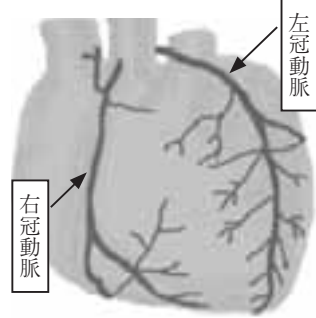


健康 知って得情報

冬は注意！心臓病



【冬に心臓病が多い理由】

寒いときは、体がギュッと縮こまるような気がしませんか？肩がこったり、体が動かしにくくなったりします。

日本人の死因で、がんに次ぎ2番目に多い心臓病は、冬に多く発生する病気です。国の統計によると、冬は夏と比べて死亡者が2倍近くに増えています。

心臓病の中で、特に多いのが、狭心症と心筋梗塞です。

【狭心症・心筋梗塞とは】

狭心症は、心臓に酸素と栄養を送る「冠動脈」という血管が、高血圧、高血糖、高コレステロールなどによる動脈硬化で狭くなる病気です。さらに症状が進み、冠動脈が詰まることで、血液が流れなくなり、心臓の一部が壊死する病気を、心筋梗塞と呼びます。

それは、血管も同じです。私たちの体は、血管を収縮させることで、体温を逃がさないように調節しています。血管が収縮すると、血管へかかる圧力が高くなり、高血圧となります。そのため、心臓に負荷がかかるのです。

特に、温度差が大きい場所では、急激に血圧が上下すること、心臓や血管に一時的に大きな負担がかかります。

【冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10か条】

- ① 冬場は脱衣所と浴室を暖かくしておく。
- ② 風呂の温度は38〜39度と低めに設定。熱いお湯(42〜

43度)は血圧が高くなり危険です。

- ③ 入浴時間は短めにする。
- ④ 入浴前後にコップ1杯の水を分補給をする。
- ⑤ 高齢者や心臓病の方の入浴中は、家族が声かけチェックする。
- ⑥ お酒を飲んだら入浴しない。
- ⑦ 上の血圧が180以上または、下の血圧が110以上ある場合は入浴を控える。
- ⑧ 起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- ⑨ 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調節しましょう。
- ⑩ タバコをやめるよう努力しましょう。

※出典 国立循環器病研究センター

また、年末年始は、生活習慣が乱れがちなる方も多かったのではないのでしょうか。血圧は、肥満、塩分やアルコールの過剰摂取などでも上昇します。今一度、生活習慣を整えましょう。

寒い冬を、健康に過ごしましょう！

新十津川 農業高校通信

H25.1 No.70

農生会会長として

私は新十津川農業高校を今以上に明るく楽しい活気のある学校にしていきたいと思い、平成26年度の農生会会長に立候補しました。委員長などのみんなをまとめるような仕事は、今までしたことがありませんでしたが、新農の会長として約2カ月間行事の運営に携わり、その大変さを知りました。この短い期間でも、行事を成功させるためにどれだけの準備をしなければならぬか、リハーサルを行うことの大切さなどを痛感しました。

初めにステージに上がり、あいさつした際は、うまくいかず、私は会長としての役割を果たせるのだろうかと考えていました。しかし、先生や農生会の人々に励まされても、これから1年間、失敗を多くするかもしれないですが、みんなで一生懸命頑張っていきたいと思いました。

また、1月22日・23日に名寄で行われる北海道実績発表大会には加工班、生活班、園芸班、農業クラブが出場します。校内代表として冬休みも登校し準備にあたります。私も微力ではありますが、資料作りなどに取り組み、入賞を目指したいと思います。そして全道や来年10月に沖縄で行われる全国大会に出場したいと考えています。

農生会会長

2年 生田目大暉



《1/15～2/14の休館日》

月曜日 : 1月20日、27日
2月3日、10日
祝日 : 2月11日(火)
月末整理日 : 1月31日(金)

おすすめ ライブラリー



フォックン

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ
http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/
蔵書検索と図書館だよりは
ホームページからもご覧いただけます

DVD



『アルゴ』 ベン・ア
フレック 監督・制作・出演
イラン革命で占領されたテ
ヘランのアメリカ大使館から
ひそかに脱出し、ニセ映画の
撮影クルーになります。ウ
ソのような実話に基づく、手
に汗握る衝撃のサスペンス。
第85回アカデミー作品賞受
賞作品 (120分)

児童



『もじもじでんしゃ しゅつ
ぱーっ!』 MIRA 作・絵
ひらがなを指でなぞって、
楽しく書き順を覚えられる絵
本です。最初は一筆で書ける
字から二筆、三筆、濁音：と
ステップアップ! 3〜5歳
のお子さんにおすすめの一冊
です。

一般



『軍師 黒田官兵衛』 高橋直樹 著
一介の目薬屋から天下を揺
るがす稀代の軍師となった黒
田官兵衛。しかし、人生でた
った一度の甘美な夜が、稀代
の軍師の人生を狂わせた。:
信長が認め、秀吉が頼り、光
成、家康が恐れた男の人間味
溢れる半生を描いた長編。

