暮らしのヒント

健康専科

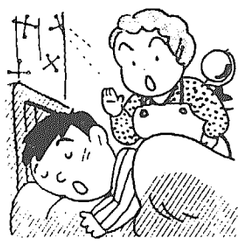
体の疲れ残ってませんか

こんにちは保健婦です 25

★睡眠を大切にしよう

一日の疲れは、かならずその日のうちに完全に洗いおとしたいものです。

いっしょうけんめいに働いたあとには、だれでも疲れがでますが、ふつうの疲れだったら一晩ぐっすり眠ることによって回復されるものです。しかし、残業があったり、慣れない仕事だったりすると、余分に疲れてその回復がおくれ、だんだんと疲れが蓄積されることになります。



疲れをいやすには、レクリエーション、入浴、栄養その他、人それぞれの方法がありましょう。しかし、こころの疲れにも、からだの疲れにも共通する最良の妙薬は、十分に睡眠をとることです。

★気晴しの時間をもとう

疲れの回復には、気分をかえることも非常に効果的です。気分の転換は、疲労の回復ばかりでなく、明日の活動力をつちかい、仕事の能率を高めます。

気分転換の方法としては、散歩をする、軽い体操をする、家族と団らんする、ギターでも庭いじりでもいいが、なにか趣味を楽しむ、のびのびと寝ころんで好きな本を読む、など各自それぞれが楽しめることをすればよいのです。

要は仕事や雑事から解放されて、気晴らしの時間をもつことです。適度な晩酌もよいでしょうし、好きな音楽を聞くことも気分をさわやかにするでしょう。

★疲れをいやす四つのポイント

①正しい休息と完全な睡眠。
②軽い体操やレクリエーションで気分転換。
③バランスのとれた栄養。
④寝る前に入浴を心がける。

「歯とことわざ」

ことわざは、おそらく人間が社会生活を営み始めた時から、生まれ育ったものと思われます。宇宙時代の今日、ことわざというと何か古くさいという感じがしないでもありません。ことわざの歴史は、これをたどるとかなり昔にさかのぼることになるでしょう。ところが、先祖伝来のことわざが、カビくさい過去のものになってしまったかというと決してそうでもなさそうです。生まれて以来、何百、何千年を経た今日でも生き生きと息づいているものがたくさんあります。

そこで今回は、歯に関してのことわざを少しご紹介しましょう。

歯医者さんが教える……

歯の健康 ―一口メモ―

❶明眸皓歯（ひとみが澄み歯が白いこと、美人の形容）❷歯噬ちて舌存す（堅剛なものよりも、柔弱なものが存続するたとえ）❸歯に衣きせぬ（どんなことでも思ったままずけずけと言うこと）❹ごまめの歯ぎしり（力及ばぬものが歯ぎしりして憤慨すること）❺切歯扼腕（歯をくいしばり、腕組みをしてくやしがること）

まだまだあるでしょうが、歯に関することわざは歯そのものが硬組織のためでしょうか、かなりシビアなものが多いですね。やはり、明眸皓歯（めいぼうこうし）これが一番素晴らしいことわざではないでしょうか。

（新潟県歯科医師会）

紅一点

言葉の履歴書 96

男性が多いなかで、女性が一人目立つとき「紅一点」という表現がよく使われます。

これは中国北宋の政治家王安石が作った「石榴」の詩「万緑叢中紅一点、人を動かすに春色多きを須いず」が出典とされてきました。

この詩句は、「人を感動させる春のけしきは多くのものを必要としない。すべて緑色の草むらのなかに、ただ一つ赤い花が咲いていればよい」といった意味ですが、石榴つまりザクロの花は、俳句では春でなく夏の季語になっています。ザクロの原産地はペルシャ・インド。中国を経て渡来した花が賞美されるようになったのは平安時代で、果実が食用とされたのは江戸時代からです。

