

平成3年11月発行

(恩納村の人口)
 平成3年9月末現在
 人口 8,982(-4)
 男 4,628(-0)
 女 4,354(-4)
 世帯数 2,728(-11)
 () 内は前月比



村章



南恩納公民館



山内盛安

昭和41年
 11代目区長 山内盛安
 12代目区長 石川清三
 区民数
 男性 319名
 女性 347名
 合計 666名

平成3年
 16代目区長 津嘉山朝孝
 区民数
 男性 418名
 女性 377名
 合計 795名



津嘉山朝孝



なつかしき日の公民館

13

南恩納



いわゆる成人病は、中年になって肉体的にも機能がおとろえはじめる一方、仕事は忙しくなり精神的ストレスは増加するという背景のもとに、ジワジワのび寄ってくるのです。
 いうまでもなく睡眠は肉体的・精神的疲労を回復させるために欠かせません。中高年齢層の人だけでなく若い人にとっても、よい睡眠をとることは、成人病の予防や管理の上において、良い薬をのむと同じか、あるいはそれ以上の効果があるものといえるでしょう。

成人病予防の生活法 ③睡眠

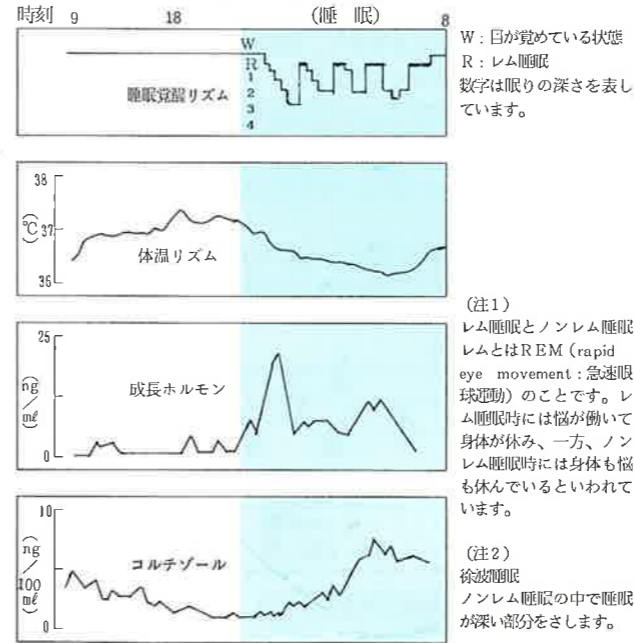
睡眠の基本は シンデレラ睡眠

「シンデレラ睡眠」とは、夜中の12時に床につく睡眠のこと。12時を過ぎると、馬車のカボチャになってしまふように、眠りの深さも大きく変わってしまいます。

これは、脳の睡眠と体の睡眠のリズムが異なるためで、両者を充分にとるためには12時までに床につく必要があります。
 毎日「午前様」では疲れはたまるばかり。翌朝に疲れを残さないためにも、ぜひ「シンデレラ睡眠」の実行を！



●睡眠覚醒リズムと、体温、成長ホルモン、コルチゾールの関連



睡眠はリズムです

眠りと目覚めの周期は、体の中にある時計に支配されているリズムと考えられています。眠りは、単なる受け身の状態ではありません。私たちが眠っている間にはさまざまな生物学的な仕組が起きているのです。たとえば左図のように、まず睡眠そのものがノンレム睡眠というセットを

90分ごとにくり返すというリズムを持っています。さらに体温リズムは入眠時刻ごろから下がりがだして眠りやすい状態をつくり、早朝に谷となり再び上昇します。眠りが深くなり、徐波睡眠が出現すると同時に成長ホルモンが分泌され、成長や疲労の回復に貢献してくれます。また夜間から朝方にかけてコルチゾール(副腎皮質ホルモン)の分泌が増えて目を覚ました後の活動に備えます。

以上のように睡眠リズムは他のリズムとうまくかみ合っており、この調和が大切です。



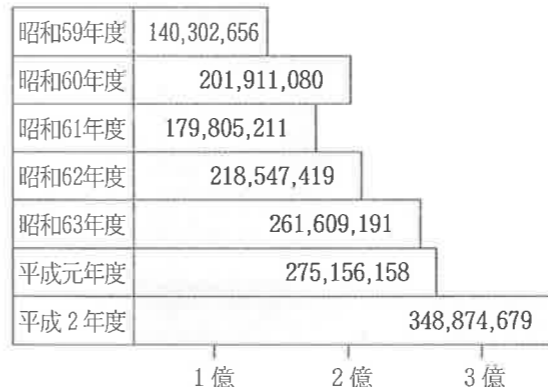
みんなで支える老人医療制度

老人医療制度は、医療費を国民全体で平等に負担し老人福祉の観点からも老後における大切な医療の確保を図る事を目的に、基金交付金（保険料）70%、国庫負担20%、県負担5%、村負担5%の割合で医療費を負担し運営されています。

