

ベッドタイムトラブル

平和な眠りをさます

最近、夜型人間の増加に加えて運動不足やストレス過多などで、「億総不眠症」ともいわれれています。しかし、睡眠はやはり最大の疲労回復剤。そこで、今回は睡眠に悩めるお話をします。

「いびきはくせのようなもの。病気の心配はない」はホント？



この無音のときに、無呼吸発作、つまり息をしていない状態になっているのです。一晩に十秒以上の無呼吸が三十回以上繰り返されるのが診断する一応の目安とか。

この病気が怖いのは、慢性的な睡眠不足を招くだけでなく、体内が酸欠状態になるために、心臓病や高血圧になる点です。睡眠中の突然死を引き起こす要因になることもあります。

四十から六十代の太った人や、扁桃腺の肥大が持病としてある

男性に多く見られます。たかがいびきと軽視するのは禁物。あまり様子のおかしいときは、早めに医師に相談しましょう。

主婦の不眠症が急増中！
主婦は忙しい。家族の世話や家事に加え、最近仕事を持つ人も増え、パートも含めて働きに出ている主婦は四十代で六十%にもなります。こんな多忙の中で、夜遅い夫と早朝に起きた姉が同居、双方に付き合うようなことにでもなると主

眠れないときの入眠術

- ①軽い体操を。血行がよくなり質のよい眠りを誘う。
- ②読書を。本は眠りのセレモニーとして有効。
- ③寝る前に食べない。食べ物が入ると、内臓の働きを司る交感神経が活発になり、目がさえる。
- ④仕事などの悩みごとを寝床に持ち込まない。
- ⑤眠れなくても気にしない。「朝まで起きてみよう」と決めると、いつの間にか眠ることが多い。

よく噛むことのすすめ！

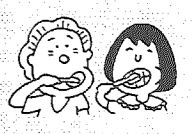
昔から、「飯はよく噛んで食べよう」と言われています。「よく噛む」ということには、どんな効果があるのでしょうか。

1. よく噛むことで、食物は細かく砕かれ、唾液とよく混ざりあうこととなり、消化・吸収を助けます。
2. 唾液とよく混ざりあうことで、食物中に混入する有害物質が、唾液中の酵素によって打ち消されます。
3. よく噛むことで、同じ量を食べても満腹感をおぼえ、肥満防止につながります。
4. 噛む運動は、脳へ行く血管を刺激し、脳内血流の循環をよくするばかりか、噛む刺激そのものが脳の活動を活発にしてくれます。

一口で三十回噛むことがよいと言われています。飲み込む前に、もう十回噛むように心がけてください。

歯医者さんが教える……

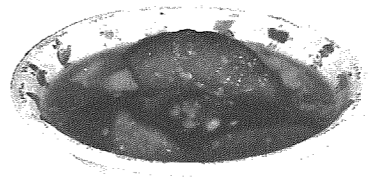
歯の健康 - Q & A -



手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は、保育園の子供たちに好評の『マーボーかぼちゃ』を紹介します。マーボーというと、ついつい市販の“素”を使いがちですが、ぜひご自分で作ってみてください。おいしいですよ！ (伊藤栄養士)

“マーボーかぼちゃ”



- 材料 (4人分)
- ・かぼちゃ……………200g
 - ・揚げ油
 - ・豚(赤身)挽肉……………60g
 - ・厚揚げ……………1枚
 - ・人参……………20g
 - ・干しいたけ……………2枚
 - ・長ネギ……………1/4本
 - ・さとう……………小1
 - ・酒……………小1
 - ・しょうゆ……………大1
 - ・油……………小2
 - ・でんぷん……………小1

- 作り方
- ①かぼちゃを2cmくらいの角切りにし、素揚げにする。
 - ②厚揚げを熱湯でゆでこぼし、かぼちゃと同じくらいの大きさに切る。
 - ③人参、干しいたけ、長ネギをみじん切りにする。
 - ④③と挽肉をいため、厚揚げ、かぼちゃを入れてさらにいため、調味料を加え、でんぷんでとろみをつける。

