

コープくらしの情報誌「HELLOコープ」夏号（No. 154）を発行しました。
この「HELLOコープ」は、いわて生協広報室のスタッフが県内各地へ出向いて取材し、つ
くっています。誌面では伝えきれなかった「取材こぼれ話」を、ちょっとだけ紹介します！

表紙～商品ページ「産直牛乳」に関連して



大畑牧場は開拓酪農家で、大畑真也さんは3代目。父・正彦さんと母・牧子さんの3人で、搾乳牛29頭、育成牛25頭を飼育しています。



「息子には『好きなことをやればいい』と言ってたんですが、後を継いでくれました」と話す、大畑正彦さん、牧子さん。

正彦さんは集乳車で産直酪農家をまわって生乳を集め、湯田牛乳公社へ運ぶ仕事もしています。

牧子さんは、おもに子牛の育成を担当。「子牛は体調を崩しやすいので、熱はないか、便秘してないか、目を見て判断しています。自分の子どもとっしょで可愛い」と話してくれました。



「早く搾って〜！」という声が聞こえそうな、搾乳前の乳房。搾乳は、朝夕2回です。

牛乳「〇×クイズ」

1. 牛乳は、雌の乳牛からしぼる？

⇒正解は×。

雌には違いありませんが、「子どもを産んだ雌」しか牛乳を出しません。本来は子牛を育てるための牛のお乳を、私たちがいただいています。

2. 乳牛の妊娠期間は、人間と同じである？

⇒正解は〇。

約280日です。

※誕生した雌の子牛は、14か月で妊娠（授精）し、2歳で出産。10か月搾乳したら2か月搾乳をやめ、次の妊娠・出産に備えます。

楽育しましょ！「げんきな体は“足元”から」に関連して

本誌でご紹介したフットケアトレーナー（足と靴のスペシャリスト）の管野博久さんに、子どもの足と靴についてお聞きしました。

体を動かす遊びも大切

サイズをきちんとはかり、足に合った靴を履くのはもちろん、成長期の子どもの大切なことは、身体をめいっぱい動かすことです。

乳幼児は積極的にハイハイをさせましょう。体幹が鍛えられてバランス感覚が良くなります。また、家のなかでは裸足の生活が理想的。足趾(そくし)（足の指）を使うことで、土踏まずの形成に役立ち、6歳までなら足裏感覚（神経系）の感度も上がります。

幼児期は走ったり、ジャンプしたり、身体を使った遊びを。下肢が自然と鍛えられ、土踏まずを形成するすねの筋、ふくらはぎの筋や足底の筋などが鍛えられ、しっかりとした足の成長が促されますよ。また、足指ジャンケン、タオルギャザー（床に広げたタオルの上に立ち、足指全体でタオルをたぐり寄せるトレーニング）などを親子で楽しむのも良いですね。



サンダルや長靴について

身体を動かして遊ぶなどの際に、サンダルや長靴を履くことはオススメしません。運動靴のように足をしっかりサポートできないのが、その理由です。また、女の子に多いのがヒールの高いサンダルや靴。ヒールが高いと、足関節が不安定になり捻挫や骨折リスクが高くなります。万が一、成長期のお子様が骨折すると、左右で脚の長さがかわってしまう場合も。また、スポンジ系のサンダルは底が片減りしやすく、常用すると足だけでなく姿勢が悪くなるなど、全身に影響を与える原因にもなります。サンダルは、時間や場所を決めて履くのがよいでしょう。



靴のお手入れ方法について

シューズ専用洗剤、手元がない場合は中性洗剤（食器洗い用洗剤など）を使い、靴底はブラシで、それ以外はスポンジで洗ってください。なお、つけ置き洗いはよくありません。靴は、靴底との境目部分が接着剤で接着されている場合が多く、つけ置きを繰り返すことで接着剤の劣化につながります。また、アルカリ系洗剤（衣類用洗剤など）は避けてください。変色する場合があります。中敷きを外し、水けをしっかりきってから干すと、乾きやすいです。より早く乾かしたい時は、ドライヤー（必ず冷風モード）が便利です。また、ストーブや温風モードでの乾燥は靴を変形させる恐れがあります。