恩納村の老人医療費は、良好な生活環境、村民個々の健康への関心から県内でも低い基準にあるといえます。

しかし、村民総医療費にかかる老人医療費の割合は高く村高齢人口は県平均の8.6%に比べ14.5%と高くそれに伴ない老人医療受給者数も年々増加し医療費の増加が予想される。

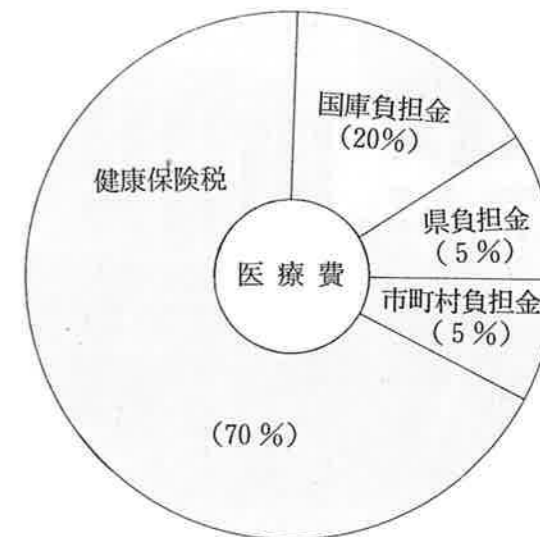
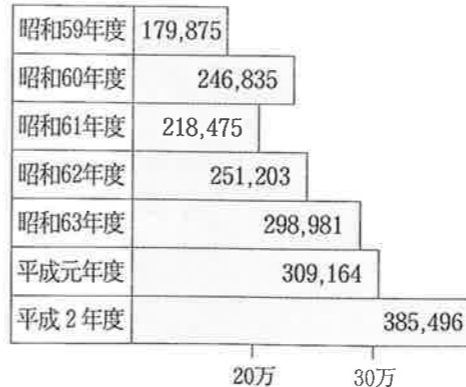
（年間総医療費の推移）



老人医療費の推移は、昭和60年度の老人保健法の改正による一部負担金の引き上げの影響による落ち込みはあるものの毎年増加傾向にあり、特に平成2年度は348,874,679円と前年度比27%の伸びで年間1人当たり医療費も385,496円と前年度76,332円の大幅な伸びとなっている。

大幅な医療費の増加の要因としては医療費の7割を占める入院費が入院件数前年度比188件の増加に伴い57,940,700円増加している事が考えられます。

（年間一人当たりの医療費の推移）



※医療費の7割は村民が納める健康保険税で支払われています。自分自身の健康維持に心がけましょう。

健康をまもる言葉

『増やそうCa、減ら脂Naさい』

カルシウム(Ca)は、骨や歯を作り、精神を安定させる大切な栄養素。不足すると、将来的には骨がスカスカになる「骨粗しょう症」を引き起こします。

ところが、国民栄養調査によれば慢性的に不足しているのがこのカルシウム。昭和二十八年に調査が始まって以降、所要量を満たしたことがありません。逆に増加傾向なのが脂肪

とナトリウム(Na)。取りすぎは、動脈硬化や高血圧などの成人病の元凶となります。

このため、厚生省、都道府県などでは、食生活改善のために「増やそうCa減ら脂Naさい運動」を推進しています。

これは、成人病を予防する食生活の基礎。「増やそうCa 減ら脂Naさい」でバランスのとれた食生活を。

カルシウムを上手にとるコツ

- ①牛乳はカルシウムが豊富。毎日一本が適量。
- ②小魚（煮干し、チリメンジャコなど）、海藻（こんぶ、ひじき、わかめなど）大豆製品（豆腐、豆乳など）を十分にとる。
- ③適度に日光を浴びる（体内でビタミンDを作り、カルシウムを吸収しやすくする）
- ④適度に運動する（運動もカルシウムの吸収を促す。）
- ⑤カルシウムの吸収を妨げるインスタント食品や、糖分を多く含んだ食品を減らす。

