



第514号

昭和49年10月5日

やお市政だより

発行所 大阪府八尾市役所

八尾市本町1 TEL (91) 3881

印刷所 サンケイ印刷株式会社

市民憲章 わたくしち八尾市民は 1.若い力をそだてましょう。1.あたたかい心でまじわりましょう。1.みどりのまちをつくりましょう。1.文化財をたいせつにしましょう。1.働くよろこびに生きましょう。

市の動き

秋の市民体育大会



天高く、風さわやか——スポーツの秋です。市では、今年も恒例の秋の市民体育大会を次のとおり開きます。ふるってご参加ください。

☆参加資格 市民または市内に通勤、通学する人

☆申し込み 申込用紙(体育振興課にあります。私用便せんでも可)に、出場種目(「陸上100m」というふうにくわしく)、住所、氏名、年齢、学校名・学年(児童・生徒のみ)を記入、申込締め切り日を厳守のうえ、清水町1丁目1-6、教育センター内体育振興課まで(児童・生徒で18歳未満の人は保護者の承諾書が必要)

☆参加費 無料

☆賞 1~3位までに賞状および賞品、参加者全員に参加賞

【日程】

- ◎ソフトボール 10月20日・27日、11月3日 上之島中、山本球場で 一般男女 男女ともトーナメント戦(男子は協会加入チームのみ) (10月17日)
- ◎軟式庭球 10月20日 清友高校で 一般男女 トーナメント戦=一般男子の部、一般女子の部、壮年の部、家庭婦人の部 (当日)
- ◎空手道 10月20日 山本球場内道場で 一般男女 自由組手 (当日)
- ◎サイクリング 10月20日 大和川堤防(大井橋八尾側)で 中学生・一般(男女) 1000mタイムトライアル (10月18日)
- ◎体操 11月9日 午後1時~ 市立体育館で 中学生・一般(男女) 鉄棒、あん馬、跳馬、つり輪、平行棒、床、平均台、段ちがい平行棒 (11月7日)
- ◎サッカー 11月10日・17日・24日 八尾中

- で 青年・一般(男) トーナメント戦(青年の部は高校生または20歳未満の人で編成のこと。ただし監督は成人) (11月2日)
- ◎ハンドボール 11月10日 八尾高で 一般男女 男女ともトーナメント戦 (10月27日)
- ◎柔道 11月10日 山本球場内道場で 小学生・中学生・一般(男) 小学生の部、中学1年・2年・3年の部、一般段外・初段・2段の部 (11月2日)
- ◎バスケットボール 11月17日・24日、12月1日 市立体育館で 中学生・一般(男女) 男女ともトーナメント戦 (11月11日)
- ◎陸上 11月24日 久宝寺緑地で 中学生・一般(男女) 100、200、400、800、1500、5000、幅跳び、高跳び、三段跳び、砲丸投げ、槍投げ、円盤投げ(中学生は5000、円盤、槍投げを除く) (11月20日)
- ◎弓道 11月24日 八尾体育会館で 一般男女 近的の部 (当日)

◎民謡 12月5日 午後6時~ 市立体育館で 一般男女 河内音頭ほか数曲(初歩から指導) (当日)

