

高松地区版

健康市民
おかやま 21
NEWS

第19号

平成 24 年 3 月 1 日発行

発行・発行人
北市民健康づくり高松会議連絡先
岡山市北区谷万成 2-6-33
北保健センター

電話 086-251-6515



和気あいあい
昨年12月2日加茂学区栄養改善協議会による『男性料理教室』が開かれた。男性14名が栄養委員10名の指導の下、大真面目な形相で食材と取っ組み合い。公民館の窓も全て曇るほど熱気ムンムンの3時間。
献立は①サワラの豆板醬ソースかけ②野菜たっぷり豆乳汁③青菜のキノコ和え④牛乳葛餅の4品。高血圧予防のために塩分控えめがテーマであった。

平成21年から毎年、学区の男性諸氏に参加を呼び掛け、今や師走の恒例行事になってきた。当初は皆反応が鈍く「男子厨房に入らずが家訓」とか「女房ができなくなったら習いに行く」などと不評を極めたものだ。それがどうだろう！今年年に一度の声かけを待ってこれている人もいるという。

出来上がった料理をみんな和気あいあいに舌鼓。「薄味でもおいしかった」「美味い!!」の声もあがった。高級レストランでの高額な会食にも勝る。特別に何かを食したいとも思わない。今、目の前の古女房とでも和気あいあいと食事することが何にもまして美味しさを感じ、健康のバロメーターと知る年齢になつてしまったひとりである。

加茂学区連合町内会

会長 定廣好和

北市民健康づくり実践発表会

1月30日午後、北ふれあいセンターにて、「平成23年度北市民健康づくり会議 実践発表会」と講演会が 있었습니다。



熱弁で発表する高木先生

実践発表では、京山・中山・香和・足守・御津・建部がそれぞれ5分発表し、高松会議からは薬剤師の高木先生が代表して半期5年の取り組みを発表していただきました。この5年で参加組織・団体・関係機関も増え、年3回の会議を通じて皆が協力しあい、各団体が繋がってきた。地域の絆を感じられる」と全体のとりを取ってすばらしいまとめ発表をしてくださいました。また、講演では島根県医療統括監の中川昭生先生による「住民の協働で勧める健康づくり活動の必要性と意義」という演題で話をお聞きました。北地域

の実践発表を聞き、今まさに国の目指している健康づくりであるとはめていただいたこと、私たちの目指してきた『つなごうこころ地域の絆』の取り組みこそ大切で方向性は間違っていないことを確認しました。

印象に残った言葉では、「健康づくりは、地域皆が元気になること！そのために、皆で取り組み・地域が繋がりが・支え合う、つまりは『地域づくり』である!!」でした。地域づくりにはいろんな側面がありますが、健康をキーワードに地域の方々が皆笑顔ですごせるよう、保健師としても皆さんと一緒に手をつなぎ、これからも歩んで行けたらと思います。

北保健センター 堤 理江



高松会議からの参加者

AEDの講習

1月19日高松会議での研修の一環としてAEDの講習会を行いました。
日本全国で1年間に約5万人の方が突然の心停止で死亡されていると言われています。先頃岡山市立高松公民館にAEDが設置されました。これを受けて突然の心停止に遭遇した場合私たちに出来る必要な事柄を学びました。要点を①から⑨にまとめましたのでご一読ください。



①身の危険が及ばない場所かどうかの確認(路上などでの介助は二次災害の危険がありますので安全な場所への移動が必要です)
②気道確保(頭部後屈あご先挙上)
③意識があるか・呼吸をしているか・脈拍があるか(速やかに見て聞いて感じて判断)

④近くににいる方を集めてまず救急車を要請しAED(Automatic External Defibrillator・自動体外式除細動器)があれば持って来てもらう

⑤胸骨圧迫(脈拍が無い、つまり心臓が停止していると思ったら迷わず開始。1分間に100回以上、左右の乳頭間の胸骨中央部を約5センチ程度沈む強さで圧迫し血液循環を確保して脳死の回避に努めます)

⑥可能であれば人工呼吸(胸骨圧迫30回に人工呼吸2回の割合で②の体勢で鼻をつまんで強く息を吹き込む)

⑦AED到着(まず電源を入れるのを忘れないこと。⑤⑥を続けながらアナウンスに従い準備し衣服を脱がせて胸部にパッドを装着、自動的にAEDが心臓の状況を読み取り、ショックが必要な場合はショックを与えるようにアナウンスがありますので迷わず操作)

⑧ショック(脱分極)で心臓の鼓動が正常なリズムを再開することがあります。再開しない場合は⑤⑥を続けて救急車の到着を待ちます。数分ごとにAEDは心臓の状況を読み取り適切な指示を与えてくれます)

⑨救急車の到着(以後は専門的知識を有する医療従事者に委ねましょう)