スポーツコラム「齊藤さんと心呼吸。」

明けましておめでとうございます。皆さん今年もどうぞよろしくお願ひいたします。さて、来月には第22回冬季オリンピックが、ロシアのソチで開催予定です。極寒のイメージが強いロシアですが、ソチは、黒海に面した温暖な気候で国内随一の保養地だそうです。ところで、冬季オリンピック競技の花形といえば、スキーやスケート、最近はカーリングも人気かと思ひます。その中で、私がひそかに興味を持っているのは、そり系競技です。これらは、時速120キロメートル以上で氷のコースを滑走します。「ボブスレー」は、「氷上のF1」とも呼ばれ、身体を包み込む強固なそりに乗り込み滑走します。ぜひ、「クール・ランニング」という実話をもとにつくられた映画をご覧いただければと思います。「リジェージュ」は、小さなそりに身体をむき出しで、足を手前に仰向けで滑走します。そして、「スケルトン」は、小さなそりに頭を手前にうつ伏せで滑走するので、選手の度胸に頭

が下がります。これらの競技について学ぶには、大倉山の「札幌ウィンタースポーツミュージアム」がおすすめです。館内には、札幌オリンピックの貴重な資料やウィンタースポーツに関する歴史的資料を揃えた「展示ゾーン」。疑似体験で競技への理解を深めることができる「体感・体験ゾーン」。各競技のルールや用具などの情報を提供している「競技情報ゾーン」などがあり、ウィンタースポーツの楽しさが手軽に学習できます。1940年(昭和15年)には、夏季オリンピックが東京において、冬季オリンピックを札幌市で同時開催の予定でしたが、日中戦争の影響で開催権を返上し、幻のオリンピックとなった歴史があります。世界を見渡しますと、未だ紛争や内戦、テロが続いています。今年が平和の祭典であるオリンピックが開催できる穏やかな1年であるよう望んでやみません。



空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。

10(金)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
11(土)	透写画と切り絵作品展(～1/25 図書館) 冬休み映画会「フランダースの犬」(10:30～図書館)
12(日)	冬休み映画会「①レオ＝レオニ5つの名作集・②グッ モーエビアン！」(11:00～図書館) 成人式(13:00～ゆめりあ)
13(月)	第36回全町こどもかるた大会(8:30～改善センター)
14(火)	
15(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
16(木)	
17(金)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
18(土)	児童館ジャンボすごろく(13:30～児童館) おはなしころりん『うま』のおはなし(14:00～図書館)
19(日)	新春囲碁大会(9:00～改善センター) スタンプラリー抽選会(10:00～商工会)
20(月)	
21(火)	
22(水)	7～8か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4か月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
23(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) ふるさと学園大学第8講(10:30～ゆめりあ) 1歳8～9か月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2か月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
24(金)	10～11か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3か月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
25(土)	新十津川保育園保育まつり(10:00～新十津川保育園) 児童館ビーズ工作(13:30～児童館)
26(日)	第23回しんとつかわ雪まつり(10:00～改善センター前)
27(月)	第15回子育てスクール(10:00～改善センター前)
28(火)	新十津川小学校5・6年生「書初め展」(～2/16 改善センター)
29(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
30(木)	
31(金)	
2/1(土)	本から生まれた手作り作品展(～2/26 図書館) 児童館雪遊び(13:30～改善センター前) おはなしころりん『まめ』のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	

3(月)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター) 児童館豆まき(15:30～児童館)
4(火)	
5(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
6(木)	シニアいきいきクラブ「家庭菜園教室」1回目(10:00～ゆめりあ)
7(金)	第16回子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
8(土)	第25回ハーフェニス大会(9:00～スポーツセンター) 児童館クッキング(13:30～児童館)
9(日)	
10(月)	
11(火)	
12(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
13(木)	シニアいきいきクラブ「家庭菜園教室」1回目(10:00～ゆめりあ) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
14(金)	献血(10:00～JAピンネ本所、12:00～JAピンネ花月支 所、14:30～役場)
15(土)	おはなしころりん『おふる』のおはなし(14:00～図書館)
16(日)	第7回そっち岳スキー大会(8:45～そっち岳スキー場) 和紙で作る「お飾りモビール手作り講習会」(13:30～図書館)
17(月)	
18(火)	大津渡・工藤秀弘「書道展」(～3/9 改善センター)
19(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20(木)	
21(金)	ゆめりあ部会1日体験会(10:00～ゆめりあ)
22(土)	
23(日)	
24(月)	
25(火)	
26(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
27(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
28(金)	
3/1(土)	新小2年生「おはなしびじゅつかん」作品展(～3/16 図書館) おはなしころりん『おうち』のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	
3(月)	
4(火)	ふるさと学園大学修了式(10:00～ゆめりあ)
5(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)

文芸倶楽部

「いろは短歌会」

未来まで平和な日本続くよう
思いは篤き孫はなけれど

遠洞 せい

過去の苦い戦争を体験した
一人として、平和な日本がい
つまでも続くようにとの思い
は強い。孫はいないけれど、
政治の行方などもしっかりと
見据えなければならぬ。

階段を上り下りする若者の軽
き足音聞きて羨しむ

中井 富好

若いっていいなあと、階段
を上り下りするリズムカルな
足音に耳を澄ます。ハイヒー
ルで街中を闊歩した頃の自分
の記憶もよみがえってくる。

年年に記念切手の初便り三河
の友の気配り嬉しき

原田寿満子

毎年届く三河の友からの初
便りには、必ずその年ゆかり
の切手が貼られている。今年
はどんな内容の文章で、どん
な切手が貼られてくるか楽し
みにしている。