り、健やかな成長を支援する責任があります。

## 女性部 部員募集中

JA女性部では部員を募集しております。  
土曜朝市や出張朝市、犬塚購買店でのイベント等で、Aコープ商品を使った料理等のおもてなしや、料理教室や生活で役立つ講習会等の活動を行っています。  
気楽で楽しい活動を行っておりますので、興味のある方はお問い合わせください。

【年会費】500円

【お問い合わせ】営農経済部 資材課 TEL:0942-64-4373

※内容により別途負担金がかかる場合があります。

## みづまの里農産物直売所 会員募集中

JAみづまの里農産物直売所では犬塚購買店に野菜や加工品を出荷していただける会員を募集しています。

直売所への出荷の他にも、土曜朝市や出張朝市・市内で開催されるイベント等での販売や栽培講習会の受講、他の直売所施設等の視察も行っております。

「これから野菜を作ってみたい!」「作った野菜をみんなに食べてほしい!」という方はぜひお問い合わせください。

【年会費】1,000円

【営業時間】毎週月曜日～土曜日(祝祭日は除く)

午前8時30分～午後6時(土曜日のみ午後5時まで)

【お問い合わせ先】営農経済部 資材課 TEL:0942-64-4373

## やすらぎ会員募集中

JAでは地域社会への貢献及び相互扶助の精神のもと、JAくるめの葬祭事業「やすらぎ」と提携しています。やすらぎ会員にご加入いただきますと、下記のような特典を受けることができます。

○加入条件

・定期積金(お預入れ期間1年以上かつ満期金額10万円以上)契約者

・定期貯金(お預入れ期間1年以上かつ満期金額10万円以上)契約者

※定期積金・貯金に加入いただいた方は自動で会員となります。

○加入特典

・祭壇各セット価格の5%引き

・仏具または粗品進呈、マイクロバスの送迎1台無料(60万円コースよりご利用いただけます)

・会員と同居又は同一生計者も全員特典を受けることができます。

※年会費は無料です。

※会員に加入されていなくても「やすらぎ」はご利用できます。ただし、加入特典はありません。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】営農経済部 資材課 TEL:0942-64-4373

## 年金友の会からのお知らせ

JA年金友の会が毎年9月に開催しております2部会(年金友の会・役職員OB会)合同研修会並びに10月に開催しておりますグラウンド・ゴルフ大会につきましては、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止とさせていただきます。

開催を楽しみして下さっていた皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご了承のほどよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212

編集

後記

暑い中、今年は新型コロナウイルス感染症の発生でマスクの着用や三密の回避等があり、例年に比べ生活しづらい日が続いています。

この暑さも当分続きそうですが、どうかくれぐれもご自愛ください。(安部)

JAみづま

三潁町農業協同組合

〒830-0102 福岡県久留米市三潁町田川211  
ホームページ: www.ja-mizuma.or.jp

お問い合わせ

(0942)

64-2211