

お酒は「百薬の長」とも言われ、適量を飲めば体に良いと言われていますが、飲み過ぎでしまうと、病気の原因になることもあります。

■主なお酒の適量(目安)

- ・ビール(500ミ)中瓶1本
- ・日本酒(180ミ)1合
- ・焼酎(100ミ)コップ半分

- ・酎ハイ(350ミ)缶1本
- ・ウイスキー(60ミ)ダブル1杯
- ・ワイン(200ミ)コップ1杯

※お酒に弱い人、糖尿病や心臓などの病気がある人、女性、65歳以上の人はこれより少ない量が「限度」です。また、肝臓病やすい臓などの病気のある人は、飲酒は良くありません。(健康日本21より)

ここに挙げた適量だと、少ないなと思う人も多いと思いますが、体にとつての適量とはこれくらいの量を言います。また、毎日飲むのではなく、アルコールを分解してくれている肝臓をいたわるためにも、週に2日は休肝日を設けるようにしましょう。

また、お酒はつまみを食べながら飲みましょう。空腹時の飲酒は胃腸へ負担がかかるため、病気の原因になること

もあります。お酒は、エネルギーはあるものの、栄養はほとんどないので、つまみで栄養が採れるように工夫しましょう。特に、食物繊維はアルコールの吸収を抑え、良質のタンパク質は肝臓の働きを助けます。つまみを選ぶ時には肝臓にやさしいものを選びましょう。

アルコールを分解排出してくれる肝臓は、「沈黙の臓器」と言われており、かなり悪くならないと症状が出てこないことが多いので、知らないうちに肝臓を悪くしてしまうことがあります。お酒を飲む人は、定期的に健診を受けて、肝臓の様子をみていくことが必要です。

お酒と健康について良く理解して、適度な飲酒を心掛けます。

保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課



お酒は節度を持って楽しみましょう

環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



ハチの巣には注意を

介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

◆高齢期を健やかに過ごす生活機能評価

市は、特定健康診査・後期高齢者健康診査と同時に生活機能評価を実施しています。

高齢期の健康づくりでは、心身の機能を現在の状態からできるだけ低下させないことが重要になってきます。市は、高齢者の皆さんの生活機能が低下していないかチェックする生活機能評価を実施し、生活機能の低下が見られる人には、介護予防サービスを提供します。

65歳以上の方が対象(要支援・要介護の認定を受けている場合は対象となりません)です。

・生活機能評価は「基本チェックリスト」などによる問診、計測、診察、心電図、貧血検査などの血液検査、医師の判定を受けます。

・医師の判定により生活機能の向上が必要な人には、介護予防教室のご案内をします。

・市は、10月から介護予防教室の開催を予定しています。

◆ハチに注意しましょう

例年、7月から10月にかけて、ハチが活発に活動する時期となります。ハチは家の軒先や塀、庭木の陰など分かりにくい場所に巣を作る習性がありますので、注意しましょう。また、ハチの巣の駆除は、専門の業者に依頼してください。

【ハチの巣を見つけた場合に気をつけること】

- ①巣に近付いたり、石を投げ付けたりしない。
- ②巣に無用の振動を与えない。
- ③臭いの強い化粧品・香水は、ハチを刺激するので注意する。
- ④黒い色に対して攻撃性が強くなるので、身に付けるものは黒い色のものを避け、肌はなるべく露出しない。
- ⑤巣の近くで、ジュースや果物などの甘いものは避ける。
- ⑥ハチが近付いてきたら、頭を隠すように低い姿勢をとる。

福祉 NETWORK

学びの窓
がっけい

優しい心で花を咲かせて
思いやりの大切さを学ぶ



人権擁護委員の指導を受けながら作業する児童(写真は東大更小)

井上和奏さん(東大更小3年)は「きれいな花がたくさん育ってくれるように、みんなで世話をしたい」、麦田慧那くん(松野小4年)は「立派に育つよう、気を付けて植えることができた」と笑顔を見せました。

人権の花運動は市内各校で行われ、各地域の人権擁護委員と子どもたちが協力して花の苗を植えました。
この運動は、互いに協力して花を育てることを通して、青少年の情操をより豊かにするとともに、協力や感謝することの大切さを学び、人を思



協力しながら花の苗を植えます(写真は松野小)

いやる心の大切さを身に付けてもらおうと、毎年行われているのです。
児童たちは、きれいな花を咲かせるよう願いを込めて、地域の人権擁護委員の指導を受けながら、ベゴニアの苗を丁寧にプランターへ植えていきました。



生徒たちからお年寄りへ弁当を手渡します

田山中学校の生徒たちは「少数精鋭」。どんな時でも、生懸命取り組みます。例えば、田山中の特徴である「ボランティア活動」。今回は、その中から「ふれあい弁当」について紹介します。

みんなの学校紹介③

田山中学校

○月×日△曜日

所在地/八幡平市下毛川原30

学校長/松村誠一

教職員数/11人 学級数/3学級

生徒数/31人

『教育目標』

1. よく学び、自らの判断のもとに行動する人
2. 友愛の精神のもと、郷土を愛する人
3. 心や体を鍛え、粘り強く実践する人

この活動は、お年寄りの家を訪ねて弁当を配る取り組みで、市社会福祉協議会安代支所と連携しながら毎月行っているものです。その月に誕生日がある人の家では、お祝いの手紙を届けながら、生徒たちが玄関先で「ハッピーバースデー」を歌います。3年生の生徒たちまで、恥ずかしがらずに大きな声で歌うこの光景こそが、田山中生の純真な姿を現しています。
まさに、田山地域の皆さんがこれまでの歴史の中で営々と培ってきた心意気を正しく受け継ぐとともに、田山中の教育目標の実現に向けて、一人一人が生懸命精進して、いる生徒たちの姿がここにあります。