



# HALO OKAYA

**Kokusai Koryu Senta Okaya**

〒394-8510 Okaya Saiwai cho 8-1 Balai kota lantai 4

TEL : (0266) 24-3226 FAX : (0266) 24-3229

E-mail : oiea@oiea.jp URL : [www.oiea.jp](http://www.oiea.jp)

**Musim Gugur tgl 15 Oktober 2012**

~Newsletter ini dikeluarkan Kokusai Koryu Senta setiap musim ( setahun 4 kali) untuk masyarakat yang berkebangsaan asing , memberitahukan tentang kebudayaan Jepang dan hal-hal yang bermanfaat untuk masalah kegiatan sehari-hari. Pertanyaan dan pendapat, silahkan menghubungi alamat di atas.~

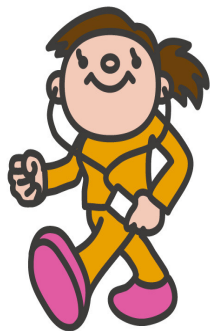
## Seikatsu Shukanbyo



1. Seikatsu Shukanbyo
2. Adat-istiadat dan Budaya Jepang
3. Sebab-sebab dan Jenis Penyakit Seikatsu Shukanbyo
4. Perkenalan Staf Kokusai Koryu baru

Apakah anda sekalian sudah benar-benar tahu tentang penyakit Kanker, penyakit Jantung atau penyakit Stroke? Penyebab kematian orang Jepang dari seluruh kematian, lebih dari 60% disebabkan oleh 3 penyakit di atas. Resiko penyakit ini akan meningkat sehingga penyakit ini dinamakan 「Seijinbyo」 (penyakit orang dewasa). Terutama 3 penyakit di atas termasuk 3 penyakit terberat(mematikan) sehingga dinamakan 「Sandai Seijinbyo」 (3 penyakit berat orang dewasa). Tetapi akhir-akhir ini banyak terjadinya perubahan-perubahan dalam kebiasaan pola makan atau kebiasaan pola/ gaya hidup, anak-anak yang masih belum menginjak dewasa pun banyak yang terserang penyakit orang dewasa seperti Diabetes Mellitus(penyakit Kencing Manis). Karena itulah sakit tidak pandang usia dan umur. Dan nama penyakit Seijinbyo berubah menjadi Seikatsu Shukanbyo(penyakit yang disebabkan karena pola/ gaya hidup). Karena dipengaruhi dan berhubungan dengan pola hidup sehari-hari, seperti kebiasaan pola makan, kebiasaan olahraga, istirahat, merokok, minum minuman beralkohol dll, maka penyakit Seijinbyo berubah menjadi penyakit Seikatsu Shukanbyo. Juga mempunyai arti agar kita sejak dini bisa memperbaiki cara/ pola hidup kita menjadi pola hidup yang sehat dan selalu berhati-hati untuk dapat menjauhi hal-hal yang membuat kita jadi sakit. Penyakit Seikatsu Shukanbyo ini yang paling ditakuti adalah ketidaktahuan, tidak menyadari atau tidak merasa bahwa kita atau orang yang bersangkutan tidak merasakan gejala penyakit yang dialami sehingga komplikasi penyakit lainnya juga akan terjangkit. Untuk menanggulangi penyakit ini yang terpenting adalah segera mengetahui, merasakan gejala penyakit dan segera mengobatinya. Pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan berkala sangatlah penting dan perlu dilakukan.

Marilah kita meninjau kembali pola hidup kita sejak dini.



### Adat-istiadat dan Budaya Jepang

#### Shodou

Shodou adalah seni tulis dengan menggunakan kuas dan tinta, menggambarkan keindahan, hasrat dan kondisi jiwa si penulis. Shodou berasal dari Cina, dan di Jepang huruf Kanji ditambah dengan huruf Kana (huruf yang diciptakan Jepang), sehingga menjadi seni kaligrafi yang khas.

Berbeda dengan ballpen, dengan kuas dan tinta, ketebalan, gelap dan terangnya tulisan bisa bebas diatur. Oleh karena itu si penulis dapat mengekspresikan kondisi jiwa dan inspirasinya.



#### Bonenkai

Bagi orang Jepang bulan Desember merupakan bulan yang paling sibuk dalam 1 tahun. Tetapi di bulan Desember ini ada sesuatu yang menyenangkan yaitu Bonenkai (pesta akhir tahun). Secara harfiah Bonenkai mempunyai arti pesta melupakan tahun pada saat itu. Bonenkai biasanya dilakukan oleh berbagai kelompok, perusahaan, atau keluarga. Ada juga yang tidak melakukan Bonenkai tetapi melakukan Shinnenkai(pesta awal tahun), tetapi pada umumnya orang-orang Jepang melakukan Bonenkai di akhir tahun. Di pesta Bonenkai ini tanpa ada rasa ketegangan dan formal, serta merupakan tempat atau kesempatan yang baik untuk memperdalam hubungan.