剣道は既の実施。卓球、バレーボールについては9月20日号に掲載。

▶時間は、とくにことわりのあるものを除いて午前9時から。

▶種目、とき、ところ、対象、要項、申込締め切り日(カッコ内の日付)の順に記載。対象で中学生・一般(男女)とあるのは、中学生男女、一般男女の意。

体育大会に関するお問い合わせは、清水町1丁目1-6、教育センター内体育振興課体育係 (電 23-5101)まで。

やお市政だより

第514号

2

昭和49年10月5日

市の行事

10/11 (金)	家児 教育 身障	☆全国一斉違反建築防止週間(～17日) ☆乳幼児健康相談(3カ月の乳児) 9.15～11.00 八尾保健所 ☆3歳児検診(46年4月生まれの子) 13.00～14.30 八尾保健所 ☆狂犬病の予防注射 10.00～12.00、13.00～15.00 久宝寺口桜橋児童公園、用和小 ☆生ワクチンの投与 14.00～15.30 用和小、久宝寺小
12 (土)	青少	
13 (日)		☆近大無料法律相談 11.00～15.00 用和小公民館
14 (月)	教育 家児 心配	☆肢体不自由児相談 13.00～14.00 八尾保健所 ☆不用犬の受付 9.30～12.00、13.00～16.30 八尾保健所 ☆狂犬病の予防注射 10.00～12.00、13.00～15.00 久宝寺中、山本球場 ☆建築基準法市民相談コーナー(～17日) 13.00～16.00 建築指導課 ☆生ワクチンの投与 14.00～15.30 竜華幼、大正幼
15 (火)	交通 青少	☆近畿交通安全デー ☆狂犬病の予防注射 10.00～12.00、13.00～15.00 八尾中 ☆出張献血 10.00～15.00 市立病院 ☆生ワクチンの投与 14.00～15.30 八尾小、竹淵小
16 (水)	家児 教育 人権	☆幼児歯科相談(フッソ塗布) 9.15～11.00、13.00～14.30 八尾保健所 ☆母と子の体操教室 14.00～15.30 教育センター ☆狂犬病の予防注射 10.00～12.00 山本小、婦人会館前の公園 13.00～15.00 八尾市役所 ☆生ワクチンの投与 14.00～15.30 桂解放会館、中高安幼
17 (木)	家児 青少 法律	☆婦人スポーツ教室(バドミントン) 13.30～16.00 教育センター ☆一般スポーツ教室(バスケットボール) 17.30～21.00 教育センター ☆生ワクチンの投与 14.00～15.30 南山本小
18 (金)	家児 教育 身障	☆不用犬の受付 9.30～12.00、13.00～16.30 八尾保健所 ☆府の巡回交通相談 10.00～16.00 市民相談室 ☆3歳児検診(46年4月生まれの子) 13.00～14.30 八尾保健所 ☆乳幼児健康相談(6カ月の乳児) 9.15～11.00 八尾保健所
19 (土)	青少	
20 (日)	結婚 心配	
21 (月)	教育 家児 心配	☆不用犬の受付 9.30～12.00、13.00～16.30 八尾保健所 ☆ツベルクリン反応 14.00～15.30 八尾保健所
22 (火)	交通 青少	
23 (水)	結婚 家児 教育	☆不用犬の受付 9.30～12.00、13.00～16.30 八尾保健所 ☆幼児歯科相談(フッソ塗布) 9.15～11.00、13.00～14.30 八尾保健所 ☆母と子の体操教室 14.00～15.30 教育センター ☆BCGの接種 14.00～15.30 八尾保健所
24 (木)	家児 青少 法律	☆婦人スポーツ教室(バドミントン) 13.30～16.00 教育センター ☆一般スポーツ教室(バスケットボール) 17.30～21.00 教育センター
25 (金)	家児 教育 身障	☆不用犬の受付 9.30～12.00、13.00～16.30 八尾保健所 ☆乳幼児健康相談(1年6カ月の幼児) 9.15～11.00 八尾保健所

☆みなさんの近くで起こった善意・善行・伝統的行事などがありましたら市広報係まで(TEL. 91-3881)
☆市税の納税は便利な預金口座振替で(TEL. 91-3881 内線 263)

《建築基準法市民相談コーナー開設》

10月11日から17日まで「全国一斉違反建築防止週間」となっています。
市建築指導課でも、次のとおり建築基準法市民相談コーナーを設け、家の新築、増改築の法律基準など建築基準法相談を受け付けます。
☆とき 10月14日～17日 午後1時～4時
☆ところ 市建築指導課内

《行政相談所を開設》

行政相談委員は国の仕事をはじめ、国鉄など三公社五現業の仕事などについての苦情処理、相談に応じています。
毎月の定期的な行政相談のほか、次のとおり相談所を開設しますのでご利用ください。
☆とき 10月15日(火) 午前10時～午後4時
☆ところ 教育センター(清水町1丁目)

