

あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 「中秋の名月&十三夜の月」

見ましたか旧暦の8月15日(2024年9月17日)の「中秋の名月」。月を見る場所に、薄(すすき)、団子・里芋・枝豆・栗、お酒を置いて月を眺める「中秋の名月」。このときの「中秋の名月」の月の姿は「満月」だと思っていませんか?

実は、「中秋の名月」の月は「名月」であっても真丸「満月」ではないのです。その理由を説明する前に、なぜ「中秋」というのでしょうか?

旧暦では1~3月は「春」、4~6月は「夏」、7~9月は「秋」、10~12月は「冬」になります。各季節の最初の月を「初」、中間の月を「中」、最後の月を「晩」と名付けています。

「初夏」とか「晩秋」という言葉は、季節の3区分を表しているのです。そこで、「中秋」の名月の「中秋」とは旧暦の夏である7月、8月、9月のまん中の月である「8月」を指しているのです。

月が満月になる期間は新月から数えて14.76日になります。ところが、旧暦の8月15日は、いろいろな条件がからみあって14日になるそうです。本当の満月になるのは14.76日。旧暦の15日の平均日数は14日なので、 $14.76日 - 14日 = 0.76日$ 分満月が遅れるそうです(こよみのページ参照)。ですから「中秋の名月」は満月でなく、1日後が満月になります。とは言っても、遠くから見る限り、夜空に丸まるに近い月が明るく輝いていたでしょう。

中秋の満月の次の見どころは「十三夜」です。旧暦8月15日の十五夜のあとに巡ってくる十三夜(旧暦9月13日=2024年の十三夜は10月15日(火))です。「十三夜」は栗や豆の収穫祝いでもあるため、別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。十三夜は十五夜に次いで美しい月だといわれており、昔からとても大事にされてきました。十五夜か十三夜のどちらか一方しか月見をしないことを「片見月」「片月見」といい、縁起が悪いとされています。十五夜を見た方、十三夜は必見ですね。



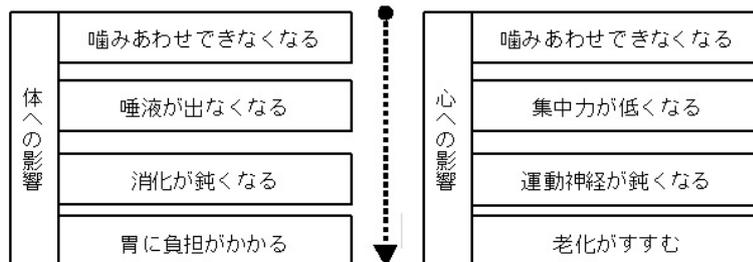
十三夜の月

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 虫歯と歯周病予防

虫歯の無い「歯」と健康な「歯ぐき」で上下の歯をしっかり噛みしめることは、集中力や精神力に影響を与えます。例えば、野球選手は、奥歯をしっかり噛みしめるときに力を出せるといわれています。虫歯になったり、歯周病になるとしっかりした噛みしめが出来にくくなり、肉体的・精神的な健康を阻害するようになります。



### ●虫歯を予防するには

口の中に食べかすが残っている時間が長いほど、虫歯を作りだす細菌が増えていきます。食後に時間が経つほど菌が増えるからすぐに歯磨きする習慣を身に付けることは虫歯を予防する第一のポイントです。

### ●歯周病の原因と予防対策

歯周病の原因は歯垢です。歯垢は細菌の塊ですがほとんどは無害な菌です。でも、歯垢が付きっぱなしだと、歯茎の近い処で、歯周病菌が繁殖していきます。歯周病予防は、図のように歯茎より上側の部分＝歯肉縁上の歯磨きをします。その後、歯周ポケットの中＝歯肉縁下にある歯垢を除きます。これは医師の指導のもとに治療することが歯周病を防ぐ近道です。



あなたも **30秒** で情報通! 活用法  
いろいろ コミュニケーションパーパー



## サウナ健康法

サウナ浴は健康に良いいろいろな効果があります。

### ①疲労回復が最大の効果です。

体温が約38度になると、全身の汗腺から汗と同時にあぶらが出て、皮膚や皮下組織を洗浄し、疲労物質が汗となって体外に分泌します。また、サウナ浴は、寝ているときより呼吸量が2倍くらい増えると言われています。酸素の摂取量が増え、新陳代謝が促進するので疲労回復の効果があります。

### ②肩こりを解消します。

肩こりの原因は、血流の不足です。サウナ浴をすると血行がよくなり、血液量が増えます。結果、肩が軽くなる効果があるというわけです。

### ③血圧を低下させる効果があります。

サウナに入るとすぐ一時的に血圧が上昇します。ところが、その後血管が拡張するので最高血圧・最低血圧とも低下します。最低血圧の低下は、高血圧の人にとって効果大です。

### ●効果的なサウナ入浴法

- ①シャワーを浴び、全身を洗いきれいに拭きます。サウナ室に入って、発汗してきたら、タオルで皮膚をこすります。
- ②サウナ室では、最初、低い温度の下の段、その後、高い温度の上の段と位置を変えます。
- ③サウナを出たら、足に水をかけ、シャワーを浴び、水風呂に入ります。
- ④これを3～4回繰り返します。最後に、シャワーか水風呂で体の熱と汗を取り、全身をよく拭きます。
- ⑤水分を補給し、30分くらい安静し、休養します。

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 犬が絡んだ事故いろいろ

### ●犬が絡んだ事故では、次のような点に注意が必要

- ・犬が他人に噛みついてしまった場合は、飼い主の過失が重い場合は重過失致傷罪、そうでない場合は過失傷害罪が成立する可能性があります。
- ・飼い主が犬をけしかけて人をかませた場合は、傷害罪が成立する可能性があります。
- ・散歩中の犬が道路上に飛び出し、自動車に跳ねられた場合は、犬は「他人の財物」にあたり対物賠償の対象となります。
- ・他人の犬にかまれた場合は、飼い主やそのときに犬をつれていた方を過失傷害罪で訴えられる可能性があります。
- ・犬に噛まれた場合の示談金（慰謝料）の相場は、事例によって異なりますが、平均的には10万円前後とされています。ただし、被害者に後遺障害が残った場合は最低でも110万円程度、高額なケースでは2000万円を超えることもあります。
- ・死亡した被害者の方の属性によって慰謝料相場は異なり、一家の支柱の場合は2800万円、母親・配偶者場合は2500万円、その他の場合は2000万円～2500万円とされています。
- ・犬に噛まれた場合は、加害者である飼い主や犬をつれていた人が過失傷害罪で訴えられる可能性があります。

この罪が成立すれば、飼い主には30万円以下の罰金または科料が科されます。ただし、過失傷害罪は親告罪なので、被害者が刑事告訴をしない限り罪に問われることはありません