要点は太字で示しましたが、まずは救急車の要請です。意識

や呼吸があれば心臓は動いているはずですが、意識や呼吸が無く脈拍も感じられなかったら心停止と判断し、迷わず胸骨圧迫を開始してください。人工呼吸は感染等の危険性も憂慮されまですので可能ならば行うべきと考えてください。AEDは数種類のタイプがありますが電源を入れることが救命への第一歩だと思います。AEDが起動出来たら救命の可能性が近づきます。心停止に遭遇した時に全部を覚えて実践することはたぶん困難ですけれども、要点を覚えていれば協力は可能で、救命の手助けが出来るかもしれません。

高松会議議長 竹谷雅之

健康増進を目指して

いま、高齢者のスポーツで人気のあるのがグラウンドゴルフです。岡山市老人クラブ連合会の年一回の大会には800名余もの参加があります。



加茂老人クラブでは、2年前から足守川河川敷の中村橋緑地を借りて週2回、10名ばかりのものが運動に励んでおります。今年も正月6日に初打ちをしました。午前9時からの空気が身引き締まるものがありました。が、童心に返って歓声を上げながら、2時間ばかりを楽しく過ごしました。

中村橋緑地は、宗蓮寺子供ソフ・年金受給者グラウンドゴルフ・老人クラブの3団体が定期的に利用しております。川原の中のグラウンドのために流砂整地・除草などには労力もかかりますが、足守川の清流・四方に連なる美しい景観・新鮮な空気・広大な面積といった恵まれた環境にあるスポーツ適地です。川原の中の施設のために地域ボランティアの陰ながらの支援をも受けながら大事に利用しております。

なお、私たち老人クラブチームは年2回、適当な他の施設に出向いて競技大会もしております。高齢者の方は健康増進のために、奮って気軽な気持ちで参加してみてください。

加茂連合長寿会 三垣英二



スポーツタイム

鯉山小学校では、毎月1回水曜日朝8時30分からスポーツタイムがあります。

このスポーツタイムは、いろいろな運動遊びを経験する事を通して体を動かし、遊ぶことの楽しさを味わう事を目的に行われています。

運動への興味・関心を持てるように全学年がそろって課題運動を行っています。また1年生から6年生まで集団で遊ぶ事で学年を越えて、お互いを認め合える機会が増えています。集団じゃんけん、ドッチパスラリー、おにごっこ等を行いました。

3学期は1年生から6年生を20チームに分けて、チームジャンプといって長縄飛びをしています。

運動不足の寒い時期なので、参加してみたいです。

鯉山小学校 P.T.A 吉本昌子

「いのちを育む授業」に参加して

アルバムを開くと、中学生の女の子が、赤ちゃんを抱いている。マットの上では赤ちゃんが母親の傍らでおとなしく横になっている。その隣では、中学生が用意した色紙の角に、まるで紅葉のような手のひらを置き、手形がしっかり付くようにお母さんの手が重なっている。回りで生徒達が見守っている。平成

23年10月19日高松中学校の体育館「いのちを育む授業」の1コマである。



あの日、あの時間が思い出される。敷物を飛び出して、広い体育館の床をどこまでもハイハイしている子、走り回る子、お尻が大きいのはオムツのせいだおむつが左右にゆれ、可愛い、懐かしい。中学生が入場し、プログラムが進む。

まずわが子を抱くことの出来た母親達、流産という悲しみをのり越えた人の心のこもったスピーチを聞く。そんな母親達の体験を生声で聞き生徒達はどんな想いを抱いただろうか？

次は、一人一人順番に赤ちゃんを抱っこしていく。こわごわ手を出す子。不安そうに手をとる、サツとひざに抱えのせることが出来る子。「姪がいるから・・・」とはにかむ。笑顔とし

ぐさの優しさが体育館に波のように広がっていく。

赤ちゃん、生徒、母親、参加者の4世代が思いと時間を分け合ういのちを育むテーマの共有だった。生徒達の胸のうちを確かめることが出来なかったけれど、体育館に入ってきた時の緊張した顔と退場していく生徒達の顔が心なしか微笑ましく感じられた。「いのちを育む」授業への参加は「ターミナル・ケア」「介護」を、これからのテーマとした地域づくり、安全・安心ネットワークへとさらに心動かされました。

生石学区栄養改善協議会

栄養委員 松尾美江

麹菌の効用

最近、話題の麹菌の効用についてご存じでしょうか？冬によく飲まれる『甘酒』について調べてみました。

甘酒は寒い冬の飲み物と思っていました。意外にも甘酒は夏の飲み物として、江戸時代から飲用されていました。なぜ夏に？と言うと、夏の暑い気温を利用して発酵させて作られていたそうです。