《新、増築家屋の実地調査》

税務課では、昭和49年中に建てられた建物(増築も含む)について固定資産家屋評価のための実地調査を行っています。
これらの建物は、来年度(昭和50年度)から固定資産税賦課の対象となります。調査員が調査にうかがった際は、必ず八尾市職員証または固定資産評価補助員証を呈示し、調査についてのごまかい説明をしますが、ご不審な点がある場合は、市税務課(電91-3881 内線258)までご連絡ください。
なお、この調査は昭和50年1月頃まで行いますのでご協力をお願いします。

身障 = 身体障害者相談

心配 = 心配ごと相談

結婚 = 結婚相談 いずれも 13時～16時 社会福祉会館で

家児 = 家庭児童相談 10時～16時 社会福祉会館で

青少 = 青少年愛護相談 9時～17時 教育センターで

交通 = 交通相談 法律 = 法律相談(当日予約制) 行政 = 行政相談 いずれも 13時～16時 市民相談室で

教育 = 教育相談 9時～ 教育相談室で

職業 = 高齢者職業相談 10時～15時 社会福祉会館で

人権 = 人権相談 14時～16時 人権擁護委員会室で

《家庭婦人卓球大会》

第3回家庭婦人卓球大会が次のとおり行われます。
☆とき 10月15日(火) 午前9時～
☆ところ 市立体育館
☆資格 市内の家庭婦人
☆試合方法 Aクラス、Bクラスにわけてシングルス・トーナメント戦
☆申し込み 10月14日(月) 午後5時までに清水町1-1-6、教育センター内体育振興課体育係まで。参加費は無料。

《ギター教室講座生募集》

婦人会館では、一般市民(小学生を含む)を対象に第12回ギター教室を開きます。
☆とき 11月9日から毎週土曜日(午後2時から)と11月12日から毎週火曜日(午後5時から)
☆ところ 婦人会館(本町3-10-10 電22-6185)
☆定員 30名(申込順)
申し込み、問い合わせは婦人会館まで。

《近大無料法律相談》

近大法律相談部では、次のとおり無料法律相談を開催します。
☆とき 10月13日(日) 午前11時～午後3時
☆ところ 用和小学校公民館

《共同募金にご協力を》

今月1日から赤い羽根「共同募金」が始まっています。
この運動で寄せられた尊いお金は保育所、母子寮、社会福祉の施設、福祉団体等に配分されます。この募金に一人でも多くご協力くださいますようお願いいたします。

《郵便貯金奨励運動月間》

郵政省では、「豊かな暮らしと住みよい社会をつくる郵便貯金奨励運動」を10月1日から1カ月間全国で実施します。
郵便貯金は、国の財政投融资の大きな柱として、住宅建設、公害防止、生活環境施設の充実など各方面に融資され、国民の暮らしの向上に役立てられています。

《訂正とおわび》

9月20日号第2面カレンダー、10月7日の欄に「法律相談」「肢体不自由児相談」が入っていましたが、これは10月14日(月)に行われるものです。
訂正しておわびします。

やお市政だより

第514号

3

昭和49年10月5日

お知らせ

募集のこと

■幼稚園教員を募集しています

電 91-3881 内線464

市教委では、昭和50年度市立幼稚園教員を次のとおり募集しています。

☆資格 昭和50年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状、養護教諭普通免許状を持っているか、または昭和50年3月31日までに取得見込みの人

