

ストレスを解消して健康に



糖尿病予防教室公開講座

「適正体重」「バランスの良い食事」「運動習慣」。頭では、健康に良いことと分かっているのに、どうしてそれが続かないのでしょうか。市では、その原因に着目して治療効果を挙げているBOOCSクリニック福岡の斉藤和之さんを招き、宗像ユリックスで昨年12月7日、糖尿病予防教室公開講座を開催。今回はその概要を紹介いたします。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36)1187

逆転の発想 BOOCS健康法

私たちは健康であれば、自然と健康に良い食事や運動ができるようになっていきます。それができないのは、ストレスで適切な健康行動ができないほどに脳が疲労していることが原因かもしれません。そして、その疲れた脳を癒やす医療を提唱しているのが「BOOCS健康法」です。

BOOCS理論とは、藤野武彦九州大学名誉教授が、同大学健康科学センターと同大学第1内科で臨床にあたっていたころから、健康支援として取り組んで来た実証実績に基づく理論です。BOOCS健康法では、まず、そ

「疲れた脳を癒やして健康に」とBOOCS理論を話す斉藤先生



「疲れた脳を癒やして健康に」とBOOCS理論を話す斉藤先生

も、嫌であれば決してしない。第2に「たとえば、たばこなど健康に悪いことでも好きでたまらないかやめられないことは、とりあえずそのまま続け、決して禁止しない」。第3に「健康に良く、しかも自分がとても好きなことを一つでもいいから始める」。この3つを同時に実行

することが重要です。そして、健康に良く自分が好きなことをたくさん実践することで、健康度がアップします。自分に今以上のプレッシャーをかけてストレス過剰になることを避け、五感を通して脳を癒やすことに取り組みます。美しいものを見る、心地良い音楽を聴く、アロマなどの香りやマッサージなどで体を癒やす、おいしいものを食べるなどを楽しむます。脳を癒やし、楽しませることで、疲労を回復させます。一見、従来の健康づく

りとは正反対のことを言っているように思えますが、「健康な心身を目指す」というゴールは一緒なのです。従来療法で効果があり継続できる人や脳疲労がない人は、ぜひ、今実施している健康法を続けてください。医療機関にかかっている人は、主治医の指示に従って、治療を継続してください。

健康法は十人十色自分にあつた方法を私たちは「〇〇してはいけません」「△△しな

健康法は十人十色自分にあつた方法を

私たちが「〇〇してはいけません」「△△しな

全国の仲間との「絆」を深めた 女性消防団員活性化大会 in 香川



第17回女性消防団員活性化香川大会が昨年11月11日に開催され、市から女性消防団員10人が参加しました。昨年は、3月11日に発生した東日本大震災や9月の集中豪雨を受けたこともあり、全国から2,500人の女性消防団員が一堂に集結。仲間たちとの「絆」を一層深めることができました。



市から10人の女性消防団員が参加しました

全国の女性消防団員は毎年増加し、現在約1万9,000人が活躍。活動内容も女性ならではの視点を生かした火災予防活動や応急救護の指導など、地域の総合防災力の強化に貢献しています。

大会では、活力あふれる発表やパネルディスカッション、劇など、各地で活躍する女性消防団を知り、大きな刺激を受けました。その中でも特に印象に残ったのが、青森市女性消防団の活動です。「広げよう手話の輪」という発表テーマで、日々の防火指導を通じて市民に手話を伝える活動をしています。聴覚に障がいのある人に周囲の状況を正確に伝え、安全な誘導ができるように「どうしましたか。大丈夫ですか」「火事です。一緒に逃げましょう」と手話で伝える方法を教えてもらいました。

私たち宗像市女性消防団員も、防火劇やクワイヤチャイムの演奏を通じて、地域に貢献できる幅広い活動を展開したいと思っています。

(同女性消防団員広報班・土性美紀)

■問い合わせ先 生活安全課 ☎(36)5050

今冬における節電のお願い

日頃より、節電にご協力いただき大変ありがとうございます。当社は、原子力発電所の停止に伴い、電力供給の確保のため最大限の努力を行なっていますが、今冬の電力需給はきわめて厳しい見通しです。このため、お客さまには、ご不便とご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんが、引き続き下記のと通りの節電にご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

12月1日(木)～3月30日(金)の平日[※]についてはお客さまの生活に支障のない範囲で節電をお願いします。特に、12月26日(月)～2月3日(金)の平日の8時～21時[※]については、さらに需給状況が厳しくなるため、5%以上を目標に節電へのご協力をお願いします。※年末年始(12月29日～1月4日)を除きます。

九州電力ホームページにて、日々の電力需給状況をお知らせしています。九州電力 検索 www.kyuden.co.jp

エアコン・電気カーペット・電気こたつの控え過ぎによる体調不良に気をつけて無理のない範囲で節電をお願いいたします。特に、高齢者、乳幼児、ご病気の方がいらっしゃるご家庭においては、充分にお気をつけください。節電を意識しすぎるあまり、衛生面、安全面及び防犯面で不適切なものとならないようご注意ください。

注意

九州電力株式会社 福岡営業所 通話料無料 0120-986-203