# Sebab-sebab Seikatsu Shukanbyo

Sebab-sebab penyakit Seikatsu Shukanbyo, bisa dari sebab faktor bawaan atau turunan, tetapi sebab utamanya karena disebabkan pola hidup yang dapat mengakibatkan sakit. Kalau kita bisa memperbaiki pola hidup kita maka akan sulit terkena penyakit Seikatsu Shukanbyo. Kebiasaan seperti apa saja yang akan dapat mudah terkena penyakit ini? Marilah kita lebih mengerti dan paham lalu memperbaiki pola hidup kita sehari-hari.

## Kehidupan yang Tidak Teratur

Apakah sebagian besar kehidupan anda terpusat pada pekerjaan?

Oleh karena itu jam makan, waktu tidur yang tidak teratur, tidak makan sarapan pagi, kerja lembur sehingga jam makan malam yang tidak teratur, atau kadang-kadang bersama orang perusahaan minum-minum sampai larut malam, sehingga membuat kebiasaan pola hidup kita jadi tidak teratur. Kebiasaan pola hidup tidak teratur yang berkelanjutan seperti ini akan mudah terkena penyakit Seikatsu Shukanbyo.



## Keturunan • Bawaan

Keturunan atau bawaan adalah salah satu sebab penyakit Seikatsu Shukanbyo. Penyakit Kencing Manis, tekanan darah tinggi, Kanker dll, yang disebabkan factor keturunan atau bawaan, kemungkinan juga akan mudah mengakibatkan penyakit Seikatsu Shukanbyo. Tetapi yang terbaik agar tidak mudah terkena penyakit adalah meninjau kembali dan memperbaiki pola hidup kita sehari-hari sejak dini.

## Penuaan

Manusia semakin menjadi tua, fungsi tubuh akan berkurang dan lemah. Hal ini juga akan menyebabkan penyakit Seikatsu Shukanbyo. Misalnya, bila sel-sel pembuluh darah menua, maka pembuluh-pembuluh darah akan menyempit. Penyempitan pembuluh darah ini(atherosclerosis) selain akan dapat mengakibatkan Angina Pectoris, serangan jantung, juga dapat mengakibatkan pembuluh darah di otak terluka sehingga mengakibatkan Stroke(Cerebral Infark, Cerebral Hemorrhage dll).

Penuaan akan mengalami penurunan kekebalan tubuh, daya tahan/ perlawanan terhadap sel-sel Kanker juga akan menurun. Jadi timbulnya penyakit Kanker juga akan bertambah.

## Terlalu Lelah • Stres

Stres bisa mengakibatkan tekanan darah dan kadar gula darah meningkat. Dan bila Stres maka akan mudah terkena penyakit Maag. Dengan begitu kekebalan tubuh akan menurun, akan mudah tertular penyakit, bahkan bisa mengakibatkan penyakit Kanker.

Oleh karena itu, menghilangkan rasa lelah dan Stres adalah hal yang efektif untuk mencegah penyakit Seikatsu Shukanbyo.



## Minum(minuman beralkohol) • Merokok

Minuman beralkohol dan merokok adalah penyebab penyakit Seikatsu Shukanbyo.

Minum minuman beralkohol dengan jumlah yang relative sedikit mungkin bisa akan mengurangi atau menghilangkan rasa Stres dan memiliki efek relaksasi. Tetapi kalau minum terlalu banyak dapat mengakibatkan penyakit Seikatsu Shukanbyo seperti, Kanker sistem pencernaan, penyakit Kencing Manis, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, penyakit encok

Merokok bisa mengakibatkan penyakit Kanker, penyempitan pembuluh darah, atau penyebab terbesar penyakit gangguan paru-paru kronik(COPD)



### Kebiasaan Makan yang Kebaratan

Kebiasaan makan orang Jepang bila dibandingkan dengan dulu sudah menjadi kebiasaan makan yang kebaratan. Makanan masakan Jepang berubah, dengan bertambahnya daging-daging, susu, mentega, produk susu, lemak hewan dll. Oleh sebab itulah banyak orang-orang yang menjadi kegemukan/ Obesitas, sehingga mengakibatkan penyakit Kanker, Kencing Manis, darah tinggi, Hiperlipemia (tingginya kadar lemak dalam darah) dll yang dapat menyebabkan penyakit Seikatsu Shukanbyo.

Perubahan kebiasaan makan sangatlah berpengaruh terhadap penyakit Seikatsu Shukanbyo.

### Kurang Olahraga

Kalau dibandingkan dengan dulu, alat angkutan sekarang ini semakin menjadi serba mudah. Tetapi dilain pihak kesempatan bagi orang-orang yang suka berolahraga menjadi berkurang. Kurangnya olahraga akan mengakibatkan kegemukan, tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol, kadar lemak netral dll akan mudah berubah dan tentu hal ini akan dapat mengakibatkan penyakit Seikatsu Shukanbyo. Dengan kurangnya olahraga dapat juga menyebabkan Stres, dan dapat menjadi factor resiko penyakit Kanker.