☆試験 ▷第1次(筆記) 10月27日(日) 午前9時から 市立清友高校で

▷第2次(実技、面接、第1次合格者のみ) 11月17日(日) 午前9時から 市立清友高校で

☆願書の交付 10月4日～23日まで市教委総務課で

☆願書の受付 10月9日～23日まで市教委総務課で。郵送の場合は受験票返送用の郵便切手を同封し、期間内に必着のこと。

■警察官、婦人交通巡視員を募集しています

電 92-1234

府警では、警察官、婦人交通巡視員を次のとおり募集しています。

☆資格 ▷男子警察官 昭和50年4月1日現在18歳以上28歳未満の人で、大学を卒業した人(米春卒業見込みを含む)または高校卒業程度の学力を有する人(米春短大、高校卒業見込みを含む)▷婦人交通巡視員 昭和50年4月1日現在18歳以上30歳未満の人で高校卒業程度の学力を有する人(米春大学、短大、高校卒業見込みを含む)

☆試験日 ▷男子警察官 10月20日(日) 21日(月)の両日 ▷婦人交通巡視員 11月4日(月) 5日(火)の両日

☆申し込み 男子警察官は10月12日(土)まで、婦人交通巡視員は10月26日(土)までに、八尾警察署、もよりの派出所または府警本部まで。その他、くわしくは八尾警察署(高町3-18 電話は上記)まで。

消防のこと

■消火器の押し売りにご注意ください

電 92-2281

最近、市内特に新興住宅地に家庭用消火器の押し売りが横行しています。

手口は、普通2人が1組となって家庭を訪問、消防整備士、消防関係者であるとの身分証明書に類似した証明書を示し、「消火器は法令の規定により必ず設置しなければならない」として購入を強制するというものです。

しかし、各家庭に消火器を必ず、かつ常時設置しなければならないという法令上の義務規定はありません。このような言動にまどわされないようご注意ください。

なお、押し売りを辞退しているにもかかわらず強要する場合は、すみやかに八尾警察防犯課(電92-1234)または消防本部予防課(電話は上記)までご連絡ください。

出張所のこと

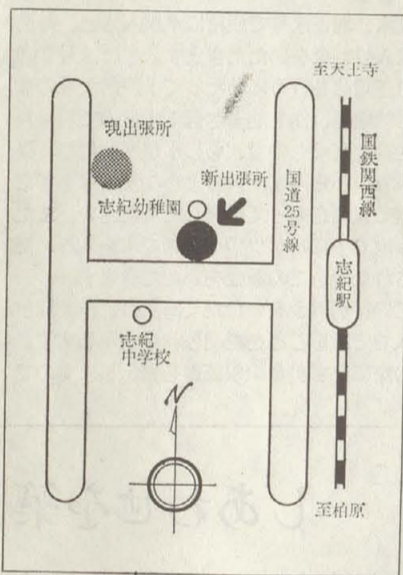
■志紀出張所が移転します

電 49-5441

建物が老朽化していた市役所志紀出張所がこのほど完成した市立志紀文化センター内(下図参照)に移転します。

☆新住所 志紀町西1丁目9番地 市立志紀文化センター内(電49-5441)

☆業務開始日 10月14日(月) 14日までは現在地で業務をとり行います。



衛生のこと

■地区ぐるみでねずみを退治しましょう

電 91-3881 内線361

秋から冬にかけては毒餌によるねずみ駆除に適した季節です。地区ぐるみでねずみを退治しましょう。

市ではこの10月をねずみ駆除強調月間と定め、町会、婦人会単位に製品となった毒餌を無料で配布しています。ご希望のかたは町会婦人会の役員さんを通じて市衛生課まで申し込んでください。衛生課から役員さん宅までお届けします。

■豆腐、かまぼこ、ハムなどは早めに食べましょう

電 22-0661

A F-2の使用が9月1日より禁止され、9月末日までに一応市場より回収されましたが、これにともない豆腐、魚肉ねり製品、食肉製品を使用する場合には十分に注意をはらわねばなりません。

ご家庭でこれらの食品を使用する場合、保存期間が従来より大幅に短くなったことを十分認識のうえご使用ください。

納税のこと

■納税移動窓口車が各地区を回ります

電 91-3881 内線261

市・府民税第3期分の納期限は今日25日です。今回も次の日程で納税移動窓口車が巡回し、納税事務を取り扱いますのでご利用ください。

＜日程＞

10月17日 ○渋川神社前 △日の出市場前 △ショッパーズ八尾前 18日 ○近鉄久宝寺口駅前 △高安市場前 △高安ストア前 19日 ●下竹淵橋 21日 ○南陽温泉前 △DMストア前 △山本中央市場横 時間は○印が午前10時～正午、△印が午後2時～4時、●印が午前9時30分～11時。

