浴衣の魅力伝えるPR画

エクセラン高 小松さんの作品選定

松本で７月にキャンペーン

浴衣での外出を促して城下町の情緒を醸し出す「ゆかたキャンペーン」（実行委員会主催）のPRに用いるメイン画に、エクセラン高校（松本市）の美術科デザイン・メディア専攻3年生・小松美緒さん（17）の作品が選ばれた。ショウブをちりばめたデザインの浴衣を着た女性のイラストで、ホームページや広告などに用いる。

小さくジャンプする姿で浴衣を着るうれしさを、たなびく長い髪で夏の爽やかさをそれぞれ表現した。ショウブは勝負と同じ読み方から礼儀正しさなどを意味するとされ、軽やかな浴衣らしいデザインになるよう工夫した。昨年のキャンペーンのメイン画が暖色系の色合いだったことから、寒色系でまとめた。

同校は実行委員会の構成団体の一つで、同専攻3年生の5人がイラストを制作し、その中から小松さんの作品が選ばれた。小松さんは「女性が楽しそうにしているところを見て、『浴衣を着てみよう』と思ってもらえたらうれしい」と話している。

今年で12回目となるキャンペーンで、7月21日にメインのオープニングイベントが開かれる。（赤羽啓司）

メイン画に選ばれた作品を持つ小松さん

農地の草刈りに助っ人

ＪＡハイランド和田支所 組合設立26人が登録

遊休地で自前の刈り払い機を使い、草を刈るサポート隊員たち

松本市のＪＡ松本ハイランド和田支所は、和田地区の水田や畑のあぜ、遊休農地の草刈りを請け負う「畦畔（けいはん）管理サポート組合」を設立し、15日、活動をスタートさせた。高齢化の進展や、農地を請け負う専業農家が大規模化して草刈りに手が回らない悩みに応えようと、組合が募った有志が草刈り作業を始めた。（真田尚子）

定年退職後の兼業農家を中心に声を掛け、26人が草刈りサポート隊として登録。初日の作業には14人が参加し、遊休農地で自前の刈り払い機を使って草を刈っていった。この土地では今年、新規就農者が白ネギを栽培する予定だという。

サポート組合の田中孝人組合長(75)は「草むらがカメムシなどの害虫のすみかともなり、環境面でも何とかしたかった。スイカやスイートコーンなど、和田の良い農産物を作る助けになれば」と話す。隊員となった吉田秀行さん（68）も「通学路に荒れた農地があるのは防犯面でも心配だった。きれいにしていきたい」と語っていた。

令和5年に地区でアンケート調査をしたところ、高齢などであぜの草刈りができない悩みが多数寄せられた。一角が中部縦貫自動車道の建設予定地となった農地では、残りの土地が荒れてしまう現状も出てきたことから、あぜと遊休農地の草刈りを有料で請け負う組合を設立した。

学生確保 県も協力へ

私立大・短大 学長と知事 意見交換

県内の私立大学・短期大学の学長と阿部守一知事との意見交換会が15日、県庁で開かれ、松本地域の大学・短大の学長らも出席した。大学・短大側からは、幼児教育や介護、看護などの分野を中心に学生確保に苦労している現状を訴える声が上がり、県としても学生確保に向けたPRなどに協力していくことを約束した。

松本歯科大学や松本大学、同大学松商短期大学部、松本看護大学、松本短期大学など県内11の大学・短大の学長や学部長らが参加した。▽20～30年後の目指す姿▽今後の発展のために必要なこと▽国に期待すること―をテーマに意見を交わした。冒頭を除いて非公開で行われた。県民の学び支援課によると、短期的には学生確保、中長期的には大学改革を中心に意見が交わされた。学生の県外流出なども話題になり、県の支援を求める声があったという。

幼児教育や看護、介護などの分野は定員割れとなっている学校もある一方、高齢化社会の進展で介護や看護の現場では人材を必要としている現状も説明された。「中学生の頃から職場体験などで介護・看護の分野を知ってもらい、興味を持ってもらったらどうか」といった意見が出されていたという。

少子化でさらに学生が減ることも予想されるため、社会人のリカレント教育（学び直し）や、外国人留学生の確保に意欲を示す大学・短大もあったという。（萩原真一）

みすず野

桜の開花が伝えられると「投稿フォトプラザ」へ届く作品が一気に増える。桜がらみの写真には、撮影者の意気込みがそのまま反映されるようで、力作ぞろい。1点ずつ拝見していると、居ながらにして花見をしている気分にさせてもらえる◆英文学者で天文書を数多く著した野尻抱影は「往来の桜並木から桜吹雪が庭へも舞い込むようになったので、春には珍しい置きごたつから抜けて、若い者を供に、一廻り夜桜を見に出かけた」（『星三百六十五夜 春・夏』中央公論新社）◆月がないので「まばらな街灯の明かりだけが花を浮き上がらせている」。後ろから自動車が来ると、ヘッドライトの光が「花のトンネルを、先へ先へとまっ白に照らし出して、あとを暗闇に消して行くのが面白い」といい「私のステッキと、両人の下駄の音だけが響いて行く」と書く◆桜の花は山を登る。田が日陰になるからと、冬に伐採された山桜に花が付いているのを去年の春見た。斜面に沿って倒れた幹から延びる枝に、見事な花を咲かせていた。林業に就いていた友人に聞くと、木の生命力はそうした形で現れると。その姿が貴く見えて近寄れなかった。

