暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 8

こころの病気 ふえています

心と体のバランスがくずれる時が危険

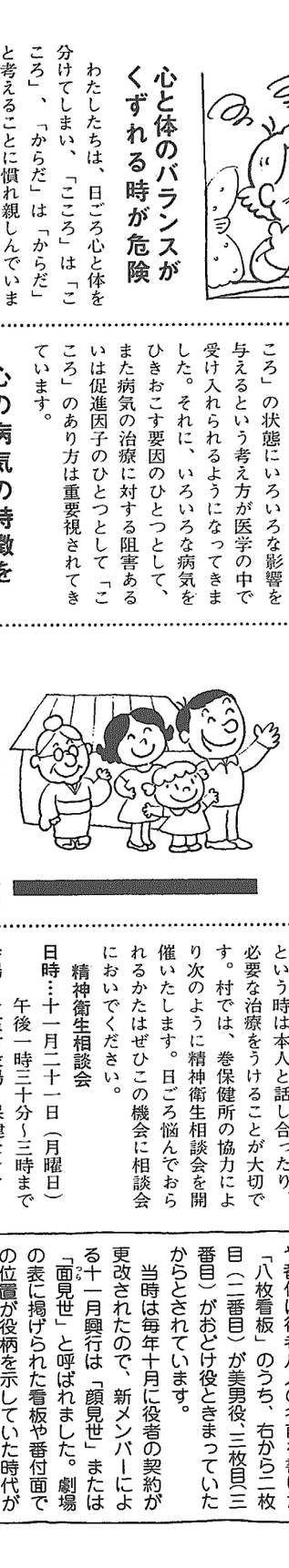
わたしたちは、日ごろ心と体を分けてしまい、「こころ」は「こころ」、「からだ」は「からだ」と考えることに慣れ親しんでいますね。また医学の分野でも、この傾向が特に顕著のようで、「こころ」の病気は精神科。「からだ」の病気は内科・外科・産婦人科など、区分がはっきりしているのが現状のようです。

ところが、最近になって「こころ」の変化には大なり小なりの「からだ」の変化がともなっており、「からだ」のコンディションも「こころ」の状態にいろいろな影響を与えるという考え方が医学の中で受け入れられるようになってきました。それに、いろいろな病気をひきおこす要因のひとつとして、また病気の治療に対する阻害あるいは促進因子のひとつとして「こころ」のあり方は重要視されてきています。

心の病気の特徴を知って早めの対応を

心の病気の特徴として次のような症状があげられます。

●不眠が続く ●疲労感が強く、慢性的に続く ●職場、家庭、学校における能率の低下 ●喜び、楽しみの感情がうすれたり、涙ぐんだり泣き叫んだり感情のコントロールがうまくできない ●ふだんよりも非活動的となったり無口になる。あるいは、のろくなったとか落ち着かないと感じる――。



このような傾向がみられたら要注意。

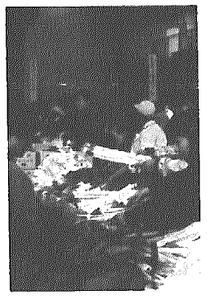
しかし、悩んでばかりおらずストレスの解消をはかることが必要です。そのためになにか趣味をもつとか目標をきめてなにかするなどの方法もいいですね。

それとストレスの性質を知ることも解消への早道です。

悩んでいないで相談してみては

心の病気には、「おかしいな」「いつもとは様子が違うな」などという時は本人と話し合ったり、必要な治療をうけることが大切です。村では、巻保健所の協力により次のように精神衛生相談会を開催いたします。日ごろ悩んでおられるかたはぜひこの機会に相談会においでください。

精神衛生相談会
日時…十一月二十一日（月曜日）
午後一時三十分～三時まで
会場…岩室村役場 保健センター
※当日は相談者に佐潟荘より小串先生をお迎えします。



第8回 農業祭
11月20日(日)
村民体育館

ことしも新鮮に農業祭

ことしも待ちに待った？楽しいイベント――農業祭が開かれます。収穫の感謝を込めて、新鮮な野菜や林産物を安くみなさんへお届けしようと始まったこの農業祭も今回で八回め。昨年、大人気だった〝綱引き大会〟も行いますので、ぜひおでかけください。

今月の納税

村県民税（3期）

国民健康保険税（3期）

納期限は **11月30日**です

二枚目三枚目

言葉の履歴書 ⑱

「二枚目気どり」といえば、色男ぶっていること、また「とんだ三枚目を演じた」といえば、ヘマをして笑い者になった場合などに使われます。「二枚目」「三枚目」は、もともとは歌舞伎用語。江戸後期に、上方の顔見世興行で看板や番付に役者八人の名前を書いた「八枚看板」のうち、右から二枚目（二番目）が美男役、三枚目（三番目）がおどけ役ときまっていたからとされています。

当時は毎年十月に役者の契約が更改されたので、新メンバーによる十一月興行は「顔見世」または「面見世」と呼ばれました。劇場の表に掲げられた看板や番付面での位置が役柄を示していた時代があったわけですが、やがてそうでなくなっても「二枚目」「三枚目」という言い方だけは生きのびてきたのです。