俳句の季語を調べると甘酒は今でも夏の季語となっています。

「栄養成分」

①ブドウ糖が20%以上含ま

れており、すぐにエネルギーとして使用できる。

②ビタミンB群が豊富。(ビタミンB群は、糖質・蛋白質・脂質が身体の中で利用される時には必ず必要な栄養素である。)

③アミノ酸が豊富。

④食物繊維とオリゴ糖が含まれる。

等、こうしてみると甘酒は総合栄養ドリンクと言えます。みなさんも疲れがたまった時にはどうぞ！

甘酒の飲み方は、しよがを加えて飲むのが一般的ですが、他のアレンジで違った味もぜひ試してみたいかがでしょうか？

1つは、ミルク割です。牛乳と甘酒を1対1で割ります。甘酒の甘さが和らぎあつさりとした味になります。プレーンヨーグルトに冷たい甘酒を混ぜてもOKでした。

次にカップ1杯の甘酒に、レモン汁や柚子など大さじ1杯ほどまぜてもさっぱり風味で飲みやすくなります。

高松アクティブホーム

管理栄養士 森山 成子



「子どもを育む地域力」の講演を聞いて

1月26日高松公民館で「子どもを育む地域力」というテーマで村中由紀子先生に講演をしていただきました。実体験に基づいたユーモアたっぷりのお話の中で、はっと気づかされる事や思わず涙がこぼれるようなお話もあり、2時間があつという間に過ぎました。



中でも母と子の関係については興味深く、勉強になりました。「母親だけで子育てはできません。父親や兄弟、祖父母、近所や地域の人とできるだけ多く関わり、育ててもらおうとバランスよく育ち、人間に幅ができます。」とおっしゃられたのが印象的でした。親は完璧でなくていいから自然体で焦らず、抱え込まずに、たくさんの方の手助けを受けることが大切だと聞いて、子育て中の私は少し気が楽になりました。

りました。またわが子だけでなく、近所や地域の子どもたちと楽しくふれあいながら、私自身も一緒に成長していきたいと思っています。

加茂学区愛育委員 栗原順子

「おやニクラブ」から

庄内地区は、1月24日に庄内コミュニティハウスで愛育委員さん・栄養改善協議会さん・地域の方々と毎年恒例のお餅つきをしました。「お餅つきは初めて！」という子もいて、杵と臼を使って親子で一緒にお餅をつく、という貴重な体験をさせて頂きました。メニューは野菜たっぷりのお雑煮ときなこ餅で、つきたてのお餅の美味しさに、ほつたが落ちてしまう子が続出(笑)。地域の皆様に支えられて子育てをしているなと気持ちも温かくなった1日でした。

弥生会会長 小川理恵



(会員さん募集)

0〜4歳(就学前)のお子さんが対象です。一緒に親子で友達作りをしてみませんか？

加茂・鯉山 弥生会

お問い合わせは北保健センターまで
Tel 251-6515

「まほろば祭り」にも参加

第18回まほろば祭りが、平成23年10月30日に開催されました。例年同様、体力測定とマッスサージ・鍼灸体験コーナーを行い、約一〇〇名近くの方にお立ち寄りいただきました。

体力測定では、測定チェックシートを使い、握力、片足立ち、紐キヤッチ(上から落ちてくる紐をつかむ)などの測定を行っていただきました。また、マッスサージや鍼灸体験コーナーにも多くの方が参加していただき、本当に有難うございました。

近年、医療・福祉機関やテレビ・雑誌等がよく耳にされていると思います。なんでも「予防」という時代となりました。

高松会議ニュースレターや各イベントでの健康コーナーをきっかけに、ひとりでも多くの方に健康について関心を持っていただき、お元気な時から「予防」を意識されながら、いつまでもお元気に住み慣れた地域で暮らす為の一助となればと思います。また、年に一度の検診を受けていただき、かかりつけの医療機関や気軽に相談できる所(行政機関、医療・福祉機関など)

があれば『もつと安心』です。この健康づくり高松会議の活動から、少しでも皆様に安心へのヒントを届けられればと考えています。

高松会議執行委員 浮森栄輔



編集後記

高松会議の活動に参加してもうすぐ1年。高松公民館に勤務する私にとっては、地域の皆さんと顔をあわせながら共に健康について考え、情報交換ができる有り難い場となっています。皆さんから刺激を受け、我が家も何かはじめよう!と思つて始めたのが家族ウォーキング。家族4人で夕食後に週1回ほど近所を歩いています。といつても3歳の娘が歩ける距離です。道路を走る車に負けないくらい大声でおしゃべりし、寒いからと口実をつけて春には小学6年生になる息子と手を握るのもなんだか楽しく、ぼちぼちと続いています。

この第19号も皆様の協力をお願いいただき、地域の情報が盛りだくさんになっています。皆様にとつて何か良い「刺激」が発信できれば幸いです。

高松公民館 小楨祐子