

今年は夏目漱石没後100年で色々な記念行事が行われています。熊本でも「草枕」をテーマに新屋敷から小天までのウォーキング等も企画されている様です。漱石は俳句も数多く残していますが、小説「草枕」の中で腹が立ったり涙が出そうな辛い時はその状況を直ちに十七文字の俳句にするとその怒りや悲しみはその場から離れてなくなり俳句を作る嬉しさだけが残ると書いています。これは現在一般的に行われている自分を客観的に見る心理療法と同じやり方です。漱石は100年以上前に俳句を作ることで自ら心理療法を行い気持ちを立て直していた様です。

熊本地震から4ヶ月、まだまだ大変な時期で辛いことも多いと思いますが漱石がやっていた方法も元気になるヒントになると思います。俳句だけではなく他にも色々な方法があるかもしれません。皆さんも自分にあった「**元気の素**」をみつけてみては如何でしょうか？

院長 家村 昭日朗

お酒は好きですか？好きな方にとっては、この暑い時期1日頑張った後のビールは格別感じられるのではないのでしょうか。お酒には良い面もあれば、悪い面もあります。今回は「**お酒を健康に飲む方法**」についてです。

お酒は百薬の長 ～健康な飲酒と酒の「功」～

- ・健康的にお酒を楽しむには、**適量**を心がけましょう！
- ・日本酒に換算して**1日に「1合程度飲む人」の方が、「3合以上飲む人」或は「全く飲まない人」に比べ死亡率が低い**という報告があります
- これは、お酒により**リラックスできる効果**や、**血液の流れが良くなり心臓や全身に血液が行き渡る**など様々な良い働きによるものとされています
- ・糖尿病の発症も抑えられたり、ガンや心臓の病気が発症するリスクの軽減も期待できると言われています

1日3合を10年以上継続すると、適量飲む人に比べ**肝臓癌の発がん率は7倍以上**。

中性脂肪増加、筋肉の成長を阻害 → **肥満**

寝酒は、寝つきは若干良くなるが、就寝後アルコールが脳に作用し睡眠が途切れる → **不眠**

毎日多量のお酒を飲んでいる人は、次第にその量が増え、飲まないではいられなくなる → **アルコール依存**

- ・アルコール依存は体への影響を考えないといけない**危険な状態！！**
- ・自分の意思では辞められない
- ・家庭生活、社会生活がうまくいかなくなる

その他 糖尿病、膵臓機能の低下、急性アルコール中毒、筋力の低下、骨粗しょう症等

アルコール適量の目安

種類	日本酒 15%	ビール 5%	ウイスキー 40%	ワイン 12%	焼酎 25%
適量	1合	中瓶 or 500ml 1 缶	ダブル1杯	グラス2杯	コップ半分

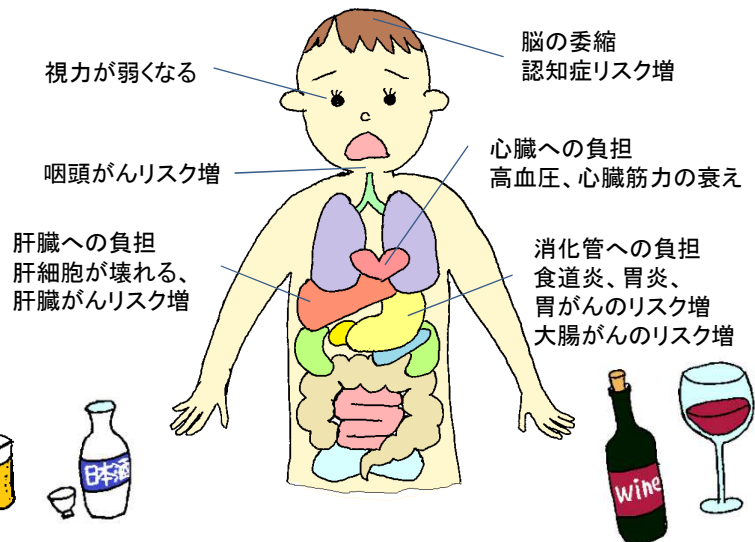
男女、持病等の個人差は多少なりありますが、ご自分の飲酒量を当てはめてみて下さい！飲み過ぎてはいませんか？

