

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6月のきごころ通信 (先月の話題)

便秘、タイプ別の解消法

同じ場所の痛み、「ねじれ腸」かも 下剤や食物繊維取り過ぎにも注意

- ・腸の一部がねじれている人は便秘になりやすい。
- ・サプリメントなどで食物繊維を大量に摂ったり、下剤を飲んだりすると、益々痛むことも。
- ・対策はねじれている場所を外からマッサージすること。おなかの中をゆらゆら優しく揺らすイメージ。左わき腹から下腹部を中心に揺らします。下腹部からみぞおちに向かってゆさゆさ押し上げるのもよいようです。
- ・体をねじる運動も有効。ねじる動作が多いラジオ体操がお勧め。
- ・便意は便が直腸に入ったサイン。日ごろから我慢していると、やがて便意が鈍り、直腸に便が溜まります。このタイプは便意が無くても毎朝習慣的にトイレに行きましょう。
- ・「考える人」のポーズをとった場合は直腸の湾曲がゆるみ、便が通りやすくなるようです。
- ・下剤の使い過ぎで腸が弛緩するケースが目立つようです。その場合は、下剤の頻度を減らし、腸を休めましょう。毎日使っているなら、週3回ほどに。
- ・食物繊維を採り過ぎ、その割に水分が少ないため、硬くてかさの多い便が詰まる人がいます。
- ・血便や細い便、微熱、急激な体重減少に気づいたら医療機関の受診を。
- ・ストレスで下痢になるのは主に男性で、女性はストレスから便秘になる人が多いようです。(2016年5月7日 日本経済新聞記事から抜粋)



ものづくり 奥深さ学んで

修学旅行で工場見学ツアー

大阪・大正区の底力発信

金属や木材の加工場が多いことで知られる大阪市大正区が、全国から修学旅行生を受け入れ、作業を体験してもらい取り組みを始めました。

大正区内の約40社が協力し、訪れた生徒らは、木材加工場で表札づくりに挑戦したり、普段は見ることもない食品メーカーの冷凍施設などを見学。

同区の人口は昭和40年の95509人をピークに減り続け、現在は大阪市内で最少の64800人程度。

旅行代理店や大阪観光局ともタッグを組み、参加校を募りました。

参加希望校は、見学会の30日前までに区役所に申請。

ツアーにはすでに10県の12校計1055人が参加を申し込んでいます。

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。
木のこゝろ、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

多角的に区の魅力を発信することで、区民が地元の良さを再認識し、人口減少に歯止めをかけたいとの狙いもあります。(2016年5月10日 産経新聞記事から抜粋)

USJ 大阪に集中 沖縄進出撤回を発表 アジア客争奪戦にらむ

USJは、沖縄県でのテーマパーク新設計画を白紙にすると表明。アジアで相次ぐテーマパーク新設をにらみ、経営資源を大阪に集中して大競争時代に備えます。

(2016年5月12日 日本経済新聞記事から抜粋)

常温自販機 設置7倍に アサヒ飲料、オフィス開拓

アサヒ飲料は、常温で販売する自動販売機の設置を大幅に増やします。現在は東京都内を中心に40台を設置しており、年内に全国で7倍強となる300台とします。

オフィスビルなどを重点的に開拓し、体の冷えを気にする女性などの需要を開拓します。

常温の飲み物は温度を約20度に設定します。自動販売機では通常、冷たい飲み物は約5度、暖かい飲み物は約50度に設定しています。

夏場には冷房の効いたオフィス内で働く人などから常温の賞品を求める要望が強くなりました。(2016年5月18日 日本経済新聞記事から抜粋)

妊産婦4%精神ケア必要 厚労省調査 抑うつなど年4万人

日本の妊産婦の少なくとも4%が精神的なケアを必要としているとの調査結果を、厚生労働省がまとめました。支援が必要な妊産婦は約4万人と推計されます。

妊娠中や出産直後はうつ状態になりやすいことは知られています。

「メンタルヘルスケアが必要」と医師が判断した妊産婦は38895人中1551人(4%)でした。このうち精神科への通院歴がなく、妊娠をきっかけに発症した可能性が高い人は381人(25%)。10代と20代の若い女性が多かったようです。

特に、「結婚していない」「貧困」「実母と折り合いが悪い」といった社会的背景のある人が多い傾向があったといいます。(2016年5月23日 日本経済新聞記事から抜粋)

睡眠不足、記憶力落ちず 理研、マウスで実験 能刺激なら

理化学研究所は、睡眠不足の状態でも脳の一部を周期的に刺激すると、記憶力が高まることをマウスの実験で明らかにしました。

睡眠不足は記憶力の低下を招くとされていましたが、睡眠障害による記憶力低下を防ぐ治療につながるかとみられています。(2016年5月27日 日本経済新聞記事から抜粋)

