

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第2次)

第28号
平成27年11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
岡山市北区津寺104
岡山市立高松公民館
電 話 086-287-2057

私の健康法

私は、朝起きたら、体のストレッチを行うことが習慣となっている。

これを行うと休んでいた体の節々はほぐれ、

筋肉も柔らかくなり、体全体の動きが滑らかになるような気がする。とても気持ちがいい。

平成13年秋、朝起きて洗面をしているとき腰が「ギクツ」という音を立てたかと思うとその場に立ち尽くしてしまい、動けなくなってしまう。

これがストレッチをするきっかけであるが、ゴルフ仲間にも腰痛に効くストレッチがあることを教えられ、やっていたうちに腰の調子が良くなり、

それ以後その悩みは消えた。

毎朝起きてやっているうちに、体全体のストレッチが大切であると感じ、腰痛のためのものだけでなく、足腰、肩甲骨、股関節、腹筋、背筋、足首、ふくらはぎなどいろんな部分をストレッチしている。

ストレッチに関する情報を入力し自分なりに勉強し、必要なものを取り入れて行っているおかげで、今のところ支障なく動くことができる。

人は動くことができないほど辛いことはないと思う。常に足腰を鍛え、自由に行動ができるようにしたいと思っている。

73才になった今、内からくる病は医者力を借りなければならぬが、自らの不摂生、不注意等で寝たきりに繋がるようなことは避けたいと思う。

PPK(ピンピンコロリ)、NPO(長生き・ピンピン・往生をめざし、死ぬまで元気であることを願ってやまない。

庄内学区連合町内会
会長 荒木三朗



減量作戦

チョットの不摂生で体調が少し悪い時に、写真クラブの集まりがあり、その席上でダウン。救急車の世話になりました。その何日か後、診察の結果ヘモグロビンA1c9.0、血糖値240、糖尿病の診断が下されました。

このことが減量作戦、開始のキッカケとなりました。1日のメニューは、朝食キャベツと食パン1枚、牛乳1杯、昼食・夕食は、ごはん150g、野菜中心のおかず。大食家であった自分には何とこたえるメニューでした。もちろん、間食は一切無しです。

このメニューを3カ月継続できれば胃袋の容量も順応してくれるものです。この3カ月間は、人間の欲望の1つ食べるといふことの制限を強いられるのであるから、それ相応の苦しみがありました。例えば、外食、家での食事の際も、カロリー表の数値が頭に浮かぶものでした。

減量には相当のやる気、本気が必要でした。

悪戦苦闘の結果は、6月からの5か月間で、体重77kgが67kg、ヘモグロビンA1c9.0が5.7、血糖値も240が90、115位に収まっています。

減量の結果、一番うれしかった事は、お蔵入りのズボンがはけるようになったこと、中腰になっても腹がつかえない、仕事

がラクになったこと。悪かったこと。スタミナの減少、筋肉量の落ち込みです。やはり栄養指導でもしてもらって徐々に減量するのがベターでしょう。



現在

減量前

私ごとになりますが、私の父は69才で逝きました。私が69才の時、父親がこの年で逝ったのだと思い、検診の結果、胃がんが発見され、早期発見のため内視鏡手術でこたなきを得ました。

父親が私の寿命を延ばしてくれたものと思ひ、今は感謝しております。その私も今年傘寿を迎え、晴れて敬老会に出席の案内が来るそうです。あと何年この世に居られるのでしょうか？これから先は平々凡々で活せば良い。最後は、健康寿命を全うし、NPOで逝くことを祈るのみ！

高松地区老人会

会長 大森宗八

最初の一步が大事

デスクワークにしても、運動にしても「今日はどうも気分が乗らないなあ」という日は誰でもあるでしょう。そんな時には、とりあえず「やり始める」ことが大事。デスクワークなら簡単なことから手をつける、運動なら靴を履くことや体操から始める。そうすると大抵は次の仕事や運動に入っている。最初の一步を踏み出すとあとは案外うまくいくことが多い。年齢が進んで精神力が衰えるとこの最初の一步が億劫になってくるから、敢えて踏み出す努力が必要になってくる。

一日の生活をラジオ体操で始めるというのと同じような理屈じゃないかと思う。不健康を示す言葉として「メタボやロコモ」が頻繁に使われるが、最近では「フレイル」という言葉が出てきた。日本語にすると「虚弱」と訳されるが、要は病気でなくても筋力や骨関節の機能が衰えて健全な生活が維持できなくなりそうな状態を言う。そうなる根底には何かにつけて「やり始める」一力が衰えていることがあるように思われる。本格的な運動でなくてもラジオ体操や散歩を習慣にしている人は明らかにフレイル状態から遠ざかって

いる食生活について言えば、メタボはカロリー過剰の状態なので、「最初の一步」は、間食を減らす（できれば止める）ということになる。運動にしてもメタボ対策にしてもつまるところ「自己との戦い」なのである。

