



1月は、英語でJanuary。ローマ神話に出てくるJanus(ヤヌス)が語源です。Janusは門の守護神で、物事の始まりを司る神とされてきました。そこから、1年の最初の月の名となったのです。

2つの顔をもつJanusは、「前と後ろ」、「善と悪」、「過去と未来」を同時に見る力を備えているものと考えられていました。これもまた、1年の始まりにふさわしいですね。

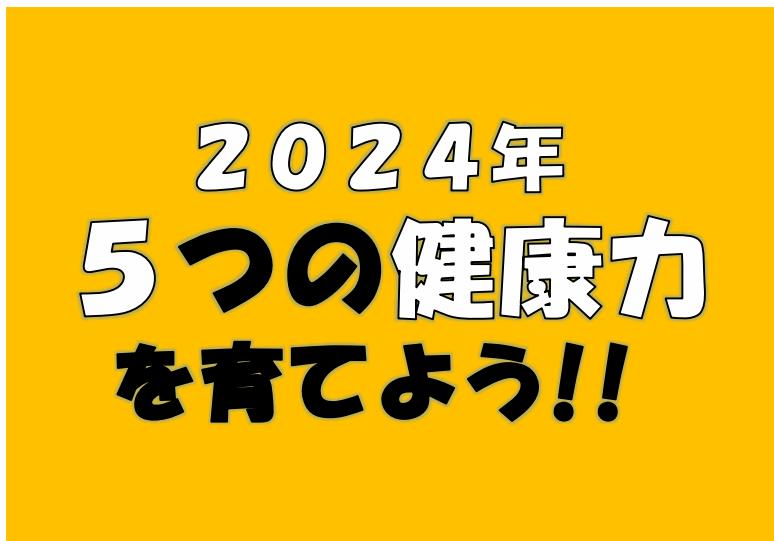
新しい年のスタートです。これまでのことを振り返り、それぞれの目標を目指して、新たな一歩を元気よく踏み出しましょう。

## 1 体力

身体力、身体作業能力  
または疾病に対する抵抗力



元気な毎日の土台となる力です。歩く、走る、食べる、自転車に乗る、部活動をする、ふだんの行動のひとつひとつが体力アップに役立ちます。



あなたに必要な力はどれ？

## 2 自然治癒力

病気やけがを治そうとする、  
生体に備わった力



軽いかぜやすり傷・切り傷などは、薬がなくても治すことができます。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠が、自然治癒力アップのカギです。

## 3 想像力

現実の知覚に与えられていない  
物事のイメージを思い浮かべること  
のできる心の力



こんなことを言ったら、こんな態度をとったら、相手はどう感じるだろうと考えてみることは、とても大切です。生身の人と向き合うことが、相手を思いやるプラスの想像力を育てます。

## 4 危険予知力

危害または損失の生ずるおそれの  
あることをあらかじめ知る力



大きな危険を避けるのに必要な力です。まずは、自分の行動の「一歩先」を考えてみるのが大切です。けがの予防はもちろんですが、犯罪などの危険から身を守る効果も期待できます。

## 5 自律力

自分で自分の気持ちを抑えたり、  
自分の規範で行動できる力



感情や周りの雰囲気流されて行動しうくなったときに必要な力です。あなたにとって本当に大切なものは何か、自分自身とじっくり向き合うことから始めましょう。

# あぶない!!!

# 冬のケガ

### ★ ポケットから手を出して!!

転んだとき、真っ先に助けてくれるのは、あなたの両手です。

### ★ 寒くても、前をよく見て!!

背中を丸めていると、肩も凝ります。

### ★ 凍った路面に気をつけて!!

マンホールのふたや道路の白線は、特に滑りやすくなっています。

### ★ 低温やけどに注意!!

カイロやホットカーペットの使い方に気をつけましょう。

あわてていると、さらに危険！時間にゆとりをもって行動することも大切です。





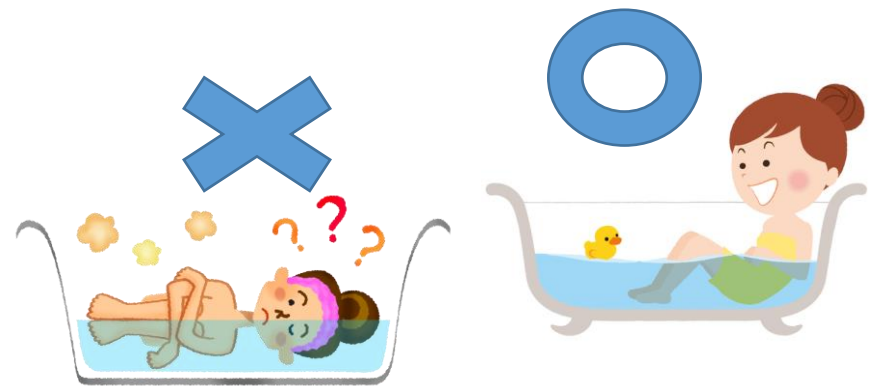
# 冷えを防ごう！

指先が氷のように冷たい、足が冷え切って眠れないなど、からだ全体が寒いわけではないのに、部分的に冷えを感じる状態を「冷え性」といいます。冷え性は、血行（血液の循環）が悪くなることで起こります。