お酒に強いとされる人でも、肝臓がアルコールを処理してくれる能力には限界があります。体格の良い男性であってもビール500mlのアルコールが完全に抜けるまで約半日かかるようです。

飲み過ぎると… ～飲み過ぎと注意点～

- ・飲めない人が無理やり1合飲んで長生きするような事ではありません
- ・お酒の量だけではなく、そのお酒に含まれるアルコール濃度も考えなくてはなりません
- ・**アルコール依存症の危険**があります！
- ・**身体への影響**も考えられます

適量を守れば良い面もありますが、やはりお酒の飲み過ぎは、害をもたらします！！



お酒は百薬の長と言われ、適量を守れば良い効果もたくさんありますが、飲み過ぎると身体に大きな負担をかけてしまいます。飲み過ぎによる影響で、食事制限、飲酒禁止や服薬等が必要なこともあります。また、死に至るような病気のリスクも増加させてしまいます。健康な状態でいつまでも楽しくお酒が飲める様、お酒の適量を守り、身体を大切にしてください！！

「一新ぐるっと」健康ウォーキング参加のお知らせ

『一新ぐるっと』とは

皆さんは『一新ぐるっと』をご存じですか？平成26年10月に発足した『一新ぐるっと』は、「一新校区をぐるっと歩きながら、ぐるっとつながるふれあいの輪」という意味です。「地域の人たちと一緒に、楽しく健康づくりに取り組みたい」「歩きながら一新の歴史に触れたい」とお考えの方は、この機会に、ぜひ、ご参加ください。働き盛りの皆さんも、親子で参加しませんか！年に数回は「歴史探訪コース」を実施しますよ！



コースと集合時間

コースは「城内コース・清爽園集合」「段山・横手コース・島崎一丁目公園集合」「新町コース・一新小学校集合」で、集合時間は午前9時です。日程は「平成28年度校区行事・催事予定表」又は「平成28年度一新ぐるっとウォーキング日程表」をご覧ください。8月と9月は次の通りです。なお、参加費は無料です。

8月7日(日)段山・横手コース、21日(日)新町コース

9月4日(日)城内コース、25日(日)段山・横手コース

参加の皆さまへの留意事項

健康づくりは本来各個人が取り組むものですが、健康によいことでもひとりで続けていくのは、なかなか難しいものです。「健康づくりのきっかけがほしい」という思いの方々に、校区自治協議会がちょっとだけその背中を「後押し」できればと、開催するものです。

- 各自の自由な意思で参加できるものですので、ウォーキング中の事故に関しての責任は負えません。参加の際は、事故防止に十分ご注意ください。
- 雨天の場合は、原則中止とします。(各自ご判断ください)
- 熱中症対策(帽子・水分補給など)、防寒対策にも、十分ご注意ください。

平成28年「一新ぐるっと」ウォーキング日程

日付	出発時間	集合場所	コース
8月7日(日)	9時	島崎1丁目公園	段山・横手
8月21日(日)	9時	一新小学校	新町
9月4日(日)	9時	清爽園	城内
9月25日(日)	9時	島崎1丁目公園	段山・横手
10月9日(日)	9時	清爽園	城内
10月22日(土)	9時	一新小学校	新町
11月5日(土)	9時	清爽園	城内
11月27日(日)	9時	スポーツフェスタ	
12月4日(日)	9時	島崎1丁目公園	段山・横手
12月17日(土)	9時	一新小学校	新町
1月15日(日)	9時	清爽園	城内
1月29日(日)	9時	島崎1丁目公園	段山・横手
2月12日(日)	9時	一新小学校	新町
2月26日(日)	9時	清爽園	城内
3月5日(日)	9時	島崎1丁目公園	段山・横手
3月19日(日)	9時	一新小学校	新町



2016.6.12 一新ぐるっと城内コース
地震後初、小雨のため参加者は16名

主催：一新校区自治協議会・体育協会

一新校区自治協議会 会長 毛利 秀士

お問い合わせ

一新地域コミュニティーセンター
(電話) 323-8522