平山医院 医師 大森浩介

「健康のヒケツ」

体験談を聞いて

9月17日（木）北市民健康づくり高松会議において、岡山市健康ポイントプロジェクトに取り組まれ、目覚ましい成果を挙げておられる渡邊和義さんの「健康のヒケツ」体験談を聞かせていただいた。



網膜剥離の手術を数回受けられてから、健康に関する意識が変わられた。毎朝高松公民館で行われているラジオ体操&OKAYAMA！市民体操に徒歩で、しかも健康プロジェクトが始まってからは遠回りをして行かれ

ているそうで、一日の歩数は、1万2千歩以上、体脂肪、筋肉量、骨量などの数値は目覚ましく向上、さらに1万4千歩を目指しておられ、指し示される数値はどんどん若返らせている。「渡邊さん、いつまで生きるん！」と声がかかり会場に笑いがどっと起こる。

コメは五分搗き玄米、自分でつけられた糖漬け、めざし、味噌汁、加工食品は出来るだけ避ける。油にも注意、ビタミン、ミネラルはサプリメントで補う。現在、町内会長等でも活躍しておられ、まさに運動、栄養、社会参加を実践しておられる。

歩数計のすばらしい色とデザインにほれ込んで、申込をしたという誠に不純な動機で参加した私と初期段階からずいぶん差がある。

自らに厳しく、しかし楽しみながら健康維持のために挑戦し続けている渡邊さんにはとうてい及ばないが、地域の皆様に支えていただきながら、前向きにお気に入りの歩数計を活用していくことからまず始めてみようと思う。

高松地区愛育委員会

会長 池上展子

喜んでもらえた手作りおはぎ

9月10日、「かもつこクラブ」と加茂・鯉山の愛育委員会と栄養改善協議会の三組織の交流会が行われました。栄養委員はおやつ作りをまかされました。

この日は「お月見会」ということで計画されていましたので、ご飯にさつまいもを練り込み、中にひとつまみのあんことたっぷりの愛情を包み込んだおはぎを作りました。愛育委員の紙芝居など楽しんだあと子どもたちは、かわいいマイお弁当箱におはぎとゼリーを入れてもらいうれしそう。香ばしいきな粉の香りが会場いっぱいひろがって、みんなでにぎやかにいただきました。スーパードに行けばいつでも何でも手に入るこの頃ですが、手作りの味は、とても喜んでくれました。子どもたちからは、いっぱい元気をもらい素晴らしい会となりました。

加茂学区栄養改善協議会
会長 石井佳子



心にいい汗かきませんか

年は幾つであろうと、活き活きと生きている人は幸せではないでしょうか。活き活きとした心から、活き活きとした活動が生まれ、その結果得られる幸せも多いでしょう。活き活きと生きるための最初の条件は健康です。心身の健康をキープできるように心がけることが先ず大事です。そのためには、夢や目標を持つて、希望を胸に、その努力の過程を愉しむことが一番ではないかと思えます。



健康のためには、**栄養・休養・運動**の3つが大事だと言われていますが、身体は健康と同様に、心の健康のためにもこの3つは大切です。

心の栄養：幸せを感じること。生活の中で、愉しめることや、幸せを感じingことを大切にする

ことが重要です。悩みを抱えたり、疲れている時ほど、これが必要で

心の休養：やすらぎの時間を持つのがいいでしょう。自分なりの安らげる場所、安らげる音楽、くつろいだ入浴などがあるといいでしょう。

心の運動：心が動くということがあります。感動したり、ワクワク、ドキドキしたりすることです。感動できる映画を見たり、本を読んだり、芸術を鑑賞したり、また、将来の夢や愛する人のことを考えて、少しでもワクワクしたり、ドキドキできたらそれもいいでしょう。

ところで、私は今年4月、鯉山学区婦人会長の役を戴きました。その役の広さと、深さに悪戦苦闘しています。今さらながら、先輩諸氏に頭が下がります。今は、与えられた仕事に押し流されて、どたばたと日々を過ごしています。そのうち、自分たちで**気付き、考え、行動する**という行動パターンをとれるようになりたいと希望しています。そのためにも婦人会の仲間を増やしたいと思っています。あなたが仲間に入ること、ほんの少しでも、周りが明るく楽しいものになる。そう考えると、心が躍りませんか。

知恵ある方は知恵を下さい、力のある方は力をください、お金がある方は活動の資金をください。優しい目で見守ってください。今婦人会は、各種団体の地域活動の仲間とともに、安全で安心して楽しく暮らせる地域作りに取り組んでいます。みなさん仲間に入ってください。心にいい汗かきましょう！！

鯉山学区婦人会
会長 能瀬貴美子

高松中学校PTA友愛セール

9月13日(日)、高松中学校格技場と卓球場で、バザー・ミニコンサート・パン、おにぎり、ジュースなどの販売をしました。全校に呼びかけて集まった友愛品は400点を超え、充実した会場になりました。