老人のこと

■第12回金婚を祝う会を開催します

電 91-3881 内線279

今年も「金婚を祝う会」を次のとおり開きます。

☆とき 10月29日(火) 午後1時

☆ところ 市民ホール(市役所うら)

☆該当者 大正12年11月から大正13年10月までに結婚されたご夫婦(この期間以前に結婚されて、まだお祝いを受けていないご夫婦も含みます)

☆申し込み すでに締め切っていますが、まだの方は至急地区の老人クラブ会長さんか市社会課(社会福祉会館内)まで申し出てください。

教育のこと

■中学校卒業程度認定試験を行います

電 91-3881 内線476

文部省では病氣などやむをえない事由のため義務教育諸学校に就学することができないで就学を猶予または免除された人などを対象に中学校卒業程度認定試験を行います。

☆受験資格 昭和50年3月31日までに満15歳以上になる人で、就学を猶予または免除された人またはこれらに相当すると文部大臣が認められた人

☆試験日 11月29日(金)

☆試験科目 国語、社会、数学、理科、外国語(英語。ただし、ドイツ語またはフランス語でも申し出れば受験できます)

☆申し込み 申込用紙(府教委で交付)に必要な事項を記入のうえ府教育指導2課まで なお、この試験に合格した人は、高等学校の入学資格が得られます。

その他くわしくは市教委指導課または府教委指導2課までお問い合わせください。

福祉のこと

■わたきり老人見舞金を支給します

電91-3881 内線279

市では、わたきり老人に対し次のとおりに見舞金を支給します。該当する人は忘れず申請してください。

☆受けられる人 12月15日現在65歳以上で次の3点に該当する人

①傷病(老衰含む)で1年以上常時わたきりの人

②ひとりて歩くことが困難な人

③昨年12月16日から引き続き市内に住み、住民基本台帳に記載されている人

☆支給金額 年額10,000円

☆支給月 12月

☆申請 10月15日から10月31日までの間に社会課(社会福祉会館内)または地区民生委員さんに申し出てください。

なお、申請書は各出張所窓口にも用意しています。

■点字講習会を開きます

電 91-3881 内線279

八尾盲人福祉協会では、点字の普及と理解および技術の向上をはかるため次のとおり点字講習会を開きます。1人でも多くこの講習会にご参加ください。

☆とき 10月26日 11月2日 9日 16日 30日の各土曜日 午後1時30分より2時間

☆ところ 市立社会福祉会館2階

☆受講料 無料

☆申し込み 10月23日までに民生部社会課または八尾盲人福祉協会(社会福祉会館内)まで

建築のこと

■民間借家住宅の増改築修繕工事費の融資をあっ旋します

電 91-3881 内線417

府では、民間借家住宅の質と居住水準の向上をはかるため、府下に貸家を持っている人または府下で民間借家に入っている人がその住宅の改良工事をする場合、その工事費の融資を次のとおりあっ旋します。

☆融資対象となる工事 増改築工事、修繕工事、付帯工事

☆融資額 改良工事に通常要する費用で限度額は、①増築、改築工事…80万円、②修繕、付帯工事…60万円、①②を合わせて行う場合…80万円

☆利率 年利6.0%

☆返済期間 貸し付けを受けた翌日から10年間

☆返済方法 元利均等月賦償還 申し込み、その他くわしい問い合わせは市建築指導課まで。

市の話題



●屋上に「自転車の乗り方」学習園、完成

久宝寺小学校の鉄筋4階建て南館の屋上にこのほど「自転車の乗り方」学習園が完成し、26日、児童たちが安全な自転車乗りの練習を行いました。

約350㎡の屋上には、車道、歩道、踏切、横断歩道が白や黄のペンキでいっばいに引かれ、児童たちがベニヤ板で作った交通標識80枚と信号機4基が設置されています。

児童たちは、自転車5台、三輪車3台を使って、発進合図、踏切の渡り方などを入念に練習しました。「狭い運動場を使わずに案外見過ごされている屋上も利用できるものね」と参観に来た父兄にも好評でした。

