

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第2次)

第 3 1 号
平成 29 年 7 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

ウオーキング

の楽しみ

私の一日のスタートは朝のウォーキングです。それにはいくつか楽しみがあります。

まず恒例のコースにしている足守川の土手で見える景色です。冬の間はたくさんさんの鴨がやってきます。今年は多いときで 70 羽以上数えることができました。小さかったひなが大きく育って桜の蕾がふくらむころになると一斉に姿が見えなくなってしまう。土手の桜は地元の皆さんのご苦労で素晴らしい桜並木に成長しました。

JR 吉備線が

「桃太郎線」の愛称を頂きラッピングした列車を走らせています。時刻が決まっていらないので次は何時に通るか時刻表で予想します。掲載の写真は桜の花を前景に待ち構えて撮ったものです。



次に登校中の子供たちを見守ることです。

そのために毎朝家を出る時刻は変えられません。彼らの元気なはしゃぎ声が私にパワーをく

れます。こんな毎日が続いているといつの間にか年を重ね最初に見守った子供達は成人式が済んでしまいました。

自然に恵まれたこの地域でこれからも元気で歩き続けたいと思っています。

生石高寿会

会長 江口信行

民生委員制度

創設 100 周年を迎えて

民生委員制度は、大正六年に岡山県で創設された「濟世顧問制度」に始まり、以来 100 年間にわたり、住民の一員として、住民の視点にたち、安心して住み続けることができる地域づくりに取り組んできました。

この間、住民への相談支援とともに、「在宅ねたきり高齢者数実態調査」をはじめ、「父子家庭の実態調査」「在宅認知症高齢者の介護者実態調査」などを実施し、近年は「高齢者実数調査」への協力等、社会的な課題改善のための活動に取り組み、その後の福祉施策の充実に貢献して

きました。

「ご存じですか。私たち民生委員・児童委員、主任児童委員は、あなたたちの身近な相談相手です。お気軽にご相談ください。」

『民生委員児童委員高松地区協議会』においても、記念すべきこの一年が、これからの民生委員・児童委員制度にとって意義あるものとなり、地域の人の幸せにつながるよう日々の活動に努力して参りたいと考えています。

高松地区民生委員・児童委員協議会

副会長 小山研二



腹囲の話

メタボ症候群の基準に「腹囲」があるのを知っていますか？「ウエスト」ではなくておへソの位置での腹回りが男85女90cm以上あると内臓脂肪蓄積の危険が高まるというもの。特に中年以降の男性では腹囲85以内の人の割合は相当少ない。多くは90以上、ときには1mを越す人も結構いる。メタボになると、動脈硬化性の病気が増えてくるから怖い。例えば、心筋梗塞を発症した患者さんは高率にメタボ症候群の中年男性。健全な体型はお腹を輪切りにすると前後径よりも横幅が長い楕円形に近い。メタボになると前後径が長くなり真円のようになるから、側面から見ると腹が出てくるのがよくわかる。

巻き尺一本あれば簡単に測れるから是非一度測って下さい。また鏡を見るときは正面ではなく横から胴体を映して見て下さい。横幅と同じくらい前後径があったら赤信号。テレビでは、お腹が出ている出演者を横から撮影することは通常タブー。それからベルトのバックルが相撲取りのマワシのように下を向いてきたら要注意、ズボン吊り愛用の御仁はまず全員メタボ腹のはず。念のために付け加えると腹囲測定の際にお腹を凹ませようとするのはルール違反。メタボ症候群の診断基準は腹囲の他

に血圧や血液検査も参考にするので腹囲だけ少々オーバーならそれほど気にしなくてもよい。ちなみに筆者の腹囲は84でした(危なかった！)。

御津医師会 大森 浩介

こんなにある

ウォーキングの効果

季節を感じながら、爽やかに楽しく消費エネルギーのUPと筋肉保持を図れるのが「ウォーキング」なのです。これまでとりたてて何か運動をしてきたわけでもない方が、いきなり何か新しく特別な運動を始めるということはなかなか難しいですね。今回はいつでも、だれでも出来るウォーキングについて書いてみます。



「歩くことは大変な動作」です。脚の筋肉、腰の筋肉、腹筋、腕の筋肉と、大きな筋肉をいくつもいっぺんに使っています。更に、腕を曲げ伸ばして重い体

全体を移動させ、自分の行きたい方へと運んでいるのですから大仕事です。普段何気なく行っている「歩く」という動作は、実は全身の筋肉や神経を総動員して行う大変な動きなのです。「犬も歩けば棒に当たる・・・」ヒトも歩けば脂肪燃焼、大きな筋肉を使いますから、エネルギーも多く使います。しかも自分のペースで出来る有酸素運動です。

