

# 健康を考える

# 適度な運動が健康保持のひけつ

## 運動はもやもやの 解消にも一役

肩がはって気分が悪い、すぐに疲れてしまう、胃腸の調子がおかしい、血圧が高くてこまるなど、日常の会話の中でよく聞く言葉です。しかし、肩がはるとか血圧が高くてなどというのは年輩の方がいうことだと思っていたら、最近では若い人たちの間でもしばしば話題になっているようです。生活様式、社会環境、労働内容、食生活の変化などが複雑にからみあって、私たちの健康に影響を及ぼしていますが、運動不足が原因となっていることも確かです。

市内には体育、スポーツに親しみ運動を楽しんでいる人が多くいます。そこでその中の何人かに、運動をやってみて、どんな点がよいと思うか質問してみました。すると肩がはらなくなった、胃腸の調子がよくなり食欲が出てきた、心のもやもやが消えた、知人が多くなったなどの返事が多く聞かれました。この人たち

が体育、スポーツを始めた動機は体力をつけたい、人にさそわれて、あるいは親子のふれあいの場を得るためとかさまざまですが、運動を続けているうちに身体的な面により結果をもたらしています。

## 丈夫で長もちする身体を

人間の身体は多くの組織、器管が複雑にからみあって生命を維持しています。

このからみあっている歯車がかくると、身体や心の健康を保つことができなくなりますそこで、複雑な歯車のからみ具合を円滑にし、調子を整える役目を果たすのが適度の身体運動といえます。

また、適度の運動は血液の循環をよくします。血液は体内に酸素や栄養、ホルモンを運搬し、不用になったものを排出する役目を果していますから、調子を整え若さを維持し、丈夫で長もちする身体をつくるためには、どうしても適度の身体運動が必要です。さて、次回は運動不足をおぎなうために、どうしたらよいかを考えてみたいと思います。



【適度な運動が丈夫で長もちする身体を】

## もう一度身の回りの点検を

… 9月1日から危険物安全週間…

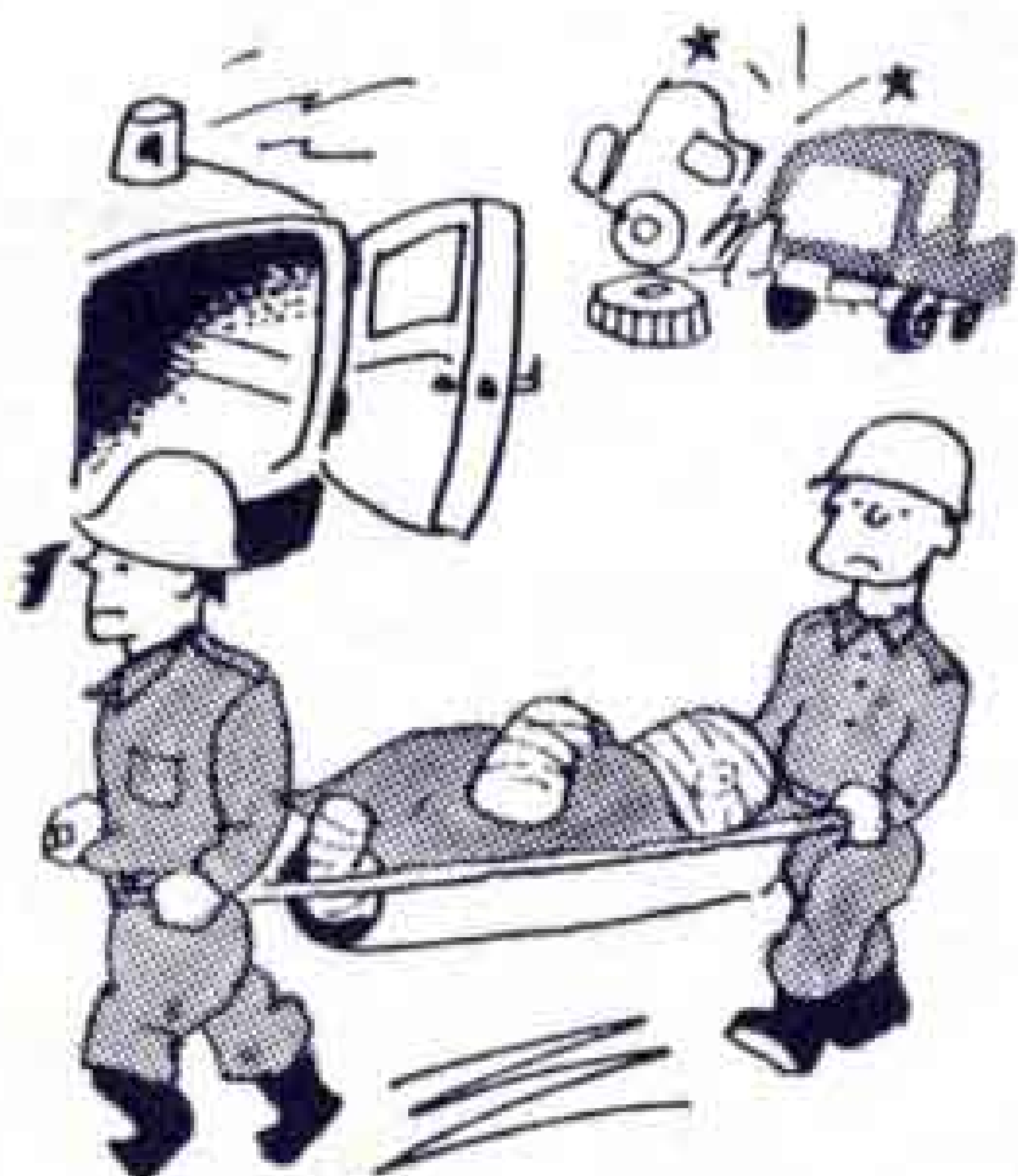
危険物安全週間が9月1日から始まります。この週間は、油類や火薬などの貯蔵や取り扱いに新たな注意をはらい恐しい事故を防ぐために設けられたものです。

市消防本部では、富士市防火協会、県危険物安全協会連絡会と協力し、週間中に危険物を取り扱う事業所に自主点検を呼びかけるほか、ガソリンスタンドの立ち入り調査、予防規制を作成するための

講習会などを開き、事故の防止につとめていきます。

危険物による事故が発生すると、多くの尊い人命や財産が失なわれます。こうした事故を防ぐには、不断の心構えと細心の注意が大切です。事業所はもちろんのこと、各家庭でも身の回りをもう一度点検し、恐しい事故を起こさないように十分ご注意ください。

件数 191件  
(6月まで 1262件)  
死者 2人  
(6月まで 15人)  
負傷者 96人  
(6月まで 620人)



七月の  
交通  
火災  
事故  
件数



6件発生  
(6月まで 68件)  
損害額 219万円  
(6月まで 9156万円)  
死者 0 傷者 2  
(6月まで 死者0人  
負傷者16人)