



**和氣あいあい**  
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つ組み合い。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サワラの豆板醤ソースかけ②野菜たつぶりの豆乳汁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、今や性走る恒例行事になってきた。当初は皆反応が鈍く「男子厨房に入らすが家訓」とか「女房ができなくなつたら習いに行く」などと不評を極めたものだ。それがどうだろう！今や年に一度の声かけを待つて、くれている人もいるという。

出来上がった料理をみんな和氣あいあいに舌鼓。「薄味でもおいしいしかった」「美味しい！」の声もあがつた。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昨今、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、健康のパロメーターと知る年齢になってしまったひとりである。

会長 定廣好和  
加茂学区連合町内会

## 高松地区版

# 健 康 市 民 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

**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」と講演会がありました。



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年で参考組織団体・関係機関も増え、年3回の会議を通じて皆が協力のとりを取つ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しました。

の実践発表を聞き、今までに国を目指している健康づくりでるとほめていた大切なこと、私たちの目指してきた

印象に残つた言葉では、「健康づくりは、地域皆が元気になること！そのため、皆で取り組み・地域が繋がり・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した。



高松会議からの参加者

北保健センター 堤 理江

## AEDの講習会

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おります。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は出来得る必要な事柄をまとめました。要点を①から⑨にまとめて二読ください。



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）

急救車を要請しAED（Automated External Defibrillator・自動体外式除細動器）があれば持つて来てもらいつつ、  
⑤胸骨圧迫（脈拍が無い、つまり心臓が停止していると思つたら迷わず開始。1分間に100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よう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り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よう）

**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名余りも参加があります。



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つ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。人工呼吸のタイプがありますが電源を入れることで可能ならば行うべきと考えさせてください。AEDは数種類のタイプがありますが電源を入れることで実践することはたぶん困難であります。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が協力は可能で、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



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時からの空気は身の引き締まるものがありましたが、童心に返つ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、宗蓮寺子供ソフト・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られます。

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



## 「子どもを育む地域力」の

「子どもを育む地域力」の  
講演を聞いて



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、たくさん人の手助け  
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  
った。

「おやークラフ」から

コミニユニティハウスで愛育委員会さん・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、ほつべたが落ちてしまう子が続出(笑)。地域の皆さんに支えられて子育てをしているな」と気持ちも温かくなつた1日でした。

りました。またわが子だけではなく、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。

「まほろば祭り」にも参加  
した。例年同様、体力測定とマッサージ・鍼灸体験コーナーを行ない、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、測定チエングシートを使い、握力、片足立ち、紐キヤツチ（上から落ちてくる紐をつかむ）などの測定を行つていただきました。また、マッ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。

(会員さん募集)  
0~4歳(就学前)のお子さ  
んが対象です。一緒に親子でお  
友達作りをしてみませんか?  
加茂・鯉山 かもっこクラブ  
庄内 弥生会

この第19号も皆様のご協力をいただき、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」が發信できれば幸いです。

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の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ら楽しく、ぼちぼちと続いています。

編集後記



があれば『もっと安心』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。