

### 肩こりと汽車ぽっぽ

肩こりは国民病と言っているほど多くの方が悩んでいる症状です。かく言う私も肩甲骨(けんこうこつ)の慢性こりに悩んでおり、時には我慢出来ず壁のカドに背中を押しついたりしているのですが、先日、『汽車ぽっぽ』の運動が肩こりを改善してくれると耳にして、実践してみると意外に気持ち良かったので、紹介させていただきます。

腕の動きには肩の関節だけでなく、肩甲骨の動きが重要なウエートを占めます。その肩甲骨

の動きが鈍ると肩が凝るのだそうです。従って肩こりを改善させる為には、ただ肩を回すのではなく、背中全体を使って肩甲骨の方から大きく動かすように肩を回すと血流を効果的にアップする事が出来ます。

しかし、肩甲骨を意識して動かせと言われても、どうやって良いのか意外と難しいようですが、私たちが幼い頃に遊んだ『汽車ぽっぽ』の動きが肩甲骨を動かす運動になるのだそうです。

ポイントは肘を身体につけた

まま腕を回すことです。それさえ守れば、前回転しようが後ろ回転しようが、どうやっても肩甲骨を動かさざるをえません。

この『汽車ぽっぽ』をやっていると背中の血流が良くなり筋肉が柔らかくなるので肩こりの改善にも効果大なのだそうです。道具も要らず、どこでも出来る『汽車ぽっぽ』、

もし宜しければみなさんも一度童心に戻ってやってみられては如何でしょうか(^^)



# ヨシナカ新聞

7 月号

発行所

（株）北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL: 03-3555-0796



**オオアリクイ**  
住まいの裏にある動物園にいるアリクイです。体長1.8〜2.2Mほどの大型の体にしては動きは機敏です。オオアリクイはペリウズとグアテマラから南アメリカ北部を経てウルグアイとアルゼンチン北部までの湿度の高い熱帯低地の草原や比較的開けた地域に生息しているそうです。  
ねばねばした唾液で覆われている舌で、一日に3万匹のアリ、シロアリ、または甲虫の幼虫などを舂めとりながら食べます。私が見た時は落ち着きがなく、せわしく動いていたので、きつと干支はネズミなのではないかと(笑)

### ステンレス豆知識 土壌中のステンレス

埋立地等の湿気が多くイオウ臭のする土壌中にステンレスパイプを埋設した場合、この配管が腐食損傷する事はないのでしょうか？。

土壌中におけるステンレス鋼の耐食性に関しては、次のような報告があります。

ステンレス鋼は土中では比較的腐食損傷しにくい。これは一般土壌の土質がほぼ中性で

かつ塩化物イオン濃度などの腐食性成分が比較的少ないためと思われる。

ただしSUS304鋼管を土壌中で使用した場合にはバクテリア腐食(一般に好気性菌や酸性生成金の代謝物による腐食)により、溶接部の溶着金属が優先的に局部腐食することもあり、土質に注意が必要。土質の境目が通気差腐食(酸素濃淡電池)により、腐食しやすい

との観察結果もある。SUS304鋼配管は、国内の排水性の良い土壌中で5年間試験により腐食損傷を受けないが、湿潤性土壌中において若干の孔食を発生することがある。一方SUS316鋼程度の耐食性材料であれば、ほとんど腐食損傷が生じないとの報告もある。

以上により、SUS316ステンレス鋼管は試験データを尊重すれば、国内の土壌中で腐食損

傷しにくいと推定されますが、バクテリア腐食現象の理解や試験材料のデータが不十分な現段階では、継続して監視していく必要があると考えられます。また、必

要に応じて電気腐食を促す(犠牲電極を土中に設置)ことも有効と思われます。(資料:『事例で探すステンレス鋼選び』工業調査会出版より)

### K社員のフルート奮闘記 活路を求めて・・・

フルートを綺麗な音で奏するのはとても大変だという事は覚悟はしていたものの、練習したらなんとかなるだろうと思っていたのですが、私の予想を遙かに越えて濁ったかすれた音しか出ませんでした(涙)。前月号で書いた通り、演奏時のフルートの固定も大変ですし、こ

れだつたらリコーダーの方が姿勢も楽だし、安定した音を出すのもフルートと比べたらずっと楽です。それに何より安いし(笑)。  
いきなり壁にぶち当たり、これではいけないとフルートを勧めた下さったYさんに相談したところ、一冊の教則本を貸して下さいました。  
それは、『ALTES FLUTE METHOD』という教則本。とても有名な基礎の教則本なのだそうで、フルートの選び方や手入れの仕方から書かれています。発刊もかなり昔のようで、文体が昔調で文章の語尾が『・・・』して吹くのがよい』とか書いてあったりするので、『る』が抜けている箇所があり、『・・・』して吹くがよい』と偉そうになつたりしています(笑)。

しかし、内容はとても充実していて、特に私のように超初心者な人が悩む音の出し方についても一つの方法ではなく、いくつもの方法を丁寧に書いてくれていたので、まずそれを書き出してみました。