●秋菊のプレゼント

八尾市の特産である秋菊を一足早く観賞してもらおうと、25日、八尾市農協青壮年部大正支部の支部員らが市立養護老人ホームや市立いちよう学園と養護学校のし体不自由児施設を訪れ、出荷前の秋菊100株と花きりん、ゴムなどの観葉植物35鉢をプレゼントしました。

市立いちよう学園では、支部員らがさっそく植えた色とりどりの菊を見て子どもたちは大喜び。みんなで水やりをして楽しみました。支部員の大半が菊づくりに専念している大正地区では、ちょうど今が一番いそがしい時期。「喜んでもらえて、いそがしさも忘れませんでした」と支部員らは目を細めていました。



●し尿収集、月2回取りの定着化にご協力を!

つぎの点にご注意ください

市のし尿収集許可業者である八尾市清掃協同組合では、月2回収集等の安定化に全力を注いでいますが、新体制の切り替えでいろいろご迷惑をおかけしており深くお詫び申し上げます。しかし、現在この月2回収集もほぼ実現の段階にきていますので、今後これをさらに確実なものにするため市民のみなさんも次の点にご協力をお願いします。

①便槽に水が入ると水入り料金をいただきます

浸水、地下水等で便槽に水が入ると、特別に水入り料金をいただきます。これは月2回どり正常化を行うにあたって1戸あたりの量が当然増え、作業能率が低下するので別途料金をいただくもので、もし水が湧いたり、汲み取り口から雨水が入るような便槽は必ずご家庭で責任をもって補修してください。また汲み取り中にバケツやホースで水を入れ、清掃された時もこの料金をいただきます。

この特別料金をいただく時には、作業員が水入りであることを説明し料金を示します。その際に必ず料金領収証書を発行しますので

受け取ってください。

②便槽に異物を入れないでください

便槽に木くず、雑誌等が入ると、パッキュームのホースが詰まりますので、くれぐれもこれらの物が入らないようご注意ください。

③無臭トイレはホール内の筒以外の部分を汲み取ります

最近、多くのご家庭で設置されている無臭トイレについては、便器と直結している排出筒の部分は汲み取りません。この部分を収集すると本来の機能がそなわれますので、筒から排出されたものだけを収集します。

④留守でも作業の支障にならぬよう隣近所にご協力を依頼しておいてください

新しい作業体制は、定時収集を最終の目的として行っていますが、それが確立するまでは収集日がしばらく安定しませんので、前日から12日-15日あたりで留守にする時は隣近所へ収集の際の裏木戸の開け閉めなどの協力をあらかじめ依頼しておいてください。

しあわせを築く道

部落解放をめざして ⑫

□識字学級(よみかき教室)

今回は、同和地区における教育権をとり戻す部落解放運動の一環として取り組まれている識字学級について学習したいと思います。

識字学級は、今から10年前、福岡県田川郡香春町岩宇で始まりました。子どもが学校から持ち帰る1枚の通知書を親が読めないばかりに、子どもはいつの日か持って帰らなくなったことから、被差別部落の人々は、生活の中で字を知らない苦しさ、不自由さを自覚したのです。そして、そういった中で教師と親の話し合いがもたれ、識字運動が起きました。最初は、わずかな教師が無報酬で、黒板も教科書もまた学習する場所もない中で、個人の家を借り、ミカン箱を机にして取り組むという状態でした。

その教師たちによって、活動の環は川崎町浦の谷へと広められました。そして、昭和41年、42年と続いて開かれた「田川郡識字学校交流会」に参加した人たちが、その取り組みや成果に感銘し、識字学級を開設し、その後も交流会が続けられる中で、福岡県内はもろろんのこと、全国的に広がりました。

