

# 保健婦 だより



は生活習慣と関係が深く、日常の生活をどうコントロールしていくかが予防のカギとなります。

## 心臓を守るための健康ハート一〇カ条

- ①食品は栄養バランスを考え
- ②脂肪の摂取は植物性を中心に
- ③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩
- ④食事の量は運動量とのバランスで。甘いものには要注意
- ⑤お酒の量は自分のペースで
- ⑥タバコは吸わない。頑固に禁煙
- ⑦努めて歩き、適度な運動
- ⑧ストレスは工夫をこらして上手に発散
- ⑨定期検診忘れずに
- ⑩血圧とコレステロールを正常に

●検診を受けたあとで23  
◎心電図検査に異常がある  
と言われた方へ  
心電図検査でわかる心臓機能の異常は、主に心肥大、不整脈、虚血性心疾患です。なかでも虚血性心疾患といわれている心筋梗塞や狭心症は、最近、急激に増えています。しかも死に至るこわい病気です。

心電図に異常がみられたら、まずは医療機関で受診し、精密検査を受けることをおすすめします。  
心臓病が増加してきた原因としては、食生活の欧米化によって高カロリー・高脂肪の食事をとることが多くなったこと、車社会で運動量が減ったこと、ストレスの増加などがあげられています。心臓病

①食品は栄養バランスを考え  
②脂肪の摂取は植物性を中心に  
③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩  
④食事の量は運動量とのバランスで。甘いものには要注意



# 国際交流員 にっこ ニコルの 日光記



## カザフスタン共和国の旅行記③

これはカザフスタン共和国への旅についての最後の話です。カザフスタンへの往復は三日間かかりました。私と友達は10日間位首都アルマアタの賑やかな生活やスキー場のあるチンブラックの自然の美しさを楽しみました。殆どはスキー場の側にあった民宿に泊まりましたが、たまたま12キロの道程をロシア製軍用ジープやヒッチハイクで首都に帰りました。

一度ロシア正教のお正月を迎えるパーティに誘われ、アルマアタのナイトライフを経験しました。大きい威厳のある劇場の二階で色々なモダンアートの展示や、ちょっと変わったパフォーマンスやチャリティとしてお金を寄付して好きな相手とダンスが踊れる人間オークションなど不思議な雰囲気にも含まれていました。そこには画家、政治家、新しくフリーマーケットに参加したビジネスマンからマフィアまで幅広く異なる人々が集まっていました。この中に「ダイナミックアジア」と言うシリーズの一つとしてカザフスタンの新しくできたフリーマーケット景気についての番組を収録中のNHKの取材チームと会いました。私たちはロシア語もカザフ語も通じなく、英語でもなく、やっと日本語で通じました。私たちのテーブルの皆(カザフ人、日本人、カナダ人、アメリカ人)が日本語で会話していました。

この旅行中、大体どこでも言葉が通じなかったのに、手振りや身振りに頼って考えている事がうまく相手に伝わりました。この旅を思い立ってからカザフスタンに行くまで、東京で会ったサブルさんの家族、しかもただ道を尋ねただけのひとつのおかげでとても面白く、収穫の多い旅ができました。

## お知らせコーナー

### 現況届は六月中旬に

### 児童手当受給者の方へ

児童手当受給者の方は、毎年六月中旬に養育の状況などを確認するため、現況届を提出することになっています。現況届を提出しないと、引き続き受給できる資格があっても、六月からの支払いを受けることができなくなりますので必ず提出してください。なお、児童手当を受けられない方は、三歳未満の児童を養育している方です。現況届の書類は、後日受給者にお送りします。提出期間は六月一日～三十日までですので忘れずに提出してください。詳しくは、福祉事務所福祉係(☎五四一一―一内線一三二)へお問い合わせください。

### 県立アイスアリーナ

### 休館のお知らせ

一年を通して利用できるスケートリンクですが、館内整備点検のため、次の期間は休館となります。なお、専用利用などの予約受付は行いません。  
◆期間 五月九日(月)から六月三十日(木)まで  
◆問い合わせ 県立日光アイスアリーナ(☎五三三五八八―)

### 女性ソフトテニスクラブ員を

### 募集しています

若さと健康を保つため、あなたもテニスを始めませんか、未経験の方でもクラブ員が親切に指導いたします。  
◆練習日 毎週水曜、土曜日  
◆時間 午前九時～正午  
◆場所 旧日光小学校跡地 テニスコート  
詳しくは、日光市所野五四一―三四 椎貝カク子(☎五三一一五九七)へお問い合わせください。

