

## 「Let's 健康おきなわ21」

### ～ストレス解消で健康推進～

石垣市婦人連合会副会長 舟道 サエ子

厳しい暑さの中、寝苦しい日が続いているきょうこの頃ですが、皆さまにおかれましては、暑さ対策はどうしていらっしゃいますか？ 7月に台風1号が発生し、雨を期待しておりましたが、期待はずれとなり、ことしの夏は雨不足となりそうです。熱中症になる方が多くなるのが心配されます。

熱中症対策は、ご存じのように十分な水分補給が必要ですが、補給時期を逃すと熱中症になることを意外と知らない人もいます。喉が潤いたから水分をとる… この時点では遅いそうです。喉が潤いた時点で軽い熱中症と言われています。

対策としては、20～30分間隔の水分補給（飲み過ぎない）がよいとされています。また、朝のみそ汁などを飲むことで塩分が摂取されますので、朝食は確実にとることも熱中症対策に有効とされています。

「健康」は万人の願いです。毎日を「生き生きと生きる」ことは皆の願いであり、望みでもあります。「健康」とは… 今テレビや新聞、雑誌等で健康に関する情報があふれています。と同時に情報が多過ぎてどれが適切なのか判断に困る場合もありますが、うまく情報を取り入れ、身体も心も健康の「心身の調和の取れた生活を送る」ことが大切です。

かつて日本一の長寿県、沖縄で百歳以上の方の調査が行われ、それによると「朝（ほが）らか」「明るい」「楽天的」「あっさり」「交際がひろい」といった性格の人が最も多かったそうです。くよくよしない、なんくるないさ、ストレスをためない、まさに県人らしさが出て納得です。

私たち、石垣市婦人連合会（石婦連）では、月2回の定例会役員会の中で「健康21」の取り組みで、5～15分間程度、ストレッチ（両手足を使った体操等）で体を動かしたり、迷路図ゲーム等を使い記憶力を高める脳トレ運動などを行っています。その時の「動作」や「ユーモア」や「笑い」がストレスを解消しおなかを抱えて笑う（笑うと腹式呼吸になる）など会の連携や健康力に役立っています。

また、石婦連では各イベントでの出番も多く、舞踊、歌のコンサートなどへの提供が多いので、定期的に舞踊の練習も行っているのも心身とも健康づくりに役立っているのではないかと考えています。

石婦連は定例会のほか、石垣市交通安全母の会での活動も行っています。飲酒運転撲滅運動や交通安全・事故ゼロを目指して立哨などを行っていますが、「健康でなくては十分な活動ができないなあー」とつくづく思います。近年はストレスが多い社会と言われていますが、ストレスをためずに持ち越さない。

長寿者を見習い、朗らかで、明るく、くよくよしない。そして笑いを生活に取り入れ、ストレスを解消していきましょう。

#### 【ストレスの薬】

- \*楽観主義   \*笑い   \*友人
- \*運動   \*音楽（歌う・聴く）
- \*睡眠・休養   \*花・植物
- \*生きがいを見つける
- \*その他



八重山毎日新聞

平成28年8月21日(日)