また識字学級は、単に文字を習う学級から文字を知ることを通じて、部落の完全解放を勝ち取るための学習の場へと内容的に深め、高められました。

八尾市においては、安中・西郡の両地区で昭和45年7月以降に「よみかき教室」が発足しました。

教育を受けるべき時に、家の支えになって働き、学校に行けなかったこと、文字を知らないことを当然のこととしてあきらめ、今度生まれ変わる時は、せめて良い家にと願い、はいつくばって耐えてきた20代から70代まで

の人達が立ち上がり、「よみかき教室」が始められました。この人達の大半は、昼間は家計を助けるために零細工場のパートで働く婦人でした。

文字を奪い返すことから始めたことが、一字一字と覚えていくうちに不思議に生きがいを感じ、差別に立ち向かう目が開かれ、何が正しいか、何が美しいかがわかるようになりました。昼の仕事が終わり、夕食の準備、洗濯、子どもの育児など毎日の生活を生きていくことが精一杯なのに、そのうえ学習することは並大抵ではありません。差別に苦しめられ、しいたげられてきた苦しみを断ち切るための怒りと熱意が「よみかき教室」を支えているのです。文字を覚える中で、教育の大切なことを知り、自分の子どもには親の二の舞をさせたくないという願いが、「よみかき教室」へ足を運ばせるのです。

文字を奪われるということは、人の命にもかかわることです。例えば、埼玉県狭山市の石川一雄青年は、部落差別の結果、教育は小学校3年生までしか保障されず、そのためソの自白を強要され、死刑囚として12年もの長い間、青春を獄中につなげることになりました。彼は、警察にだまされたこと知ったその日から、獄中で自ら文字を一字一字とり戻し、今や部落解放にめざめ、差別を打ち破るための取り組みを行っています。

このように、差別のために奪われた教育権をとり戻すために、被差別部落の人々はがんばっています。

市民のみなさん、私たちもこういった被差別部落の人々の取り組みに学び、真の民主主義社会を実現するために手をとり合ってください。



八尾市医師会

■腰の痛み

近ごろ腰を痛める人が多いようです。ギックリ腰というほど大きなものでなくとも、腰をかかめたり、座ったりすると痛くて、日常生活にも差し支えることがあります。昔なら腰を痛める人は特殊な筋肉労働をする人か年寄りが大部分だったのですが、今では老若男女、仕事の内容にかかわらずおこっています。文明病の一つといえそうです。

腰痛といってもいろいろな原因があり、椎間板ヘルニアとか脊椎変形症とかいった背骨に直接の原因のあるものは、整形外科医の専門的な治療が必要です。しかし、腰痛の大部分は骨そのものには異常がなく、背骨を支え

ている筋肉に障害があるわけです。何分身体を支える柱を補強しているのですから周囲の筋肉にはいろいろな負担がかかっている、無理な使いかたをすると痛むのです。自動車運転のように一定の姿勢で筋肉を動かさない静止状態の緊張が続くと血の流れが悪くなり、酸素不足になります。肩こりがそうだし、腰痛もまたそのためにおこるわけです。これには、腰の筋肉が酸素不足にならないようにすれば防げます。時々体操をすとか、お湯につかって血の流れをよくしてやるとよいのです。

運動不足が腰痛の原因になることが多いのですが、筋肉労働の人でもかたよった作業の連続だと腰痛をおこしやすい場合があります。気を使うわりに身体を使わない生活は腰にきやすいといえます。やはり、腰は日頃から鍛錬しておくことが大切です。とはいっても特別なことは必要でなく、早歩き、階段昇り、ラジオ体操でも毎日続ければ腰痛の予防に役立ちます。

万一腰を痛めたら、安静にして痛んだ筋肉をいたわり、温めて血の流れをよくしてやり、それでもよくならなければ無理に我慢せず、早めに受診することが大切です。