高齢者のためのストレッチ体操

運動の前後にストレッチ体操

運動をとると、自分では若いと思っても、からの老化はかなり進んでいるので、筋肉も硬くなります。スポーツの前には必ず、十分なストレッチ体操でからだをほぐし、ケガをしないように気をつけましょう。ここでは、ゲートボールの前後に適したストレッチ体操を紹介します。



ゲートボールの前に行なう体操

●背伸び脱力

ゲートボールのスティックを両手に持ち、それを頭上にあげ、つま先立ちで背伸びをする。思いきり背伸びの後は、脱力して膝を曲げる。全力で2~3回。
〈効果〉全身のストレッチ

●腰ひねり

スティックを両肘で腰の後ろ側に支える。両肘でスティックを支えながら、腰を左右に大きくひねる。左右交互に各2~3回。
〈効果〉腰の筋肉のストレッチ

ゲートボールの後に行なう体操

●上体そらし

両手でスティックを持ち、両手を伸ばしたまま、大きく上体を後方にそらす。2~3回繰り返す。
〈効果〉腰部のストレッチ

●両足前後開き

スティックを両肘ではさむようにして、腰の後ろに固定する。両足を前後に大きく開き、そのまま膝を軽く曲げ伸ばしする。左右交互に各2~3回。
〈効果〉股関節と膝のストレッチ

●腰ひねり

両手でスティックを持ち、両手を伸ばしたまま、大きく左右に上体をひねる。左右交互に各2~3回。
〈効果〉腰と背中ストレッチ



年の功といわれるようにお年寄りから学ぶことは、たくさんあります。

昔はほとんどが大家族で、子どもたちは、おじいちゃん、おばあちゃんとふれあい、多くの遊びをお年寄りの方々から学んだはずで。

しかし、核家族がふえている現代社会において、お年寄りともどもたちのふれあいの場が少なくなっている現在です。

そこで、山田幼稚園(担任比嘉輝枝教諭)では子どもたちとお年寄りのふれあいを深くすることを目的に、おじいちゃん、おばあちゃんを招いての授業が行われています。

おじいちゃん、おばあちゃんの授業参観日

いっしょにおどろうよ
おじいちゃん、おばあちゃん



元気な声で歌のプレゼントをする園児たち



九月十四日、園児たちはこの日のために覚えた「耳ちり坊主」「じんじん」とんぼのめがね」の歌をうたい、「エイサー」「げんこつ山の狸さん」などの踊りを披露し、手作りのペンダントをおじいちゃん・おばあちゃんの首にかけてあげました。

その後、自己紹介が行われ、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に「笑い福い」を踊りました。

名嘉村清次郎園長先生は「今日は、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に楽しいひとときを過ごさせてもらいました。子どもたちには、いろいろな笑顔が見えます。おじいちゃん・おばあちゃんからしか学ぶことのできないことがたくさんあると思いますので、健康に十分気を付けて、お孫さんたちにいろいろなことを教えてあげてください。

幼稚園生のみなさん、みなさんの知らない昔のこと



おばあちゃんから戦争のお話やテレビがなかった頃のおじいちゃんたちの遊びをいろいろ教えてもらって勉強して下さい。」と話

してくれました。

ひと足先に敬老の日

山田 保育所

「ウチワ」だよ
おじいちゃん
おばあちゃん



歌もたいこも一生懸命の園児たち
エイサー

九月七日、山田保育所(上間明教諭)において、一足先におじいちゃん、おばあちゃんを招いて、エイサーまつり大会を行いました。

園児たちは、手作りの太鼓を持ち、エイサー三曲を披露した後、手作りの「ウ

じいちゃん、おばあちゃんにプレゼントしました。おじいちゃん、おばあちゃん、子どもたちと楽しいひとときを過ごした後、キャラクターの曲に合わせて踊ってくれました。



応援席もにぎやか

あこがれのキミと
中学生活の思い出に
フォークダンス
(恩納校)



小学5年生による
学級リレー
(山田校)



校歌ダンス
喜瀬武原
小中学校



秋空に響く拍手と声援 運動会

時折り吹くさわやかな秋風が日ざしをやわらげられるグラウンドに響き渡る拍手と声援——十月六日、喜瀬武原、安富祖、恩納、山田の各幼稚園、小中学校において、プログラムも多彩な運動会が開かれました。山田校、喜瀬武原校では、全校生徒によるエイサー、恩納校ではマーチング、安富祖校では紅白の応援合戦をメインにかけっこ、校歌ダンス、各字対抗リレー、フォークダンス、創作ダンス等々、児童生徒は、元氣いっぱい演技を披露していました。駆け付けた家族の応援も一生懸命でした。



