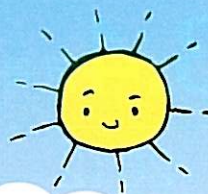


春の水辺の オススメスポット

長い冬もようやくピークを過ぎ、川や湖の水面に春の光がまぶしくきらめくようになりました。今年の春は元気に外に出て、水辺の散策を楽しんでみませんか。



大沼 北海道七飯町

駒ヶ岳の噴火によりできた沼に126個の島々が浮かぶ。3月から湖面の氷が融け始め、4月中旬には水芭蕉が見頃を迎える。

白石川 宮城県大河原町

川に沿って「一目千本桜」と呼ばれる長さ8kmの桜並木が続き、4月上旬～中旬に満開を迎える。残雪を頂く蔵王連峰と桜並木が清流に映り、調和がすばらしい。

隅田川 東京都中央区・台東区・墨田区

河口の浜離宮では3月～4月上旬にかけて、約30万本の菜の花の黄色い絨毯が広がる。中流域では3月下旬から桜が楽しめる。

河口湖 山梨県富士河口湖町

晴れた日は、湖面に雪が残る「逆さ富士」を見ることができる。桜のシーズンは4月中旬頃。



琵琶湖水郷 滋賀県近江八幡市

琵琶湖八景のひとつに数えられる。織田信長や豊臣秀次が始めたと言われる水郷巡りが有名で、小舟でのんびり春の景色が楽しめる。4月には菜の花や桜が咲きほこる。

瀬戸内海 広島県三原市

筆影山、竜王山から瀬戸内海随一とされる多島美が眺められる。筆影山頂下の駐車場近くの公園には2千本の桜が咲く。

四万十川 高知県四万十市

名水百選に選ばれるなど、清流で知られる四万十川の川沿いに約4kmの遊歩道があり、サイクリングも楽しめる。また3月中旬～4月上旬にかけて菜の花が咲く。

高千穂峡 宮崎県高千穂町

阿蘇山の溶岩が浸食されてできた峡谷。平均80mの断崖が7kmも続く。遊歩道や貸しボートがあり、絶壁から流れ落ちる滝を間近に見ることができる。

場所によっては雪が残っていることもあるので、足元に十分ご注意を。

足のセルフチェック

みなさん、足に合った靴を履いていますか？ 合わない靴は足のトラブルの元になります。いつまでも健康に歩き続けるために、足のセルフチェックを!!

チェック項目

- ✓ 親指の付け根が痛い、または、足裏の人差し指と中指周辺にタコがある

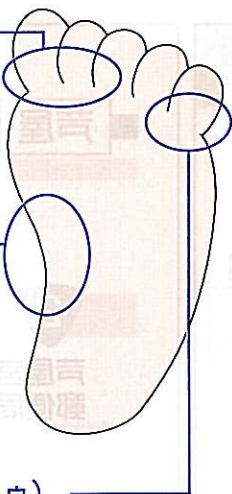
外反母趾の前兆かも。靴や靴下で指先を圧迫しないことが大切です。また、裸足で歩くなど足裏を刺激し、筋肉をつけて予防しましょう。

- ✓ 土踏まずがない（扁平足）

運動不足など土踏まずの周囲にある筋肉を使わないことが主な原因です。高齢になると足裏に痛みが出やすくなるので要注意。つま先立ちなどで足裏の筋肉を鍛えましょう。

- ✓ 指が「く」の字に曲がっている（ハンマートゥ）

指先がつまった小さい靴や指先に負担のかかる高いヒールを履くことで起こります。高齢になるとつま先の痛みで歩けなくなることも。指を曲げたり、指と指の間を開いたり、ストレッチで改善しましょう。



体にやさしい お酒の飲み方



職場の歓送迎会やお花見など、お酒を飲む機会が増えるこの季節。楽しい宴席でつい飲みすぎてしまうことも。適量のアルコールはストレス解消に役立ちますが、一度に大量の飲酒は急性アルコール中毒になる恐れがあります。そこで体にやさしいお酒の飲み方をご紹介します。

飲む時

- 自分がどれくらいの量を飲めるのかを知り、自分のペースで飲む
- 空腹時の一気に飲みを避ける
- 脂肪分の少ない肉や魚、乳製品や豆類などのたんぱく質や野菜を多く食べる



飲んだ後

- 水分を十分にとる
- 果糖はアルコールの代謝を促進するのでフルーツジュースなどを飲む
- 翌日、二日酔いがひどくなければ軽く体を動かす



以上のポイントをおさえて同僚や家族、友人とのお酒を楽しみましょう。