

30秒でチョットした情報通になれる



■ 4月の記念日は？

4月の記念日を調べてみました。

4月1日は「トレーニングの日」。これは年度始めである4月からトレーニングを始めようということでスポーツ用品メーカーであるミズノが制定しました。

4月3日は「いんげん豆の日」。これは隠元禅師がなくなった日です。隠元禅師は日本にいんげん豆を持ってきたのが制定理由です。

4月25日は「取得物の日」。これは今から33年前の1980年4月25日東京・銀座で現金1億円の「落とし物」があって、それを拾った日です。

■ 1億円落とし主は現れなかった。

この1億円の落とし主は現れませんでした。拾った人は6ヵ月後に1億円全額を受取りました。

そのお金はどう使われたのでしょうか？

取得者には税金がかかります。一時所得になります。この取得者は、一時所得として所得税約3,400万円を納付したそうです。

実質所得は6,600万円で、そのお金からマンションを購入したことが報じられました。

■ 取得物に関するQ & A

①警察に拾得物が届けられた場合、落とし主を探したり、落とし主からの連絡を待ったりする保管期間は6か月です。

YES NO

②携帯電話やカード類などを届けた人は、落とし主が現れなかった保管期間を過ぎればもらえる。

YES NO

③遺失物を探すには警察に行って聞かなければならない。

YES NO

④傘や衣類などの大量の安い物件などは取得物が届けられた業者が2週間過ぎても持ち主が現れなかったら売却できる。

YES NO

⑤拾った方が、拾った物を届け出れば、拾った物の時価の10%を受取れる。

YES NO

さて、回答は最終頁をみてください。

30秒でチョットした情報通になれる



■小腸の役割は？

人間の臓器のなかで長さは約6メートルあって、全体を広げてみると面積は約20坪(40畳)もあるのは何でしょうか？ そうです小腸です。

小腸の表面は縦毛(じゅうもう)とよばれる無数の極小の突起があります。縦毛はそこから栄養分を吸収して、毛細血管を通じてその栄養素を全身へ送る機能をもっています。

■小腸は第二の脳

毛細血管が集まって栄養を吸収している小腸には神経も集まっています。そんなわけで小腸は体全体に影響をあたえます。

緊張するとお腹が痛くなるなどの体験をしたことはありませんか？ これは小腸には血管、神経が集中的に集まっていて脳と密接なつながりがあるから緊張するとお腹が痛くなったりするのです。そんなことで、小腸は第二の脳といわれています。

■小腸の健康に対する役割は？

小腸は第二の脳だけではありません。健康を維持するために免疫機能の活性化やホルモンの分泌や合成、他の臓器と関連して生命活動に密接なかかわりを持っています。

①各臓器の機能を活性化します

肝臓、腎臓、脳などの働きに関与し、その機能を活性化します。

②消化を助けたり、分解したりします

消化しにくい繊維物質を分解したり、蛋白質や糖質を分解して消化を助けたりします。

③有害・発癌物質の分解・排泄します

有害物質や発癌物質を分解したりする腸内細菌があって、これらの有害物質を排泄促進します。

④病原菌、有害菌からの感染を防ぎます

腸内細菌が侵入した病原菌や有害菌の増殖を防いでこれらの菌の感染から守ってくれます。

⑤脂質の代謝を活性化します

摂取したコレステロールや中性脂肪などの脂質の消化、吸収をコントロールします。また、余分な脂質の排泄を促進します。

30秒でちょっとした情報通になれる



■腸は健康を知るリトマス試験紙

腸が健康だと、体の調子もよいはずですが。例えば便秘になるとお腹がいつも張っているような気がします。人によっては腹痛や吐き気をもよおすこともあります。

腸は健康を知るリトマス試験紙なのです。腸は食材を消化し、栄養分を吸収する役割を果たしています。腸の調子が悪いと、消化、吸収が鈍くなって、腸内で食材の腐敗が始まります。

腐敗した食材が腸の壁を通して体に再度吸収されると様々な病気の原因となります。

■健康な腸かを便でチェックする

- ・ 一日一回決まった時間に排便しています。
 - ・ 明るい黄土色の小さなバナナ状の便が出ています。
 - ・ ニオイがきつくなき、すぐに消えます。
 - ・ 力をいれなくてもするっと便がでます。
- すべて「はい」なら健康な腸です。

■腸を健康にする方法は

健康な腸内を育てるには、軽い運動、食物繊維の多い食事、のんびり、ゆったりした時間を過ごすことです。

●腹筋を鍛えます

腸に溜まった便を押し出すには腹筋の力が必要です。

それ以外に腹筋が弱いと大腸の位置も下がって便秘になりやすくなります。

毎日、膝を曲げた形でよいですから腹筋運動をします。

●食物繊維を摂って排便を促します

食事には、食物繊維が豊富な食品を食べます。

例えば、玄米、こんにやく、わかめ、バナナなどを食べるようにします。

●リラックスします

ストレスがアップすると筋肉が張って腸の収縮が強くなることで便を送り出さずぜん動運動が異常を起こします。

軽い運動は気分転換になり心と体をリラックスさせます。

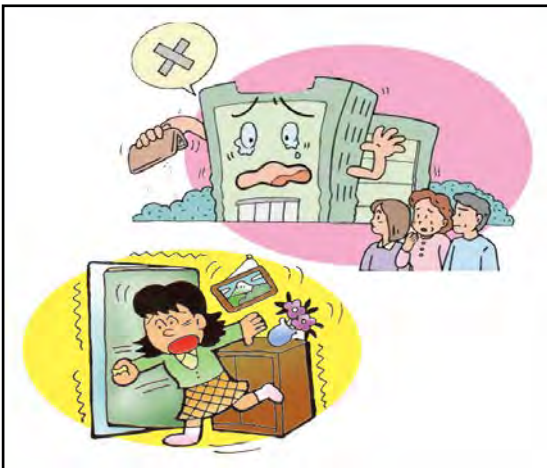
ウォーキングなどで適度に運動しながら気分転換します。

30秒でチョットした情報通になれる



4月のトピックス

地震と倒産と失業保険



8万1400人が失業＝被災3県、4割が依然無職

総務省は2013年3月8日、岩手、宮城、福島3県について、東日本大震災による仕事への影響に関する調査結果を公表した。3県で震災発生時に仕事に就いていたのは259万4000人で、建物の倒壊など震災の直接的な被害により失業した人は8万1400人だった。このうち、昨年10月1日の調査時点で約4割の3万3600人が再就職していなかった。
(総務省調査)

雇用保険失業給付の特例措置(厚生労働省)

東日本大震災など大規模な自然災害で事業所が倒産・休業した場合に特例で失業給付が行われました。その条件は以下の2つです。南海トラフ地震など大規模自然災害が起こるかもしれません。今後のためにも特例内容を知っておきましょう。

- ①事業所が災害を受けたことにより休止・廃止したために休業を余儀なくされ、賃金を受けることができない状態にある人は、実際に離職していなくても失業給付受給できます。
- ②災害救助法の指定地域にある事業所が災害により事業が休止・廃止したために、一時的に離職を余儀なくされた人は、事業再開後の再雇用が予定されている場合であっても、失業給付を受給できます。

※上記の失業給付は、雇用保険に6カ月以上加入しているなどの要件を満たす方が対象となります。

歳時記の取得物の答え：①NO 遺失物法が改正されて平成19年12月10日から3カ月になりました。②NO 携帯電話やカードなどは個人情報保護により所有権が移りません。③NO インターネットで探せます。④YES 売却できます。⑤NO 落とし主からお礼として受け取る権利は時価の5～20%。