

# 町史編さんだより

第11回

## 『歴史的遺産が数多く残る地区・菅福』

～「じげの宝」シリーズ vol. 3～

「町史編さんだより」の11回目は、政治・行政・教育小委員会が、地域の特徴や活動、行事、祭り、昔話、自慢などを聞き取り、紹介する「じげの宝」をお送りします。

【写真】

(右) 地区には第7代孝霊天皇皇后細姫命の伝承がある

(左) 約200kgの盗石、悪行追放に用いられた



▲区民・小学校合同の運動会



▲傘踊りは大人から子どもたちへ



▲地元住民が歌う田植え歌に乗せて

伝統行事の継承、学生や町外の人との交流で地域づくり

「えぼし岩」は北石霞溪といわれとつたなあ」「大正末期に住民の請願運動でできた上菅駅は、日南町印賀からの利用者も多く生活道としてにぎわった」「昭和20～30年代、農繁期には小学校の体育館で臨時保育所が設けられた」「盆踊りは、諏訪・駅前・小学校の3か所で行った」……。

菅福地区にお住いの60～80代の5人の皆さんに、地域の歴史や活動について話を伺いました。

菅福は、上菅と福長の二つの集落を一緒にした呼び名で、町内の最も南に位置し、日野川の川筋と印賀川の支流に点在する7自治会から成り、その延長は9.5kmにもおよびます。

同地区には、孝霊天皇の伝説や盗石、嫁地藏など多くの史跡が残されています。また、傘踊り、ホトホト（正月に行う厄落とし行事）など伝統文化の継承や地域づくり活動も盛んで、菅福小学校の統合（平成13年4月）前までは、菅福校区民・小学校合同の運動会も開かれ、地域の世代を超えた交流により、絆を深めました。傘踊りは、大人から児童へと受け継がれています。

### 菅福小学校を中心に

菅福の文化は、小学校を中心に流れてきたと言えるほど、学校の存在は大きなものでした。昭和54年、家庭教育学級の指定を受け、小学校PTAを中心に開放講座を開きました。平成2年には、青少年ふるさと学習特別推進事業を受け親子で史跡の調査、聞き取りな

どを行い、「天狗松」「嫁地藏」「オオサンショウウオ生息地」など34か所を紹介した冊子「高宮の郷」を刊行しました。また、学校ではそれらを題材に音楽劇として発表しました。

平成14年には、菅福小学校跡地に菅福食文化伝承館が整備され地元自治会を中心に「菅福元気邑」が結成され、豆腐やコンニャク、味噌などの生産を開始。また、地元有志で手作りの炭焼き小屋をつくり、木炭や竹炭の生産も行われました。

### 農業体験などで交流、地域おこし協力隊も受け入れ

その後、里山元気塾などの設立、鳥取大学・鳥取環境大学・企業との交流事業も積極的に行われています。平成15年からは農業体験を通じた交流事業が上菅地内

で始められ、町外の人や学生らが訪れるようになりました。田植え・代溝で交流会では、地元住民が地区に伝わる田植え歌を披露し、山菜料理を作るなど地域ぐるみで歓迎しています。平成17年からは、地元住民と学生らが協力して「都合山たたら」から鉄を運んだ「たたら街道」の整備を始め、草刈りや倒木処理、伐採作業などを継続。平成27年には、菅福地区連合会と伯耆地区郵便局会が連携（とつとり共生の里事業）として、遊休農地の再生に取り組んでいます。

また、平成25年から地域おこし協力隊員の受け入れも行っています。高齢者の困りごとの解決をはじめ、地域住民と除雪隊を結成したり、昔の屋号の地図の作成や約40年ぶりとなる花火大会を開催したりするなど、地区に活気をよみがえらせています。

このような菅福地域でのまとまりや元気づくりには、卓越したものがあがり、人口減の進む中山間地にさす一筋の光となっているといえます。

（松田暢子〓政治・行政・教育小委員会）



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

### 最近医学会で話題の「サルコペニア」

「年だから仕方ないです」。これは70歳代のある患者さんのつぶやきです。皆さんの中にも「以前と比べて道を渡るのに時間がかかる」と感じている人が多くおられるかと思えます。

さて、これはどうしてでしょうか。年をとってしまつたからというのはある意味確かですが、同じ年齢でもそうでない人は多くいます。最近、サルコペニアというのが医学界で話題になっていきます。ギリシャ語でサルコは筋肉のこと、ペニアは消失という意味です。つまり、筋肉が減少することを意味し、その後筋力の低下も含めてサルコ

ペニアと呼ぶようになりました。これがどうして今話題になっているかというと、サルコペニアのある人となし人を比べると、明らかに人のほうが長生きすることがわかったからです。

また、同じ病気を持った患者さん、たとえば肝臓がんを持った患者さんで手術を受けるとサルコペニアのない人の方が術後長生きすることもわかりました。がんの再発も少ないことがわかりました。そのほかの病気でも、サルコペニアのない人は長命でした。どのような機序でサルコペニアと生存期間が関係するのかはまだ明らかではありませんが、リハビリテーションによって筋肉をつけることと長生きできることも明らかになっています。

### いつまでも健康でいるために。サルコペニアの診断と治療について

では、サルコペニアの診断はどのようにするのでしょうか。まだ、統一された方法はありません

が、一つは筋肉量の測定、これには、電気で測定する方法、CTで実際の筋肉の面積を測る方法や二の腕、太ももの周囲長を測定する方法があります。筋力の測定は、握力を測る方法や、歩くスピードを測る方法がよく使われます。

表題の「青信号の間に横断歩道を渡りきれない」は明らかに歩くスピードが落ちている証拠であり、サルコペニアと診断できます。筋肉量が減少すると体重が減るのが通常ですが、最近注目されているのが、サルコペニア肥満です。つまり、筋肉は落ちていのに脂肪が増えていく、したがって体重は同じかむしろ増えています。

サルコペニアの治療には良質のタンパク質の摂取と運動です。サルコペニア肥満の患者さんはさらにカロリー制限も必要になります。もしこのような症状があれば病院に相談し、食事療法や運動療法を適切に行ってください。

日野病院のロゴマークを募集しています

## 地域に根ざした病院をめざして

日野病院では、皆さんからより一層親しまれ、愛され、信頼される病院を目指していくため、現在、病院のロゴマークを募集しています。詳しくは、3月3日から配布している応募用紙付募集案内、または、日野病院ホームページをご覧ください。たくさんの応募をお待ちしています。

【募集期間】 4月20日（木）まで ※20日必着

【賞金】 ▼最優秀賞（1点）

▼賞金5万円、または、日野病院脳ドック特別招待券（64,800円相当）

【問合せ先】 日野病院（電話 72-0351）