今年は、校舎が耐震工事中のため駐車場を確保することができず、お客様の出足も心配されましたが、たくさんご来場いただきました。

ミニコンサートは、高松中学校吹奏楽部の楽しくて美しい演奏や、近隣のダンスチームやバトンチームの見事な演技が見られました。

さらに校長先生率いるバンド「TKB49」のサプライズ企画でPTA会長もボーカルを務め

るといった楽しい演奏もあり大変盛り上がりしました。

同時に始まった販売コーナーでは、パン・おにぎり・コロツケ・竜田揚げ・ジュースなど、おいしいのはもちろん破格値で販売されたこともあり、あっという間に完売してしまいました。その後11時30分にオーブンしたバザーも大盛況でした。

また、昨年度からはじめた制服リサイクルも好評です。

丈夫な制服はぜひリサイクルして、新しい持ち主を探してあげてください。

友愛セールの足を運んでくださった方々、お手伝いして下さったみなさん、ありがとうございました。

高松中学校
事業部 萬成陽子



地域のつながり

ふれあいサロン

鯉山学区の高齢化率は平成23年度26%、平成26年度28%と高く、要介護予備軍を増やさない、閉じこもりが増えないことを願うサロンを立ち上げました。

8月は投扇興を愉しむ会で、子どもたちも参加し、緊張した中にも、できた喜び、達成感、子どもたちから元気をもらい楽しい一日を過ごすことができました。

9月4日には、高松公民館でサロン交流会があり、グループワークの中で、男性の参加者が増えるにはどうしたら良いのか検討しました。時間帯を夕方にするか、飲みながらおしゃべり、情報交換したり、男性の役割を決めるとやる気がおき、いきいき活躍できるのでは、等々意見がでました。

町内のサロンは、身近に感じ、助け合うことができ、地域のきずなも深まることでしょう。多くの町内にサロンができることを期待しています。

鯉山学区愛育委員会
顧問 山形美智子



おやこクラブより

かもっこクラブは、主に毎月第2木曜日に活動しているおやこクラブです。七夕会やお月見会、バス遠足やクリスマス会など、会員みんなで考えながら、季節に応じた会を行っています。

かもっこクラブの活動の中でも特に「ミニがも」は好評です。「ミニがも」というのは、新入会員の親子が6カ月間を目安に参加できる会で、主に座談会を行っています。大人数の会には、なかなか馴染めなくても「ミニがも」という少人数の会だと、親子共にじっくり話をしたり、関わったりすることが出来るので、より関係を築きやすくなるのです。

これからも、会員みんなで協力し、地域の皆さんと関わりを持ちながら笑顔いっぱい楽しいおやこクラブにしていきたいです。

かもっこクラブ

会長 細川早由里

問い合わせは北保健センター

Tel 251-6515



「ええとこ発見図」

作成について

岡山市内中学校区単位に新しい「ええとこ発見図」を作ることにしました。北区北市民健康づくり高松会議のメンバーでコースなどを検討することになりました。

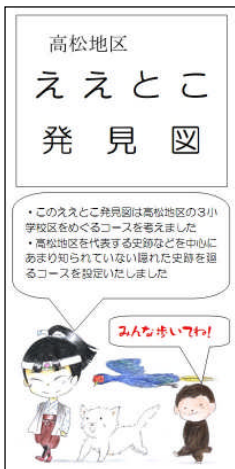
高松地区3小学校区全域を通る3コースを考え、メンバー数人と検討をしたコースを歩いて見ることにしました。

私はその内2コースを歩くことになり、まず「古墳めぐりコース」(約6km)を、次の日に「桃太郎伝説コース」(約8km)を歩きました。いつも通りなれている道ではありませんが、車に乗って通るのとは違い、新しい発見が多くありました。その後見直しを繰り返して、最終的なコースができました。

これらの3コースは、高低差も少なく、歩きやすいコースとなっています。皆さんも自分の体力に合わせて健康づくりのため、また高松地区のええとこを発見するため、歩いてみてください。なお、完成は平成28年3月予定です。

加茂学区体育協会

会長 森田忠志



OKAYAMA!市民体操

健康になることを目指し作成されたOKAYAMA!市民体操の普及啓発にも力を入れました。高松公民館で行っている「朝ラジオ&OKAYAMA!市民体操」には平成26年度232回、延約四千人の方が参加されよいふれあいの場にもなっています。OKAYAMA!市民体操をきっかけに、運動づくりや健康づくりの取り組みが広がっています。これからも、「健康市民おかやま21(第2次)」を通して、高松地域に健康の輪が広がるよう保健センターも共に取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願い致します。

北区北保健センター

頭山知加

編集後記

この健康市民おかやま21高松会議の編集委員として参加させていただき、数年が経とうとしています。地域の皆様からの様々な情報を得る貴重な機会を与えていただき、いつもとても勉強になります。今後も、皆様からいただく沢山の地域情報の発信の手伝いが少しでもできたいと思います。

岡山シルバーセンター

坂井洋子