

『健康法あれこれ』

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

古くから行われてきた健康法には、インドのヨガやアーユルヴェーダ、中国では集団で行う太極拳、日本においては寒い時期の乾布摩擦や、足裏を刺激する青竹踏み等が知られています。

これらの健康法は、必ずしも激しい運動を必要とするわけではありませんが、皮膚を通じての刺激や、筋肉の動きを上手にコントロールして体のバランス感覚を向上させる運動を取り入れられており、寝たきりの原因となる転倒と骨折の予防につながります。乾布摩擦の際に、背筋を伸ばし両手を大きく広げる動きは、日常生活ではなかなか行わない運動です。

20世紀に日本で健康法について多くの著作を残した中村天風氏は、リラックスしながらも下腹部には力を入れ、肛門をしめるような姿勢をとり、物事をときばきと片付けることで、前向きで安定した精神状態となり心と体の一体感が得られ、生きていくことを実感できると説きました。

軽い運動をすることで、ストレスを発散できることはよく知られています。人間は暗い気持ちと明るい気持ちを同時に持つことができないため、運動により高揚感が満たされると、気分全体が引つ張られて明るい気持ちになるからです。テレビなどで健康法や健康食品を



からだのポイント  
背伸びするだけでも、体が温かくなって、頭がさえてくるね。



【病院便り】

多古中央病院の受付時間は、午前11時30分までとなっております。急患に限り時間外も受け付けています。設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただく場合があります。近隣の医療機関を受診されている方で当院を受診する際には、お薬手帳など投薬内容が確認できるものを持参してください。

平成26年度  
奨学資金の貸付申請を受付します

町では、高校生から大学生までを対象とした『奨学資金貸付制度』があります。申請に必要な書類は、総務課窓口にて用意してあります。詳細は次のとおりですので、お気軽にご相談ください。



貸付対象者

- 高等学校・高等専門学校・短期大学・大学に在学中または入学が決定した方(専門学校は対象外)で、次の要件をすべて満たす方
- 在籍学校長または出身学校長が推薦した方
  - 貸付対象者本人または保護者が、多古町に1年以上住所を有している方
  - 経済的な理由により修学が困難な方

★年収・所得の上限額(世帯の総収入・所得)  
例① 4人世帯(本人・父母・中学生1人)の場合

給与所得世帯 【源泉徴収票の「支払金額」】	給与所得以外の世帯 【確定申告書等の「所得金額」】
729万円	287万円

例② 5人世帯(本人・父母・中学生1人・小学生1人)の場合

給与所得世帯 【源泉徴収票の「支払金額」】	給与所得以外の世帯 【確定申告書等の「所得金額」】
793万円	332万円

申請期間

- 学業に優れ、性行正しく健康な方
- ★成績基準…全教科の平均が5段階評価で3.0以上

●2月3日(月)～3月31日(月)

※申請期間外に貸し付けを希望する場合は、その都度ご相談ください。なお、申請には**連帯保証人(2人)**が必要となります。連帯保証人の印鑑登録証明書を添付の上、申請してください。

貸付金額

- 高等学校・高等専門学校……月額2万円以内
- 短期大学・大学……月額3万円以内

貸付条件

- 貸付利息……免除
- 貸付期間……決定のあった月から、その学校における正規の修学期間を終了するまで
- 返還方法……貸し付けが終了した月より6か月経過後(3月卒業の場合は10月)から、在学中に貸し付けを受けた年月の2倍に相当する期間内に、月賦または半年賦により返還

お問合せ ● 総務課庶務係 ☎76-2611

臨時職員候補者の登録制度について

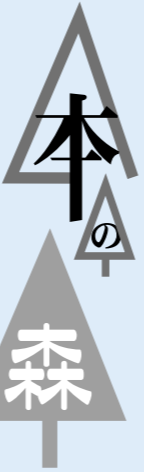
町では、臨時職員候補者の登録制度を実施しています。これは、事務量の増加や育児休業などによる一時的な欠員を補充するため、事前に臨時職員候補者を登録し、採用を円滑に行うための制度です。登録を希望される方は、必要書類をご確認の上、総務課庶務係まで持参または郵送してください。

※あくまで臨時職員候補者の登録であり、臨時職員の募集ではありませんので、ご注意ください。



お問合せ・提出(郵送)先 ●  
総務課庶務係 ☎76-2611  
(〒289-2292 多古町多古584番地)

登録を希望する職種	必要書類	
	履歴書	免許等の写し
一般事務	○	
保健師	○	○
社会福祉士	○	○
介護福祉士	○	○
保育士	○	○
幼稚園教諭	○	○
小学校教諭	○	○
中学校教諭	○	○
養護教諭	○	○
学校用務員	○	
看護師	○	○
准看護師	○	○
看護助手	○	
介護支援専門員	○	○
管理栄養士	○	○
調理員(学校給食センターを除く)	○	
給食配膳員	○	



私の一冊  
『屍鬼』(上・下)

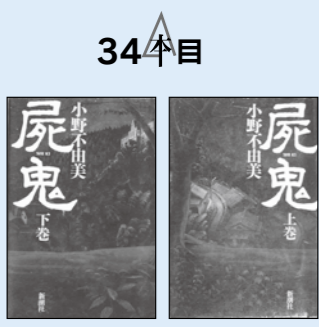
僕は、横芝光町立図書館や町の図書室、本屋さんなどで表紙やあらすじをみて読む本を決めたり、テレビや映画、音楽、アニメなどから興味を持ったものを調べて、作品の原作本があると読みます。『屍鬼』もアニメから知りました。



本植人: 木村 陽さん(堀ノ尻)

読み始めは、登場人物の名字や使われている漢字が難しかったり、同じ名字の人や登場人物が多くてそれぞれ関係が複雑だったりして、なかなか読み進めませんでした。

「起き上がり」の伝承が物語に組み込まれていて、よく話ができているなと思いました。徐々に村が死に取り囲まれていく様子とじわじわと迫ってくる恐怖に引き込まれていき、結末はあえて言いませんが面白かったです。



『屍鬼』(上・下)  
作: 小野 不由美  
発行: 新潮社

〈あらすじ〉  
人口1300人余りの三方を山に囲まれ周囲から隔離された古い土葬の風習が残る外場村。猛暑に見舞われたある夏、村人たちが謎の死をとげていく。増え続ける死者は、未知の疫病によるものなのか!?  
ホラーサスペンス小説。

今回紹介した本は、プラザ図書室に置いてあります。リクエストにもお応えしますので、お気軽にご利用ください。  
■コミュニティプラザ図書室  
☎79-3406  
開館時間: 午前8時30分～午後5時  
[2月の休館日] 毎週月曜日・祝日