

1. 成人病予防週間 (1P)
2. 村政懇談会を開催 (2P)
3. 決算特別会計 (2P)
4. 中学生の弁論大会 (3P)
5. 豊かな地域づくりを
めざして (4P)
6. 年頭のごあいさつ 美瀬村長 (4P)

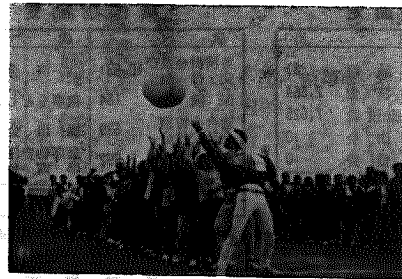


シリーズ村の特産 ① しいたけ栽培 横越(川根谷内) 風間憲男氏経営のハウス内で

体力づくりで

健康の定年延長を

二月一日から成人病予防週間



みんなそろって運動を (昨年の村民運動会から)

などの「れるのは、運動による血管の成人病」拡張で血液の流れがスムーズが、いまになるという事です。

人の命を 逆に、運動不足で、栄養もむじばん よく、その上、動物性脂肪のとり過ぎが目立つ管理職タイプの肥満者は、心配ごとなどの精神的なストレスが加わると血圧が上がります。

その死 亡率は、と血圧が上がりやすくなります。

亡人数 六〇割 以上を占 めるあり ます。

成人病は 一家の支 柱である

脳卒中や心臓病を 予防

村は成人病対策として毎年 胃腸検査、婦人検診、貧血検査、循環器検診などを実施し 成人病に対する早期発見につ とめていますが、全国的に脳 卒中、がん、心臓病、糖尿病

カロリーの取り過ぎ

運動不足は成人病の敵

成人病は、典型的な現代病 の一つといわれています。 職場と家庭の両面で機械文 明の恩恵に浴し、便利な生活 を送っているわたしたちも現代 人がかかる病気—それが成 人病だといわれています。そし て、現代病の正体が、カロリ ーのとり過ぎと運動不足なの

成人病の妙薬

適度な運動は、血管の拡張 と収縮によって新陳代謝を促 進し、また血液中のコレステ ロールなどの脂質を低下させ るといわれています。このよ うに適度な運動は老化を防ぐ 妙薬の一つといえます。

血圧を正常に保つ

脳卒中、心臓病の原因で、 動脈硬化と並ぶもの一つは元 凶は高血圧症です。ところで 体力づくりに勤んでいる人は、 一般の人よりも血圧の正常 者が比較的多いといわれてい ます。その理由としてあげら

こゝ数日暖かく なったり寒くなっ たりと云う不安定 な天気が続いてい るのと同様に一九 八〇年代早々我々 の周囲の情勢も不 安定のようだ。こ のようにゆれ動く 時代に自分を見失わないよ うに生きるにはどうしよう かと悩んでいる人々も、私 達人間の顔には目と耳が二つ づつあり口と鼻は一つある。 なぜ、目や耳はそれら二つ あり、口と鼻は一つなのだろ うか。目と云うものは物 を見るためにあり、現在のよ うに目まぐるしく動く社会情 勢を正しく見るためには物事 を多角的にとらえなくてはな らない。耳目を閉じると遠近 感が狂ってしまうように、一 つの方向からだけでは事実が 歪んでしまう。云々云々だ。 時代には、立っていても、 座っていても自然とニュース が閉じてくるものであるが、 おもしろい事に同一の事件で あっても多少の事同一の事件の 違いがあり、このほんのわず かなニュアンスの違いが我々 の感じ方を大きく異ならせる のだ。大げさに云えば取り 上げる人に依って一つの出来 事がいくつにもなる、と云う ことになる。だから我々には 耳が二つあり、いろ／＼な方 面からの情報をキャッチしな ければならないのである。な らば、口は、はなせ二つなので あらうか。他からの刺激を目 と耳の両方で受けるなら、意 志伝達のために四つ必要なら なければならない。それぞ れ別な内容をまき立てたら どうなるか、たった一つの体 だれでもあろうか。出来ない し文やってもならない出来だ。 我々は常にしゃべりた一つ の行動を原らなければならな い。この新時代を乗り切る為 に物事を多角的にとらえ情報 を整理し、正確な位置を固定 して進まなくてはならない と思う。(山崎)