最後になりましたが、ウォーキングで一番楽しみなのは皆と楽しく、話しながら歩くことです。これからも季節を感じながら、健康維持のため、仲間づくりのため、ウォーキングを続けていきたいと思っています。

高松いきいきウォーククラブ
会長 岩佐隆則

親子ふれあいタイム

子供「あててみーやー！」
親「私を狙わんといてー!!」
夜の体育館に響いています。
加茂小学校PTAでは、5月下旬から10月下旬までの土曜日の夜、「親子ふれあいタイム」を行っています。目的は、ドッジボールやドッジボール、長縄などを親子で楽しみながら行い汗をかくことです。

日ごろの運動不足を解消しながら、子供とふれあい時間を楽しむお父さん、お母さん。友達と遊ぶことにはしゃぐ子供達で

毎回大盛況です。こうした取り組みの中でルールを守ることの大切さや、相手を思いやる気持ち、親子でふれあい時間の大切さを育んでいます。運動したくても時間がなかったり、いざ、一人でやると長続きしなかったりですが、親子で一緒に汗をかくととても楽しく

「また来週もいこーよー」「もちろん!」と、言った会話が聞こえてくると、主催している方もとても嬉しく思います。一緒に運動をすることで心身共に健康になる良い時間を今後とも継続して続けて行けたらと思っています。

加茂小学校PTA会長
片山 学

第33回健康マラソン大会

「平成29年2月19日(日)」に第33回高松地区健康マラソン大会が高松公民館周辺を会場として行われました。晴天に恵まれ、幼児から高齢者まで303名のランナーたちがオープン種目を含め、小学校低学年、高学年、中学生、高校・一般、高齢者のクラスに分かれ、2km、7kmの距離を楽しく走りました。沿道では、多くの方々から「がんばれ」「あともうちょっとだよ」などたくさんの方の声援が元気の走りを後押ししていました。

区内学区体育協会
常任理事 関野茂夫

ばら寿司づくり

「岡山の名物は？」と尋ねられたら、多くの人が「ばら寿司」と「吉備団子」と答えるのではないでしょうか。ひと昔前までは、お祭り等の「ハレの日」、行事があると、自宅の味のばら寿司作りが定着していました。今では、お寿司は買うもの・食べに行くものになっていませんか？ばら寿司は栄養的にもバランスのとれた優れたものです。生石地区では、高齢者への配食、ことぶき交流会など年4回、寿司を作ります。「手作りのお寿司は美味しい」と喜んでいただいています、しかし、若い栄養委員さんから「酢魚の作り方・干びようの戻し方・味付けが難しい・ごぼうのさがさがきれいにできない」などの声が上がりました。ボランティアで作る寿司は、いつも時間との戦いでゆっくり教えあうことが難しいのが現実です。そこで、年5回開催する栄養教室の「生活習慣病予防食」とは別に年1回、3年前より「伝統食講習会」を開き、酢飯の作り方、具材の味付け、盛り付け方など一つ一つ学ぶことが出来るようになりました。今後も「伝統食講習会」を続け「岡山のばら寿司」を伝承していきたいと思っています。

生石地区栄養改善協議会

副会長 土屋成子



検診で体のチェックを！

早速ですが、がん検診は毎年受診されていますか？

高松中学校区の集団検診は、肺がん検診が6月、7月上旬でほぼ終了、胃がん検診は9月に、そして11月27日には初めて乳がん・子宮がんの検診車による集団検診が実施されることになりました。受診の際の条件はありますが、この機会をどうぞご活用下さい。

さて、「受動喫煙」がこのところ大きく取り上げられています。それと関連したことで、先般の愛育委員会での研修内容を少し紹介します。

受動喫煙と同様に、気を付けなければと強く思わされた、聞きなれないことは「サードハンド・スモーク（三次喫煙）」についてです。これは、たとえ屋外でたばこを吸っていても、たばこの有害物質が付いたままの身

体で大切な子どもを抱っこすることや三次喫煙に晒すことになるし、お部屋の中のじゅうたんや壁紙に付いた成分が、後に揮発、浮遊することで家族に害を与えることも三次喫煙になるということです。心当たりの方も多くおられると思います。

たばこ肺がんのことは以前からいわれており、予防がなにより大切です。家族の中で責任を果たすために、また、家族の中で自分のことを考えて、がん検診を受けて体のチェックをしましょう。

