

地域おこし協力隊



地域おこし協力隊
塚本 麻里
(つかもと まり)



身体に不調を感じたとき、例えば、肩が凝った、腰が痛い、できものやシミそばかすができた、あるいは、イライラする、モヤモヤするといった心のストレスまで、そうした不調が出たとき、あなたならどうしますか？

きっと多くの人が、薬を飲んだり、塗ったり貼ったり、様々に“対症”することでしょう。

そうした対症療法が広く一般的に認知されている一方で、予防医学の観点からはあまり重要視されていない傾向にあります。つまり、症状が出ていない段階から病気や不調を防ぐ生活をするということについては、無関心である場合が多いのです。

病院にかかる、身体の不調には病名がつけられ薬や手当てが処方されます。医者先生に診てもらっただけでも安心して治ったような気になる人もいるでしょう。要するに、私たちは病気になったら反射的に病院へ行くだけで、その原因を自分で考えることができなくなっているのです。

私たちの身体は、一見複雑なようで意外とシンプルです。長時間同じ姿勢が続くと体が痛くなったり、不安な日が続くと胃が痛くなるように、病気や不調は自分自身に“ネガティブなストレス”がかかった結果であって、外科的なものを除けば、多くの病気は医者先生に頼らずとも自分自身で防ぐことができることがわかるでしょう。

そのポイントはひとえに、日頃の行いと言えます。冗談のようですが冗談ではありません。食事、運動、睡眠、そして意識や考え方なども含め、日頃的生活スタイルの中に病気や不調を生み出す要因を見つけ出せばよいだけのことなのです。

そう考えるといかようにも健康でいられます。そのうち、各々が無理なく楽しめる方法を採用すればよいでしょう。私は、発酵食を手作りし食べることをおすすめしています。

発酵食品の健康効果は様々な研究で明らかにされていますが、昨今のウイルス騒動においてもその効能が改めて注目されました。味噌、漬物、ヨーグルトなど、スーパーにはたくさんの発酵食品がありますが、その効能を一言で言えば、腸内細菌のえさになる発酵菌や食物繊維が非常に豊富に含まれている、ということです。しかし、私たちにとってあまりにも身近で手軽に取り入れやすい食材にも関わらず、その健康効果をよく知らない人は多いのではないのでしょうか。

私は Hakko Class. として、そんな発酵食の魅力と、健康で幸せな発酵生活を送る秘訣をお伝えしています。今月は「甘酒」をテーマに、その健康効果などの基礎知識と手作りの方法を学ぶ教室と、甘酒をいかに食べるかを学ぶ料理教室の2つの発酵教室を開催しますので、興味のある方はお問合せの上ぜひご参加ください。詳細は Hakko Class. で検索、もしくは産業振興課(32-2423)まで。

自衛官募集

受験種別	応募資格	受付期間	試験日 及び 会場
一般曹候補生 (男子・女子)	18歳以上33歳以下 (令和3年4月1日現在)	令和2年7月1日(水)～ 令和2年9月10日(木)	令和2年9月18日(金)～9月20日(日) 会場：18日は名寄、19・20日は旭川の いずれかを1日指定できます。
自衛官候補生 (男子・女子)	18歳以上33歳以下 (令和3年4月1日現在)	年間を通じて行っています。	令和2年8月23日(日)、24日(月) 会場：旭川 ※いずれか1日を指定できます。
航空学生 (男子・女子)	18歳以上(高卒、見込み含む) ※空・海共通 21歳未満(航空自衛隊希望者) 23歳未満(海上自衛隊希望者) (令和3年4月1日現在)	令和2年7月1日(水)～ 令和2年9月10日(木)	1次試験：令和2年9月22日(火) 会場：旭川



■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡ください。
自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
TEL 01654-2-3921 住所 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45
※受験申込は、和寒町役場総務課でも対応します。