

2016年 5月号  
通巻 169号

発行所  
岩手県盛岡市中央通3丁目8-16  
電話019-651-0810  
FAX019-653-1057

岩手県同胞生活相談総合センター

# 하나



新たに製造されたトラクターに試乗する金正恩委員長

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 **하나** [songsu75@yahoo.co.jp](mailto:songsu75@yahoo.co.jp)

## 党第7回大会盛大に開催！金正恩元帥を党委員長に推戴！



## いもじょも掲示板

### ■ 県南支部 情勢講演会

日時 : 5月18日(水) 午後 1:30~  
会場 : 北上ホルモン店

### ■ 2016 年度オリニカップ

チャリティゴルフコンペ

日時 : 5月18日(水)  
会場 : 東蔵王ゴルフ倶楽部  
※詳しくは「青商会」にお問い合わせください。

### ■ 朝鮮大学校創立 60 周年記念祝典

日時 : 5月29日(日) 10時開場 11:20 開幕  
会場 : 朝鮮大学校

### ■ 「県南会」親睦旅行

日程 : 6月1日(水)~3日(金)  
場所 : 函館

### ■ 「モンダンヨンピル」

コンサート in 茨城

一大好き(サランヘヨ)! 朝鮮学校! 一

日時 : 7月1日(金)開場 17時 開演 18時  
会場 : 駿優教育会館大ホール(水戸市)

※モンダンヨンピルとは東日本大震災で被災した朝鮮学校を支援するため韓国の文化人、芸能人らが結成した団体。2011年4月を皮切りに計18回韓国内でコンサートを開催。日本でも2012年、東京をはじめ大阪、広島などでコンサートを開催し、収益金を朝鮮学校支援に充てている。

## ドクターカンの 健康講座

### 第158回 『変形性ひざ関節症』

高齢化社会であり非常に多い病気です。

膝関節の骨の表面の軟骨はつるつるしており、そして膝関節の間にある半月板はクッションの役目をして関節を動きやすくしております。この軟骨がすり減ったり、半月板が傷むと炎症が起き痛みを感じるようになったり、腫れたりして段々歩くのが困難になってきます。

検査はレントゲン写真や針を刺して関節内の液を調べます。最近ではCTやMRIの検査もよく行われます。

では変形性膝関節症の原因は何でしょうか。皆さんの想像どおりやはり加齢が一番の原因です。ですから高齢化社会となった現在では非常に多い病気です。又加齢により関節を支える筋力の低下も強く関係しています。

膝の関節には歩いたり、階段を上ったり下りたりする時は体重の2~3倍以上の重さがかかります。体重60kgの人ではなんと150~200kgですので大変な負担です。

しかし加齢と筋力の低下だけが原因でしょうか。もう一つの大きな原因は肥満です。肥満は当然膝への負担が更に大きくなります。そして脂肪細胞からの物質が関節に炎症を起こすこともわかってきました。すり減った軟骨は元には戻りませんが適切な治療で進行を抑えることが可能です。一番大事な治療は薬より運動です。適度な筋力トレーニングやストレッチで筋力をつけて膝の関節の負担を減らしましょう。関節は筋肉で動かしているんですよ。又軽い運動は大事な心肺機能を強くします。

最高の季節になってきました。歩いて筋力と脳も鍛えましょう。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)

## 私にとっての祖国とは

(朝鮮新報 5月16日付 5面 ~それぞれの四季~より転載) 崔慧淑

映画『蒼のシンフォニー』を鑑賞した。茨城朝高生らの祖国訪問の様子を中心としたドキュメンタリー。日本メディアを見るのとはまったく別物として広がる祖国。そこでの出会いと別れに揺れ動き学び成長する生徒たちの心情に寄り添って進むストーリー。鑑賞後は「ウリナラ行きたくなった」という感想を乗り越えてウリナラに行ってきた満足感すら覚えた。生徒たちはもちろん、祖国で出会う人々すべてが愛おしいキャラクターに描かれていたのも印象的だ。これは朝鮮を知らない人たちに当たり前のことだが「朝鮮にも《人間》が暮らしている」ことをあらためて実感させてくれると思う。朝大時代のバイト先の方との会話を思い出した。「君は在日で北朝鮮を祖国と思っていると言ったから聞けど君にとって祖国とはどんな存在なの?」真摯な問いかけに私も応えた。「私は、祖国は親だと思っています。その意味のひとつは、選んで生まれてこられないから。もう一つはその時の旗色が悪かったり、人から何と言われようとも絶対に捨てたりできないからです」。その方は納得したように言った。「その気持ちなら私も理解できると思う。そうだよ、ね、同じ人間なんだよね」。報道と政策が海を越えた隣国に暮らすものを、むしろすぐ隣に住む我々すらも「人間」ではない存在にしている今日に、広く見てほしい作品だと思った。