さあ“がんばるぞ”と
選手宣誓を行う
1年生(山田校)



親子ゆうぎ
(安富祖校幼稚園児)



児童手当制度が改正されます

児童手当とは

児童手当は、児童を養育する人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

児童手当のしくみ

児童手当を受給できる人

3歳未満の児童を養育している方で、前年（1月から5月までの月分については前々年）の収入が一定の額未満の場合に受けられます。

平成4年1月から制度の改正が行われ、支給対象となる年齢については経過措置が設けられていますので、詳しいことは住所地の市（区）町村の窓口へお問い合わせ下さい。

児童手当の額

平成4年1月から児童手当の額は、第1子及び第2子は月額5,000円、第3子以降は1人につき月額10,000円となります。

なお、手当は毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

特例給付とは

児童手当の所得要件に該当しないため児童手当を受けられない被用者（厚生年金等に加入している人）又は公務員について、その人の前年（1月から5月までの月分については前々年）の収入が一定の額に満たないときは、特例給付が支給されます。特例給付の支給額については、児童手当の場合と同じです。

請求の方法

児童手当（特例給付）の支給を受けようとする場合には、児童手当認定請求書を住所地の市（区）町村（公務員の場合は勤務先）の窓口へ提出する必要があります。

児童手当の支給は、認定請求の翌月分からとなりますので、早めに請求をしないと、受給資格があっても受けられる月分の手当が受けられなくなります。

平成3年1月2日以後に生まれた第1子については、平成4年1月から新たに手当の支給対象となりますが、該当する方は、認定請求の手続きが必要となります。

住所地の市（区）町村（公務員の場合は勤務先）窓口で行いますので、早めに手続きを済ませて下さい。

手続きが遅れますと、受けれる月分の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

この認定請求の受付は、平成3年11月から住

■平成4年1月1日から、児童手当制度が次のように改正されます。

事項	改正前	改正後
支給対象	第2子以降	第1子以降
支給期間	義務教育就学前	3歳未満
支給金額		
第1子	—	5,000円（月額）
第2子	2,500円（月額）	5,000円（月額）
第3子以降	5,000円（月額）	10,000円（月額）

ただし、支給期間に関しては次のような経過措置があります。

第1子：平成3年1月2日以後に生まれた児童

第2子以降

昭和60年4月2日～昭和61年12月31日生まれの児童

平成3年12月分まで支給

昭和62年1月1日～昭和62年12月31日生まれの児童

5歳の誕生日の属する月分まで支給

昭和63年1月1日～昭和63年12月31日生まれの児童

平成4年12月分まで支給

平成元年1月1日～平成元年12月31日生まれの児童

4歳の誕生日の属する月分まで支給

平成2年1月1日～平成2年12月31日生まれの児童

平成5年12月分まで支給

平成3年1月1日以後に生まれた児童

3歳の誕生日の属する月分まで支給



11月9日は『119番の日』です

火災・救急の緊急な場合はNTT119番、富着以南は996-8228へ要領よく迅速・確実に通報して下さい。

『119』番がつながると

- ① 火事なのか救急なのかはっきりと...
- ② 場所は・・・字名、番地、目じるしの建物等（屋号ではわかりません）名前、電話番号
- ③ 何が燃えているのか、（誰が急病でどんな状態なのか）

以上3つのポイントを電話のそばにメモしておき、いざというときに備えておいてください。

- 十一月三日（日） 壮年ソフトボール大会
- 十一月八日（金） 童話お話し意見発表大会
- 十一月二十四日（日） 親子史跡めぐり
- 十一月二十九日（金） 英語暗記大会
- 十二月一日（日） 健康まつり
- 十二月三十日（土）

しむかしなまつり



24時間 健康テレホンサービス

那覇（098）833-4466

朝9:30～翌日朝9:30まで

11月のプログラム

月	あなたに合った靴
火	肝臓病について
水	てんかん
木	変色した歯
金	生理痛
土日	子どものしつけ

よりよい医療をめざす医師・歯科医師の団体

沖縄県保険医協会 TEL (098) 832-7813

全国糖尿病週間

全国糖尿病週間 11月4～10日

合併症 ムリから
無知から 油断から



〒902 沖縄県那覇市国場1014番地