

私と魚の生活記 ～その後～

総務課 橋本

我が家に金魚がやってきた♪ 隣にはメダカの水槽があり、お魚スペースができた。まずは金魚に餌やりをした。しばらく見ていると餌のところまで金魚がやってきた。パクパクしているが、どうも餌が口に入っていないようだ。運よく口に入った金魚もいるが、なぜか口に入ったはずの餌が“パク”の状態で口に入れ、次の“パク”の状態ですぐに吐き出される。餌がまずいのか？ 金魚も最近は贅沢だ。一度口に入れたものを出すなど、人間ならば叱られるが金魚には通用しない。時間が経つと水面に浮かぶ餌は水を吸収し大きくなる。それでもパクパク金魚は必死だ。それを見てやっと餌が大きいのだと気付いた。餌をすりつぶして与えると少し食べた。

🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . .

金魚を水槽に入れ、半日経過したくらいだろうか？ 水槽の水が薄く白く濁ってきているように見えた。「目の錯覚か？ 気のせいだろう！」そう思い過ごした。しかし、しばらくすると明らかに白く濁っていた。恐ろしくなり現状を調べたところ、どうやら“餌のやりすぎ”か“水質が安定していない”というもののようだ。対処方法は水質が安定するまで待つか“バクテリア”を購入して投入するというものだった。金魚の隣の水槽に目をやると、メダカの水槽が目に入る。要はバクテリアがいたらいいのだからメダカの水でもよいだろう。勝手な持論でメダカの水を金魚の水槽へ少々拝借した。メダカにしてみればいきなり隣に越してきた金魚に水を奪われ、金魚に至っては隣人の水を勝手にブレンドされたのだからたまったものではない。何の確信もないがしばらく様子を見ることにした。2、3日後白く濁った水が薄くなったような気がした。

🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . .

それからしばらく経ち、3匹の金魚のうちどうも2匹がいつも寄り添っている。仲が良い2匹だと微笑ましく思った。数日後、水槽に浮遊物が出た。水替えもなかなかできないので網で浮遊物を取り除いた。次の日、前日ほどではないがまた同じ浮遊物が現れた。これは何なのだろう?? 丸いものが浮遊している。そうこうしているところに母が「卵かなあ?」と言い出した。金魚の卵? そういえば寄り添っている1匹はお腹が膨らんでいるような…。下にひいている砂利に体を擦りつけている気がする。前日、浮遊物を取ってしまったのではないか! やってしまった! と金魚に申し訳ない気持ちでいっぱいになった。

🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . .

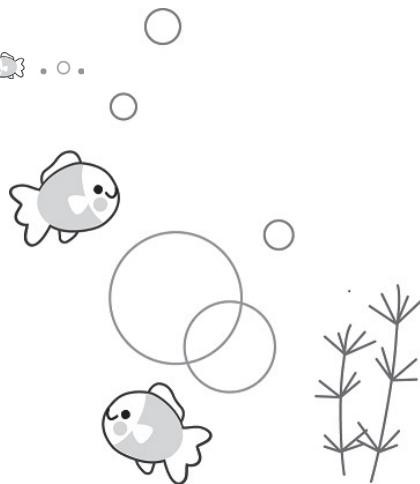
そうとなれば、卵の保護だ! 保護網を買いにお店へ直行した。事情を店員さんに説明すると「う～ん、季節的にね、水温があったかいと産みますけど…。金魚も寒いと寄り添ってじっとしていることもありますので…」「とりあえず水草を入れてみてはどうでしょう? 卵を産んだり、水草を食べたりしますよ」との回答。この説明を受けた季節は初冬。家の中とはいえそんなに暖かい訳でもない。とりあえず水草を購入し、水槽に水草を入れた。相変わらず3匹のうち1匹はやたら泳ぎまわり、2匹は寄り添っている。この光景を見ればもしかして? とも思う。まさかとは思うが餌が浮いている可能性もあるので2日ほど餌をやらないでおいた。

🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . .

2日後、水槽の水がきれいな透明になっていた。浮遊物もなく水質も良好である。そうなるにあの白く丸い物体は何だったのか??

🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . .

嫌な予感がする…。餌の周りに発生したカビ?? 高貴な目で見ていたあの物体は“カビ”だったのか! 心躍らせていた私は落胆した。残念だと思いながらじっと寄り添う2匹を見ていると尻尾に白い点々を発見した。これは白点病?? 数日前まで水槽にあった浮遊物が原因だ! 水槽の水がきれいになったと思った数分後、白点病の薬を投入し一瞬にして鮮やかな青色となった。



メタボ解消法

リビングサービス課 岡本

こんにちは! リビングサービス課岡本です。今回は誰もが聞いたことのある言葉 [メタボ]、通称メタボリックシンドロームについてのお話をさせていただきます。

ではまず**メタボリックシンドローム**とは…

内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に**高血糖**・**高血圧**・**脂質異常症**のうち2つ以上を合併した状態をいう。日本語に訳すと**代謝症候群**、単に**メタボ**とも言う。

私はパツと見の体型は痩せているとみなさんに言われますが（自慢ではない 笑）、実際健康診断を受けてみるといつも「内臓脂肪が多いようです。運動しましょうね～」と医師の方に指摘を受けます（泣）。実際メタボ＝太っている方ではなく、目に見えない内臓脂肪も関係しているので痩せ形の方で運動をしない方も注意が必要ようです。

今回は運動不足の私が紹介するものなんですが、**メタボ解消法**をいくつかご紹介させていただきます。最もメタボ解消や予防に有効な運動は、毎日の有酸素運動とされています。例えば激しい運動を10分するよりも、ウォーキングを毎日30～40分した方がメタボ解消には効果的とされているようです。有酸素運動を20分以上続けて行くと、脂肪燃焼が始まるといわれています。

どんな運動でも有酸素運動と無酸素運動の側面がありますが、20分以上続けて行える有酸素運動はやはりウォーキングです。なかなか仕事などで時間の取れない方は自宅での固定自転車トレーニング器具でも効果的です。

また、メタボ解消には体の基礎代謝を上げるとカロリーが消費されやすくなるため、筋力トレーニング（筋トレ）も効果的と言われています。

自宅でできる簡単なトレーニングは、主に脚・太ももの筋肉を鍛える「スクワット」、大胸筋を鍛える「腕立て伏せ」、腹筋を鍛える「腹筋運動」などがあります。

腕立て伏せは、姿勢によってトレーニングされる筋肉が違ってきます。大胸筋を鍛えるには、腕を少し大きく広げて（正面からみたらハの字に見えるくらい）行ってください。メタボ解消には、最初は10回×1～2セットぐらいからトレーニングしてみてください。

スクワットは、ダンベルなどで負荷をかけないなら、腕を頭の後ろか胸の前に組んで、足の裏を地面につけたまま膝をできるだけ（無理のないように）曲げて伸ばします。メタボ解消にはまず、20回×1～2セットぐらいからトレーニングをするといいでしょう。

腹筋トレーニングは、いわゆる腹筋運動です。腰を痛めやすいので足は伸ばさないで曲げ、上体を起こすときには一緒に足（太もも）を上体の方に近づけましょう。メタボ解消にはまず、20回ぐらいをゆっくり1日おきにやってみましょう。

また、今回**トレーニングまでする暇はない**という方に

下記の**三種の神器**（おすすめアイテム）を御紹介させていただきます。

①メタボメ茶

特徴：カテキンやポリフェノールなどのダイエット効果を含むブレンド茶で、脂っぽいものや外食が多い方にお勧め。



②三黒の美酢

特徴：黒酢・黒にんにく・卵黄油という健康成分を使用したサプリメント。黒酢には脂肪の燃焼を促すアミノ酸が普通の酢の数倍多く含まれ、さらに中性脂肪やコレステロールを下げる



③きなり

特徴：フレッシュなDHA、EPAが取れるサプリメント。DHA、EPAは中性脂肪を下げる働きがあり、このサプリメントで1日に必要な量の半分が摂取できます。



と、メタボ予備軍の私でご紹介するのも説得力がありませんが、気になる方は是非チャレンジしてみてください。