

いきいき生活情報



◆優秀賞
◆光堂の初雪 (小倉)
◆大久保 徳治 (木刈)

(評) 静寂と、凜とした空気を感じることができる作品。

便利さの影に隠れた中毒性 いま「ネット依存」が危ない!!

寒い季節となり、家でゆっくりインターネットを楽しむ機会もあると思います。ところで皆さんは「ネット依存」という言葉を存じでしょうか。名前の通り、インターネットに対する依存症の事を指します。

【ネット依存の現状】

日本では、統計はまだとられていませんが、ここ数年でネット依存患者数は急増し、傾向も変化してきていると言われています。久里浜医療センターが2007年に行った調査によると、ネット関連の依存は成人で約270万人以上の報告があります。

また、今年8月上旬に厚生労働省の研究班が無作為に選んだ

中学生・高校生10万人にとったアンケートによると、ネット依存の疑いがある学生が中学生で6%、高校生で9%、推計で51万8千人に上ることが報告されました。予備軍を含めると全国で70〜80万人に上る学生が該当すると言われています。

【ネット依存の症状】

インターネットにはオンラインゲームをはじめ、交流サイトであるSNS(ソーシャルネットワークサービス)など魅力的なサービスが多く大人も子どもも時間を忘れて活用していることが多い現状です。

そんな中、大人だけではなく、子どももインターネットや携帯電話・スマートフォンに依存する人が増えています。依存の対



印西市観光協会主催

第22回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



象も変わり、傾向として以前はオンラインゲーム依存が主流でしたが、最近では女性を中心にLINE(ライン)をはじめとするSNS依存が多いと言われています。

症状としては、自分の意思でインターネットや携帯を止めることができない、ネットをしていないと不安になり、イライラしてしまうといった症状から始まり、学校や会社に行けなくなるという日常生活に支障をきたすこともあります。

そのほかにも、視力や運動量が低下したり、寝不足になったり、現実の人間とのコミュニケーションが取れなくなったり、思考能力が失われ、攻撃的になることがあげられます。

これらの症状が悪化すると、幻覚や幻聴、睡眠障害やうつ病、人格障害などの精神疾患を引き起こします。早期に周囲が気づいていれば

【ネット依存を予防するための】

インターネットは、わたしたちの生活に欠かせないものになっています。上手に付き合い、

【ネット依存の危険性】

安全なネットライフを楽しむためにも、インターネットを活用している人も、これから子どもに携帯やスマートフォンを買いなおす検討している人もぜひ「依存の危険性」について考え、子どもたちにも話してほしいと思います。

鮭のみそかす汁

いろいろ食べて生活習慣病予防!

❖材料(4人分) 生鮭4切、ダイコン100g、ニンジン60g、ゴボウ40g、サトイモ中2個、小ネギ2〜3本、酒かす100g、みそ大さじ2、しょうゆ小さじ1/2、だし汁3カップ。

❖作り方
①生鮭は骨を除いて一口大に切る。ダイコン・ニンジンは1cm角切り、ゴボウは小さめの乱切り、サトイモは皮をむいて7mmの輪切り、ネギは小口切りにする。
②鍋にネギ以外の①とだし汁を入れて煮たて、アクをとる。サトイモが柔らかくなるまで煮る。
③ボウルに酒かす・みそを入れ、②の煮汁少量を加えてのばす。
④②の鍋に③を入れ、ひと煮立ちさせ、しょうゆで味を調える。
⑤おわんに盛り、ネギを散らす。

★1人あたりの栄養価
エネルギー 220kcal、たんぱく質 22.6g、脂質 4.7g、カルシウム 53g、塩分 1.6g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見…よく聞き…
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

本日12月1日は「映画の日」です。1896年、神戸市での日本初の映画上映を記念し、制定されたそうです。映画というと、だれにでも心に残る名作があると思いますが、わたしは「グローリー」(1989年・米国)という映画がそれです。内容は、米国の南北戦争時、実在した初の黒人部隊と一人の白人将校の交流を描いたもの。当時差別されていた黒人たちが、味方部隊内でも差別を受けつつ、理解を得ていく課程を描いた作品でした。12月には「人権週間」もあります。全ての人が平等であること。そして、それを尊ぶものであるということを考える機会でもあります。スクリーンの中の彼らは、それをわたしに鮮烈に訴えかけてくれました。

◎