生石地区愛育委員会

会長 熊城純子

「ありがとう」の心で

初夏の日差しが汗ばむほどの陽気になって参りました。我が家の外から元気な笑い声が耳に心地よく聞こえてきました。ランドセルカバーをつけた1年生の下校時間でした。面白い発見ができたのかな？笑顔いっぱいのおしゃべりに花が咲いて足取りが遅くなっていました。さて、油断できないのが交通事故です。全国平均で一番多い年齢なのです。親離れて一人で行動する範囲が増えてくるからです。子どもの視界は大人の半分の90度です。年齢や状況の差があるけれど、自立して「自分の命は

自分で守る」ように、又、給食で「赤・青・黄」とバランスの良い食品を食べることを学ぶように、交通ルールも「赤・黄・青」と信号があります。大人も子供も守っていかなければならないことが沢山あります。「ありがとう」の心で、ゆとりがあれば、いつか習慣になり、車にも人にも、優しくできるのではないかと思います。

庄内学区婦人会副会長
交通安全母の会会長

東馬弘子

エンジョイ・エコライフ講座開催

・8月1日(火) 10時～13時
さかな サカナ 魚ー！

・8月10日(木) 10時～11時30分
フードマイレージ買い物ゲーム
・8月25日(金) 10時～12時
米粉スイーツ教室

夏休みですので、お子さんと一緒に食のを通してエコライフを楽しんでみませんか。

「食と環境を考える会」は、日々の生活の視点を少し変えてみたり、挑戦したりして、今できること、みんなとしてみたいことを考えたり提案したりしています。そして普段の暮らしがちょっとだけ潤いのあるたおやかなものになればと思っています。気軽に参加してください。

食と環境を考える会

堤 知美

認知症について

学びませんか？

「認知症サポーター」をご存知ですか？地域包括支援センターでは、町内会、学校、職場、サロン等、地域の方等を対象に、認知症の人やその家族をささえる「認知症サポーター」になるための講座「認知症サポーター養成講座」を開催しています。



「認知症サポーター」は何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解して、当事者やその家族をあたたく見守る方のことです。「認知症サポーター」を増やして、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりをしてみませんか？10名以上の集まりを対象に、1時間半程度の講座です。講座終了後には、サポーターの証「オレンジリング」がもらえます！開催希望の方は、希望日の2カ月前までに、地域包

括支援センターまでお気軽にご相談ください。

問い合わせは

Tel 287-9393

北区北地域包括支援センター

高松分室

私の健康法

毎朝、新聞屋さんが三時頃配達に来てくれます。バイクの音がポストに入った音で目覚めることが多くなり、特に阪神タイガースが勝った翌日は、すぐ読みに起きます。連休中に植えた野菜の水やり(今は稲の苗植も)が一日の始まりです。



ある日その帰りに定廣さん(加茂連合町内会長)から「最近朝会わないな」と電話があり(日課のウォーキング中に度々足守川の土手でお会いしていました)「今度、健康法という題でちよつと書

いてくれないか」と相談されました。私は五キロを三十分以内で走りたいとの思いで続けていただけなのですが・・・

そうじゃ古備路マラソンの参加者を増やしたいと、市長が自ら広報をされていた。熱心な人はつい応援したくなり、まず一万二千歩以上という目標を立て、歩いていったのです。

実はこの一週間程は、歩数計の電池切れをよいことに、大会は来年の二月だからと弱音も出、短縮ルートで目標にはほど遠いことになっていました。しかし今は元のルートで歩いています。電話に感謝・感謝です。

みなさん、お会いしたいときは笑顔で挨拶を交わしましょうね。加茂学区連合町内会 新井 悟

おやニクラブより

弥生会は、庄内学区の未就園児とその保護者を対象にしたおやニクラブです。月に1〜2回、主に高松公民館で活動しています。

七夕やクリスマス会、節分など季節に合わせた行事やお誕生日会や講師を招いての歯科講習も行っています。また1月には、地域の方々に協力頂いて、おもちつきも行っています。

弥生会では、親子で遊びながら親同士、子ども同士が仲良くなり、子育ての喜びや悩みを分かち合い、

みんなにっこり、愛情たつぷりの子育てができるように助け合って楽しく活動しています。



これからも、会員みんなで協力し、笑顔あふれるおやニクラブにしていきたいです。少しでも興味をお持ちの方は、ぜひ一度見学にいらして下さい。

弥生会

会長 但野宏実

問い合わせは北保健センター

Tel 251-6515

編集後記

この4月から高松公民館に異動になり、「朝ラジオ体操&OKAYAMA!市民体操」に取り組み始めて二か月が経ちました。朝の太陽を浴びて体を動かすことで、その後一日の集中力や気分が上がるように感じます。

微力ながら、これから高松地域の皆さまとともに健康増進支援に努めたいと思います。

高松公民館 福田敏子