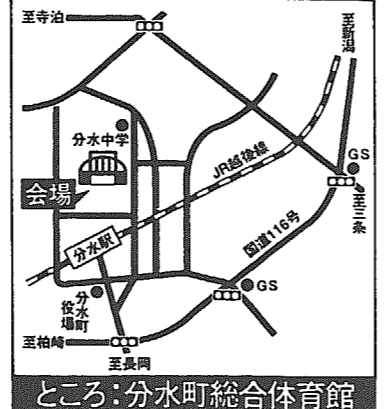
第2回 越のまほろば 冬まつり

一皆さんでおでかけください
ところ:分水町総合体育館

弥彦地区観光連盟(岩室村や弥彦村など8カ市町村で構成)では、冬場の誘客を図り、地域のPRをするために、「越のまほろば冬まつり」を開催します。

当日は、郷土芸能ショーやカクレンジャーショー、お楽しみ大抽選会、冬の味覚試食コーナーなど、楽しいイベントが盛り沢山。ぜひ皆さんでお出かけください。

■と き…2月26日(日)、10時~16時
■ところ…分水町総合体育館
※詳しくは、役場観光商工課(☎82-4111内線131・132)までどうぞ。



弥彦村 & JR東日本新潟支社 “弥彦観光駅長”募集中!!

弥彦村とJR東日本新潟支社では、弥彦周辺の観光をPRし、一層の誘客を図るため、「弥彦観光駅長」を次のとおり募集しています。

■応募資格…弥彦村及び周辺市町村在住者で、未婚の女性。

■応募方法…2月15日(木)までに、弥彦村商工観光課へ履歴書を提出してください。

■契約期間…平成7年4月1日~平成8年3月31日(1年間)

■勤務時間…午前9時~午後5時30分

■勤務内容…首都圏等への観光PR及び弥彦駅での観光案内等

■勤務日数…月20日間程度

■給与等…月額15万円程度、他に賞与年3回

※なお、弥彦観光駅長募集に関するお問い合わせは、弥彦村役場商工観光課(☎94-3131内線231)までどうぞ。

平成7年度 交通災害共済 会員募集!!

一家族そろって加入しましょう一

交通事故は、いつわたしたちの身にふりかかってくるかわかりません。万が一の交通事故に備え、平成7年度もご家族そろって「交通災害共済」に加入しましょう。

- 加入できる人…岩室村に住所を有する人
 - 会費(掛金)…1人年額500円(途中で加入する人も同額)
 - 共済期間…4月1日~来年3月末日まで
 - 申込方法…各区長さんを通して、全世帯に申込書をお届けします。申込書には今年1月末現在の世帯員が記載されていますので、お手数でも転出や死亡などを確認のうえ、加入する人数分の会費を添えて、切り離さずに(申込書は、切り取り線付きの2連用紙です)、区長さんに提出してください。また、個人で直接手続きをする方は、次の金融機関へお申し込みください。
 - 取扱金融機関…第四銀行巻支店、巻信用組合岩室支店・和納支店、いわむろ農協本所・和納支所・間瀬支所
- ※なお、2月1日以後に本村に転入等された方は、世帯員が記載されていない白紙の申込書をお届けしますので、お手数でも加入する人の名前をご記入のうえ、区長さんまたは取扱金融機関へお申し込みください。

ところで、見舞金の請求ができるのは、交通事故に遭った日から1年以内です。この期間を過ぎますと、見舞金が支給されなくなります。皆さん、忘れずにご請求ください。

- 見舞金の対象となる事故
 - 次に掲げる交通事故による災害で、日本国内で発生したもの
 - ①歩行中に車にはねられたりした事故
 - ②自転車、バイク、電車、荷車、身体障害者用車イスなどの交通に伴う事故
 - 見舞金の対象とならない事故
 - ①飛行機、船舶、ロープウェイなど、車輛及び電車等によらない人身事故
 - ②住宅等の庭先や工場内、屋内、作業場など、道路及び鉄道以外の場所で起きた事故
 - ③日本国外で発生した事故
- ※なお、見舞金の給付制度ですが、「見舞金の対象となる事故」であっても、その災害の発生が故意、重大なる過失、無免許運転、天災地災などによる場合は、見舞金は支給されません。
- 詳しい内容につきましては、後日、申込書と一緒にチラシを配布しますのでご覧ください。また、交通事故に遭ったときは、必ず警察に届け出てください。
- この「交通災害共済」についてのお問い合わせは、役場観光商工課(☎82-4111内線131・132)までどうぞ。