# Jenis-jenis Seikatsu Shukanbyo

**Penyakit Kencing Manis** • • • Suatu penyakit yang kadar gula dalam darah akan meningkat, sejumlah besar kalori/ kadar gula keluar bersama air seni. Penyebabnya pola makan yang berkalori tinggi atau kurangnya olahraga dll.

**Tingginya Kadar lemak dalam darah** • • • Kolesterol, lemak netral dan lemak dalam darah berlebihan. Penyebabnya faktor keturunan, Penyakit Kencing Manis, mengkonsumsi lemak yang berlebihan dll.

**Tekanan darah tinggi** • • • Tekanan darah meningkat(tinggi). Penyebabnya selain faktor keturunan, makanan, kegemukan, penyakit Ginjal, juga terjadinya kelainan Hormon(tidak normal).

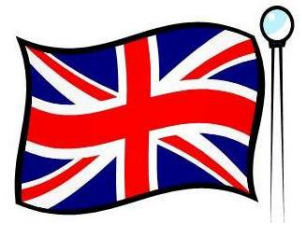
**Kegemukan/ Obesitas** • • • Lemak yang berlebihan, berat badan melebihi standar. Pada waktu makan kalori yang dikonsumsi melebihi kalori yang dikeluarkan sehingga mudah mengakibatkan kegemukan. Juga ada kemungkinan karena Hormon atau kelainan pada otak.

**Kanker** • • • Disebabkan dari faktor keturunan atau juga karena pola hidup yang tidak teratur.

**Stroke** • • • Seperti pendarahan otak atau perdarahan Subarachnoid yang pembuluh darah di otak pecah, mengalami pendarahan, seperti Cerebral Infark yang pembuluh darah di otak tersumbat. Penyakit ini disebut Stroke. Penyebab utama adalah tekanan darah tinggi, tingginya kadar lemak dalam darah, Kencing Manis, penyempitan pembuluh darah, irama jantung tidak teratur(Arrhythmia)

**Penyempitan pembuluh darah** • • • Penyempitan pembuluh darah dikarenakan adanya sumbatan pada jaringan pembuluh darah berupa lemak yang berlebihan, dinding selaput menjadi tebal dan mengeras. Aliran darah menjadi terganggu, dan biasanya dapat menyebabkan berbagai macam penyakit di otak dan jantung. Penyebab utama terjadinya penyempitan pembuluh darah adalah merokok, kurang olahraga, kegemukan, tekanan darah tinggi, tingginya kadar lemak dalam darah, Stres dll.

# Perkenalkan



*Nama saya Matt, Staf Kokusai Koryu.*



Perkenalkan nama lengkap saya Matthew Taylor, mulai dari tanggal 1 Oktober telah menjadi Staf Kokusai Koryu di Okaya. Saya berasal dari Inggris negara tempat dibuka Olimpiade tahun ini. Olimpiade berpusat di kota London, tetapi kampung halaman saya terletak di sebelah utara 100 km dari kota London, namanya kota Banbury. Banbury sama seperti kota Okaya, tempat yang indah yang dikelilingi oleh alam.

Saya pertama datang ke Jepang pada tahun 2002. Bertujuan untuk belajar bahasa dan budaya Jepang di Tokyo Daigaku selama 1 tahun. Setelah itu saya datang lagi ke Jepang pada tahun 2007 dan sejak saat itu tinggal di kota Okaya. Nah, kenapa saya tertarik pada bahasa Jepang? Yang membuat saya tertarik pada bahasa Jepang adalah waktu masa kanak-kanak. Keluarga saya menyediakan Homestay bagi berbagai orang dari seluruh dunia. Oleh karena itu banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan orang-orang dari luar negeri sehingga membuat rasa tertarik pada luar negeri. Kebetulan orang-orang asing yang tinggal Homestay di rumah banyak dari Jepang, sehingga saya jadi sangat tertarik pada Jepang. Dari saat itulah saya punya cita-cita untuk belajar bahasa Jepang dan ingin coba pergi ke Jepang. Saya sangat senang karena cita-cita saya tercapai.

Dari pengalaman berharga di atas saya jadi tahu betapa menyenangkan Pertukaran Internasional dan betapa pentingnya Pemahaman Internasional. Saya sebagai dari salah satu masyarakat global dan sebagai Staf Kokusai Koryu ingin menceritakan pengalaman saya kepada anda sekalian. Melalui kegiatan-kegiatan Pertukaran Internasional yang menyenangkan, saya berharap agar rasa minat/ perhatian anda sekalian terhadap Pertukaran Internasional akan menjadi bertambah.

Saya kira mulai sekarang kesempatan bertemu dan bertatap muka dengan anda sekalian akan bertambah. Jangan sungkan-sungkan untuk memanggil dan menyapa saya. Saya juga merasa senang untuk dapat berinteraksi dengan warga penduduk. Sebagai Staf Kokusai Koryu saya akan berusaha sebaik mungkin. Terimakasih.