



村民歩け歩け大会'89

春風に乗って歩きませんか!



みんなが歩け歩けは家族と一緒に

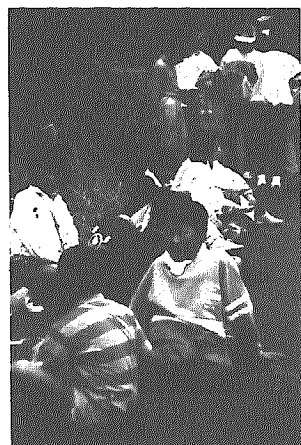
風薫る五月。この五月は若葉がく緑の季節であるとともに、旅行、ハイキング、ドライブにとってもこのシーズンですね。

ところで、毎年、大勢のみなさんから参加していただき好評なのが、この「村民歩け歩け大会」。丸小山公園を中心とした約六キロの林道コースは、小さい子供たちからお年寄りまでが楽しめるにちょうどいいハイキングコースとして人気があります。昨年も、大勢の人たちが参加し、午前中は新緑の山々を満喫してもらいましたが、午後からの楽しいイベントはあいにく雨模様となり中止になりました。

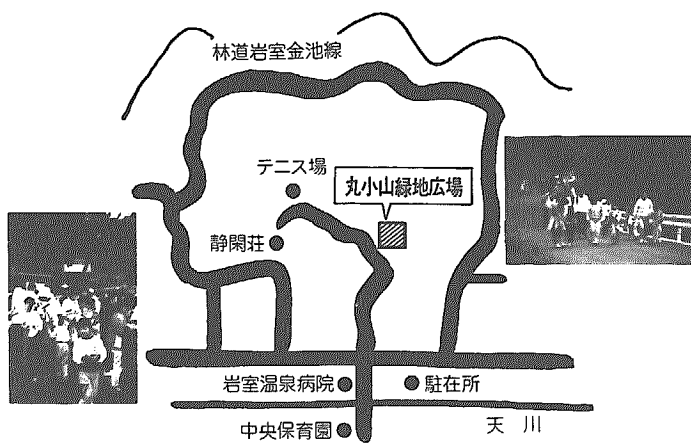
ことしはぜひ、好天を願って、ご家族みんなで参加してみたいかがですか。

いま、まさに山々は緑のトンネル真っ盛り。みなさんの参加を待っています。若葉を見ながらそして、山菜採りなども楽しみながら、のんびり歩いてみませんか。参加すれば楽しいことづくせいです。

それに、ことしも参加者全員にうれしいサーピスや楽しいイベントも用意されています。



どこいしょと一休み。



■とき……五月二十一日(日曜日)雨天の場合は六月十一日(日曜日)となります。





■集合……当日は、朝九時までに岩室の丸小山緑地広場(公園)にお集まりください。

■コース……丸小山緑地広場を起点(スタート)に林道岩室金池線の約六キロのコースです。

■内容……午前中は、若葉がく緑の林道を満喫してもらい、お昼は汁のサーピスなどもあり、そして午後からは家族そろっての楽しいゲームやレクリエーションを計画しています。

■問合せ……岩室村公民館(☎82-4444)へ。なお詳しくは公民館だよりをご覧ください。

がんの予防12か条

1. バランスのとれた栄養をとる

2. 毎日、変化のある食生活を!
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに……
4. お酒はほどほどに……

5. タバコは少なくする
6. 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる(特にビタミンCとEは十分に!)

7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから……
8. こげた部分はさける
9. かびの生えたものに注意!
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする

12. からだを清潔に……



成人病などの病気の早期発見は検診などを受けることが何よりですが、まずその前に予防となる日常生活の過ごし方や食生活などがとても重要です。それは、成人病の大半が生活習慣や食生活などの乱れや悪習慣が積み重なって、病気を引き起こすことが多いからです。成人病予防にはまず日ごろから正しい生活習慣を身につけることが予防への早道です。

では、日ごろの生活習慣をどのようにすればいいのでしょうか? その一つは、食生活を改善することと有効です。特に最近砂糖やカロリーの摂り過ぎ傾向にあります。この傾向は、食事をきちんと

食べないで間食などを必要以上に摂っている場合が多いようです。それに塩分も依然として多く摂られているみたいです。味つけやし好は長い間の習慣ですから、すぐには直らないと思います。でも少しずつでもいいですから修正していくことも必要です。

もう一つ、心の安定をはかることです。どんな人にも一つや二つの心配ごとや不安はあるものです。このちよっとしたストレスや不安が病気を招くことも多くあります。自分の生活のリズムを知り、過度の緊張やストレスを早くなくすことも予防の一つです。このためには、十分な睡眠をとったり、好き

な趣味をもち、適当な気分転換をはかることが効果的です。スポーツや軽い運動で心地よい汗を流すのもいいでしょう。

ところで、いまみなさんの健康状態はいかがですか? これからは具合が悪いときは早目に治療することはもちろんですが、出来れば病気になるための健康づくりが大切です。そのためにも、自分の健康状態を知り、生活習慣の中から心掛けをして、より健康的な方向にもっていくことが大切です。

今回の特集では、ほんのちよっと健康についてお伝えしましたが、このことがみなさんの食生活や暮らし方を振り返る一つのきっかけになることを願っています。



●成人病予防のポイント

心と体の健康は生活習慣から

心臓病 予防の7か条

1. 食生活を改善し、太りすぎをさける
(へらしたいもの) <ふやしたいもの>
・動物性脂肪 ・たんぱく質
・糖質 ・食物繊維
・塩分 ・植物性油脂
2. ストレスをためない
3. 適度な運動を……
4. 十分な睡眠を……
5. タバコはやめる!
6. 規則正しい生活を
7. 定期的に健康診断をうける

ポイント

心臓病の3大危険因子は、高血圧、高コレステロール、タバコ。複合すると危険度は増大します。

脳卒中予防の8か条

1. 塩分、動物性脂肪はひかえめに!
2. 寒さにさらされない
3. ふとんは軽く・まくらは低く
4. 酒はほどほどに、タバコはやめる
5. 風呂はぬるめに!!
6. ストレスをためない
7. 便通をととのえる
8. 定期的に健康診断をうける



見逃すな!脳卒中の前ぶれ

脳卒中には、たいがい前ぶれがあります。次のような症状がある方は十分注意してください。

- ・ふと意識がなくなる
- ・舌がもつれる
- ・のぼせたり、めまいが起こる
- ・手足がしびれる
- ・脈の打ち方が不規則になる
- ・歩いていてふらつく
- ・目がかすんだり、チカチカする