## = 冷え性対策あれこれ =

### ぬるめのお風呂にゆっくりと入る

38～40℃位のぬるめのお湯に、20分以上ゆっくりとつかると血流がよくなり、からだ芯から温まります。半身浴（みぞおちから下だけお湯につかる）が心臓などにも負担が少なく、お勧めです。「シャワーだけ」の人も、冬のこの時期はお湯につかってください。

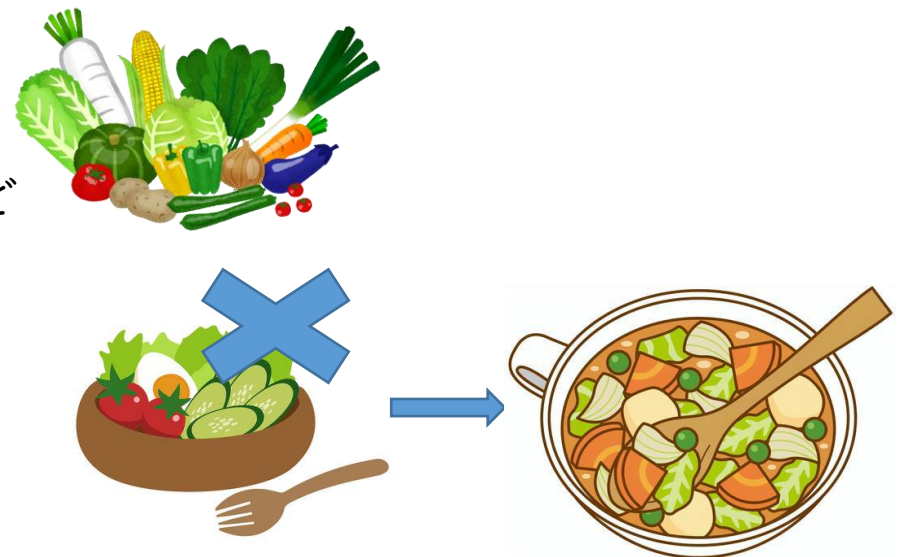


### バランスのよい食事で栄養をとる

冷え性を改善するためには、ビタミンE・C・B群、鉄分、良質のたんぱく質なども栄養素が特に重要といわれます。毎日の食事でバランスよく、これらの栄養をとるようにしましょう。

⇒からだを冷やさないう食べ方にも工夫を

野菜をとるにしても、生野菜のサラダはからだを冷やしてしまいがちですが、温野菜にしたり野菜スープにしたりするなど過熱調理すれば、冷えを防げます。

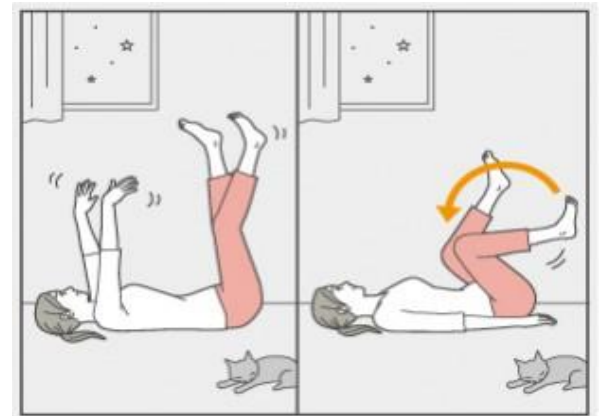


### 適度な運動をする

筋肉には、からだの中で熱を作り出す機能があります。そのため、日ごろからウォーキングや軽いジョギング、ストレッチなど適度な運動をして、筋肉をつけることが冷え対策にもつながります。

⇒冷え性を改善する簡単運動

仰向けに寝て足を上にあげ、足首の曲げ伸ばしをしたり、空中を自転車こぎやバタ足をしたりするだけでも、血行がよくなりポカポカとしてきます。



# 大地震への備えを！

1日に発生した能登地方の地震では連日犠牲者が増え、避難されている方々が、寒いなか大変な生活を余儀なくされています。今回の地震で13年前の東日本大震災を思い出された方もいたのではないのでしょうか。年月とともに、危機管理意識が薄らいできていたところへ今回の地震はもう一度、備えについて考える機会になったのではないのでしょうか。いつ起こるか分からないですが、その時に備えて準備できることをしておきましょう。

**“確かな行動の備え”として、以下のようなことを家族で話し合っておきましょう。**

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになったりした場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。