簡状・六弁の花は、燃えるような紅色。赤い花が少ない梅雨の時期に咲くために、芭蕉門下の志太野坡の句「五月雨に　ぬれてやあかき　花石榴」のように、きわめて印象的です。際立って魅力的な女性の姿を連想させるところは、やはり「紅一点」と呼ぶにふさわしい花といえるでしょう。

おらがむら「ふるさと探訪」

シリーズ②

「敵見松」

シリーズ二回目の今回は、石瀬地区矢川沿いにあった通称「敵見松」（先月、和納小学校建設地へ移植）についてご紹介しましょう。

この敵見松は、岩室～石瀬を走る県道より東へ100㍍程入った矢川沿いにありました。歴史は古く、天神山城小国氏隆盛時代よりの松としてあったもので、現在は何代目かは定かでありません。また、一説には松のあった所が、古くは手杵崎といわれ、手杵が敵見に転説したものとも言われています。「お杉お松の伊勢詣の伝説」や「良寛の歌」に、〝石瀬なる田中に立てる一つ松時雨のあめにぬれつつ立てり〟とも歌われ、幾百年の昔から村と共に生き、歴史の中に語りつがれてきました。この松も、今回の矢川改修計画に伴ない、その歴史をとじることになりました。しかし、その松姿がとても素晴しく、新築される和納小学校の庭松として移植され、新しく生まれかわりました。今ではこの松姿を矢川沿いに見ることもできなくなり、また一つ時代の波に押し流され、消えていく歴史に無なしさも感じられます。歴史上からも、そして村人からも親しまれてきたこの松、改修工事が終り次第、一日も早くこの周辺にかわりの松が植えられることを願っています。

（新谷・佐藤正氏談）なお、この写真は昨年の秋に撮影されたものです。

ご協力ください 県央広域圏アンケート調査に

岩室村のほか三市五町二村で構成（三条市、燕市、加茂市、吉田町、分水町、寺泊町、田上町、栄町、弥彦村、下田村）している県央広域市町村圏協議会では、これまでの第二次振興整備計画を改定し、新しく第三次県央広域市町村圏振興整備計画を策定することになりました。

そこで、圏域のみなさん二千人を無作為に選び、広域行政を推進するための基本的な事項についてアンケート調査を実施することになります。調査票は、今の方に回答をお願いすることになります。調査票は、今月中には返信用封筒といっしょに対象の方に送付される予定です。もし、ご家族の一人にこの調査票が届きましたら、ご理解くださいまして、ご協力をお願いします。

なお、この調査のことに関して不明の点がありましたら、岩室村役場総務課企画係（☎82―四一一一内線二一五）へ照会ください。

保安講習の受講が3年に変りました

製造所などで危険物の取扱作業に従事している危険物取扱者は、保安講習を三年毎（従来は五年毎）に受講しなければならなくなりましたのでご注意ください。

ただし、昭和六十二年五月一日以前に受講されたかたについては、次回の講習に限り、受講日から五年以内に保安講習を受ければよいこととなっています。

なお、受講会場や手続きなど詳しくは消防岩室分署（☎82―三三六〇）までどうぞ。

受講日	次回の受講
昭和60年に受講された方	平成2年まで（5年以内）
昭和61年に受講された方	平成3年まで（5年以内）
昭和62年1月～4月に受講された方	平成4年1月～4月まで（5年以内）
昭和62年5月～12月に受講された方	平成2年5月～12月まで（3年以内）
昭和63年に受講された方	平成3年まで（3年以内）

みんなの広場

われら元気な子供会（金池）

夏は海水浴、冬はスキーと活発な活動を続ける金池子供会。写真は、今年2月に五日町スキー場でスキーやソリ遊びを楽しんだ時の記念写真をお寄せいただいたものです。

またもやったぞチビッ子剣士

去る3月21日に行われた第3回白根剣道大会で、またまた岩室剣士会のチビッコ剣士たちが並みいる強敵を討ち倒し、見事優勝（小学生4年以下の部）を成し遂げました。