2025. 4. 16

PR

変形性ヒザ関節症でお困りの方へ

ヒザ関節痛の中で、最も厄介な痛みが「変形性ヒザ関節症」です。効果的な対処をしなければ、徐々に変形と痛みが強くなり、痛みで歩行が困難になったり、人工関節置換手術へ進む方もいます。関節はヒザに限らず負担が直接かかってはいけない組織。本来負担は筋肉が吸収する仕組みになっています。筋肉は力を発する役割と、負担を吸収する役割があり、ヒザ周囲筋の機能が低下すると負担の吸収が上手く出来なくなり骨異変が生じ軟骨が減少していきます。私たちは身体を動かすためにアデノシン三リン酸（ATP）と呼ばれるエネルギー物質を必要とします。このATPは筋肉の中で再合成され作り出されます。しかし筋肉の代謝力が低下すると再合成が上手く出来ず、リンが筋肉から骨へと必要以上に移動しリン酸カルシウムとなり過度の増骨を起こします。骨の中に骨線維が詰め込まれ、通常の骨代謝である増骨と破骨のバランスが崩れ、骨の膨張が起きます。ヒザ関節は大腿骨と脛骨と膝蓋骨（お皿）でつくられていますが、それぞれの骨が膨張すると関節の隙間が狭くなり軟骨が減少していきます。関節の変形によってヒザ周囲筋は動きを阻害され過度に緊張し、強い痛みを発するようになります。多くの場合は膝蓋骨（お皿）が外側を向いたO脚変形に向かいます。このようにヒザ関節変形理由は「下肢筋肉代謝力」の総体的な低下です。

痛みを好転させるポイントの一つ目として、施術により筋肉の伸び縮みの力を回復させます。筋肉の血流量が増加し運動時にエネルギー燃焼で産生される老廃物の処理能力が好転されます。老廃物の処理能力＝代謝力が向上することにより、リンの代謝が正常に向かい、骨代謝が正常化されることで変形が安定し痛みが好転していきます。

ポイント2つ目は、日常の動きでヒザ関節にかかる運動負荷が軽減されるように、ヒザ関節の運動軸をそろえます。ヒザ関節の動きは、股関節・足関節との連携で行われていますが、この連携を改善するため各関節の運動時にかかる負担の吸収が上手く行われるように手技で運動軸をそろえます。ヒザ関節を中心にした下肢の動きが効率的になり、歩行時のヒザ関節にかかる負担が軽減され、痛みが段階的に好転して行きます。

利用者さんの声

60代女性　松本市

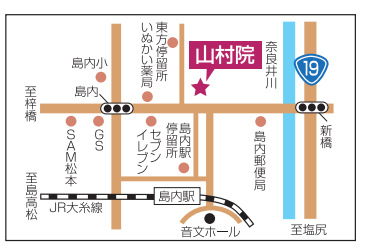
5年間、変形性膝関節症の痛みに耐えながら過ごしてきました。痛みは次第に強くなり、ついには仕事を続けることができなくなり、退職を余儀なくされました。病院では手術を勧められましたが、どうしても踏み切れず、不安と絶望の中で過ごしていました。

そんなとき、藁にもすがる思いで山村院に通い始めました。施術を受けるたびに少しずつ痛みが和らぎ、歩くのが楽になり、気持ちまで明るくなっていくのを感じました。あれほど苦しんでいた膝の痛みが和らぎ、自分の足でしっかりと歩ける喜びを取り戻せたことに、心から感謝しています。

※個人の感想です。効果には個人差があります

元Jリーグトレーナー

山村浩（やまむらひろし）
昭和42年松本市生まれ。
国家資格・柔道整復師・はり師・きゅう師の資格取得。
Jリーグ発足時、ジェフユナイテッド市原に専属トレーナーとして勤務。



JR大糸線 島内駅より徒歩1分。近くにバス停もある

ペインオフィスカスガ 山村院

松本市島内4597-52　TEL.0263-48-4833　完全予約制

受付時間
月火木金　9:00～12:00 / 15:00～19:00
水　土　9:00～12:30

http://pyoro.net

施術料金（例）
◆腰椎すべり症
◆脊柱管狭窄症
◆腰椎椎間板ヘルニア

各4,890円（税込）
※初回施術料金プラス別途2,040円（税込）