

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

平成28年4月のきごころ通信 (先月の話題)

健康害さない飲酒ルールって？

ワインなら1日2杯まで 週に2日以上のお休肝日を

☆酒の量 ・日本人にとっての適量は1日23グラム（純アルコール換算）。

※アルコール量の計算式→酒の量（ミリリットル）×（アルコール度数÷100）
×0.8＝純アルコール量（グラム）

ビールなら大瓶1本、日本酒なら一合、ワインならグラス2杯程度

☆飲み方 ・毎日飲まない。週に2日以上のお休肝日を。

☆食事 ・野菜や果物をよく食べる。

・マグロやカツオなど赤身の魚、レバーなどビタミンB6を多く含む食品をよく食べる。

・玉ねぎ、にんにく、ニラなどを一緒に摂るとさらに効果が増します。

・塩分、糖類は控えめに

（2016年3月5日 日本経済新聞記事から抜粋）

夫婦の5割 共働き 2015年10～12月

妻の収入、最高に

総務省の2015年10～12月期の労働力調査によると、結婚世帯のうち夫婦がともに働いているか職を探している割合は50.0%と、前年同期から0.6%上がりました。2002年1～3月期以降で最高です。

共働きの割合が最も高いのは妻が45～54歳の世代。2015年10～12月期で73.8%に達し、前年同期から1.8ポイント上昇。55～64歳でも50.3%。

妻の月収は2015年平均で4000円増の6.4万円と過去最高を記録。

夫の収入は39.7万円と、1000円減りました。

25～34歳の共働きの割合は60.6%、35～44歳は68.8%。

（2016年3月7日 日本経済新聞記事から抜粋）

50代で増える不眠の悩み 「早く寝よう」が悪循環招く

8時間不要、起きる時間は一定に

・睡眠で休養がうまく取れていないと感じている人は約2割。

・人は年をとると自然に睡眠時間が短くなり、眠りも浅くなりやすくなります。

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

- ・眠気は、脳の中の「体内時計」が制御していて、毎日ほぼ同じ時刻になると強まります。
- ・不眠に悩む人が早めに床に入るのは逆効果。
- ・ベッドに入って10分以上眠れないときは、無理に寝ようとせず、一旦寝室から出たほうが良いようです。自然に眠気が湧いたら改めてベットに行きます。
- ・夜更かしになっても翌朝起きる時間は一定にしましょう。
- ・体に必要な睡眠時間は、50代で6.5時間程度、60代以降は6時間で十分。
- ・中高年以降で不眠に悩んでいる人が昼寝をすると、夜、ますます眠りにくくなります。昼寝は極力避けましょう。
- ・昼寝は午後3時までのなるべく早い時間帯で20分以内にとどめると夜の睡眠への影響が少なく済みます。
- ・睡眠の悩みの背後に、うつ病や睡眠時無呼吸症候群といった病気が隠れているケースも。

※世代別に気を付けたい主な睡眠の問題

☆若年世代（10代）リズムの遅れ

- ・時間帯が遅れやすい。寝る時間が遅いほど、肥満やメンタルヘルスの問題が起きやすい。

☆勤労世代（20～50代）睡眠不足

- ・睡眠時間が6時間を切ると、日中に強い眠気が生じ、作業効率が低下。高血圧や糖尿病のリスクも高まります。

☆熟年世代（50代～）不眠

- ・必要な睡眠時間は短くなります。6～6.5時間程度で十分とされています。
- ・不必要に長い時間を寝床で過ごすと、「寝つきが悪い」「中途覚醒」といった不眠の症状が出やすくなります。

本当に困ったら、薬も助けに

- ・睡眠薬への依存症が問題になるのは大量に服用の場合。1日1錠程度なら大丈夫のよう。
- ・必要な時は飲み、不要になったらやめるのが正解。
- ・薬代わりにアルコールを飲む人もいますが、眠りを浅くし、中途覚醒が増えます。

(2016年3月12日 日本経済新聞記事から抜粋)



輸出額、5か月連続減 近畿の2月 貿易収支は黒字

大阪税関が発表した2月の貿易概況によると、近畿の輸出額は1兆1998億円と前年同月比3.4%減りました。減少は5か月連続。

輸入額は1兆605億円と17.1%減りました。減少は6か月連続。原油安が寄与。

貿易収支は1394億円の黒字（前年同月は370億円の赤字）と2か月ぶりに黒字転換しました。(2016年3月18日 日本経済新聞記事から抜粋)

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。



公示地価、8年ぶり上昇 2016年平均0.1%

リーマン・ショック後の地価下落が止まりました。国土交通省が発表した2016年1月1日時点の公示価格は全国平均で前年比0.1%上昇し、2008年8年ぶりにプラス。

地方圏の商業地や住宅地は下落が続きました。

全国の商業地は0.9%上昇。住宅地は0.2%下落で8年連続の下落。

商業地では東京、名古屋、大阪の三大都市圏は2.9%上昇。札幌、仙台、広島、福岡の主要4都市平均も5.7%上昇。

住宅地は三大都市圏で0.5%上昇。主要都市は2.3%上昇。

(2016年3月23日 日本経済新聞記事から抜粋)



緊張の春、呼吸法で乗り切る

ゆっくり深く、ストレス緩める 胸や背中、腹部の筋肉意識して

- ・心と呼吸は深い関係。人は1日に約2万回呼吸。
- ・不安度が増すと、呼吸が速く浅くなって乱れます。
- ・呼吸を整えれば不安を和らげることも可能。
- ・ゆっくり深い呼吸は、自律神経のうち、リラックスに関係する副交感神経の働きをよくし、気分が落ち着きます。
- ・一定のゆっくりしたリズムの呼吸で、脳内にセロトニンという物質が増え、不安や抑うつ気分や衝動的な気分を抑えてくれます。
- ・セロトニンは、幸福感を感じられる物質とされ、増やすためには呼吸を意識し、静かに長く吐きます。4秒で吸って6秒で吐いてみます。

呼吸筋を使う

胸と背中ストレッチ（吸う筋肉を使う）

- ①足を肩幅に。腕の前で両手を組む。ゆっくり鼻で吸い、口で吐く。
- ②鼻で吸いながら腕を少しずつ前に伸ばす。
- ③吸いきるまで大きなボールを抱えるように背中を丸める。口で吐きながら元の姿勢に。

胸壁のストレッチ（吐く筋肉を使う）

- ①足を肩幅に。両手を腰の後ろで軽く組み、ゆっくり一呼吸。
- ②鼻からゆっくり息を吸いながら両肩を内側にゆっくり閉じる。肩甲骨を広げるイメージ。
- ③口でゆっくり吐きながら組んだ手を腰から少しずつ離す。肩甲骨を中央に寄せる。吐き終わったら元の姿勢に。

(2016年3月26日 日本経済新聞記事から抜粋)