現代では、ハンサムでおかしいことを言ったりする「二枚目半」が女性にモテるようですが、考えてみると二枚目半という看板はあり得ません。語源とは無関係に生まれた新造語というべきでしょう。

NO. 17

われらサークル

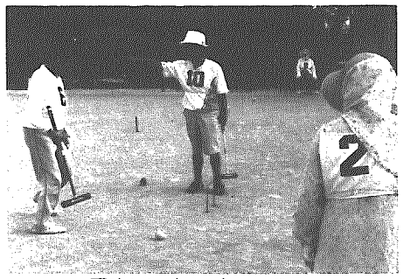
和奈美Bチーム

「一番ゲート通過」「二番にタッチ」という言葉を聞けば、みなさんすぐおわかりですね。そうです、いまお年寄を中心に大人気のゲートボールです。

そこで、今月の「われらサークル」は、先の村民体育祭ゲートボール大会で見事優勝した住吉和奈美Bチームのみなさんをご紹介しましょう。

〝住吉和奈美〟といえば、和納六区のゲートボール好きのお年寄りが結成したクラブで、村内のゲートボール大会では毎回好成績を挙げている強豪クラブです。ことしの体育祭で優勝した住吉和奈美Bチームは、地区内の家並順で作られたチームでクラブ内でも精鋭チームの一つです。

この住吉和奈美クラブができたのは、いまからちょうど七年前。当時は十人くらいのメンバーでスタート。毎晩、住吉神社境内で電灯をつけながら練習をしたのが始まりだそうです。しかし、現在はクラブ員二十四人と倍増、毎週火曜、金曜、日曜日の午後、旧役場脇ゲートボール場で練習に汗を流しています。「みなさん、とにかく練習熱心ですね。少しくらいの風や雨でも練習は休みませんし、お盆や正月もなくやっています。


冗談もとびだす楽しい練習

人生をエンジョイ

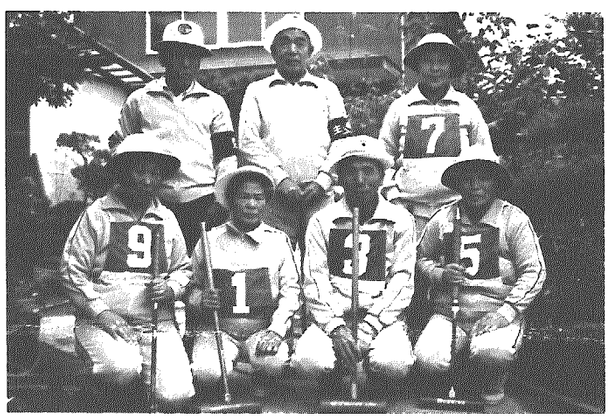
それもこれも、練習で大声で叫んだり、冗談をいったりして気持ち的に通じているせいでしょうか。

それに技術の向上はもちろんですが、日ごろのストレスも発散しているようですね。そのうえ、ゲートボールは頭を使うスポーツですから、ボケ防止にも十分役立ちますね」と練習の模様とゲートボールの魅力を語る伊藤三郎さん。

「わたしなんか、家にいるとあちこちず。てしょうがないんですが、試合や練習になると夢中になってしまうせいかぜんぜん気にならないのです、不思議ですね」と楽しそうに話す内藤ツネさん（73歳）

練習日には、三三五五クラブ員が集まり和気あいあいのなかでやっているといいます。いまは、他地区からも大勢の愛好者たちが集まり合同練習に心地よい汗を流しながら交流の場としても楽しんでいます。「練習はもちろん楽しいのですが、もう一つ、楽しみがあるんですよ。試合や練習の待ち時間に他チームの人たちとゲートボールの話や世間話をするという交流の広がる喜びですね。ほんと、ゲートボールをとおしていろんな人とおつきあいをするようになりました」と樋浦リイさん（66歳）

ところで、この住吉和奈美クラブ、三チーム二十四人の大所帯ですがまとまりの良さでは スティックさばき以上といわれます。これも試合後の慰労会をはじめ、年末の忘年会などで会員相互の親睦がうまくいっているせいともいいます。「うちのチームはもちろんですが、和納六区自体がまとまりのある地区だから、毎回の練習も楽しくやれるんだと思います。まあ何んといっても仲良くやるのが上達の早道かもしれませんね」と〝まとまりなら一番〟と自慢する矢貫多作さん（70歳）。みなさんの話を聞いていると言葉の一つひとつからゲートボールをとおして人生をエンジョイしている感じがうかがえます。「ゲートボールは、だれにでも出来るスポーツ。だから小さい子供たちからもどんどん入ってもらって一緒にやりたいね。そして三世代ゲートボール大会なんかが開けたら申し分ないね」とこれからの夢を話す会員のみなさん。みなさんも今度ゲートボールにチャレンジしてみませんか。


スティックさばきとまとまりの良さが自慢の住吉和奈美Bチーム

楽しさは最高！

伊藤 三郎さん
（和納6区・61歳）

ルールをおぼえるとこれがまた楽しいですね。それにストレスの発散にも最適ですよ。

チームの和が一番

矢貫 多作さん
（和納6区・70歳）

ゲートボールはチームワークが大切。その点、うちのチームのまとまりは抜群ですね。