

# 健康市民おかやま News

## 高松地区版 21(第2次)

第32号  
平成30年1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

### 健康とメタボの一考察

Iは19世紀には提示されていますが、近年はメタボ指数が私の心を騒がせる。若い頃はヘビースモーカーでゴリゴリに痩せていて、献血に出ていた時体重不足で断られた想い出がある。

40代前半、胃潰瘍を患い禁煙を決意した。数回の挫折を経て、その時は一週間で禁煙に成功。朝食の美味しさの再発見と、一年後には体重が増え、シャツやら背広、ズボンを全て新調したことが思い出さ

る体格指数BMは19世紀には提示されていますが、近年はメタボ指数が私の心を騒がせる。

**それはみんなと歌うこと**

歌は、ひとりよりもみんなと一緒に歌うのが一番楽しい。今度の会ではなにを歌おうかな。どの歌が喜ばれるかな。そうだ、この歌にしよう。これらは誰でも知っているし、桃の季節にもぴったり。よし、次の会は「桃太郎」でいいこう。なら誰でも知っているし、桃の季節にもぴったり。よし、次の会は「桃太郎」でいいこう。

♪「ももたろさん、ももたろさん・・」待てよ、♪「桃から生まれたももたろう・・とい

れる。会議場から灰皿が撤去されたのも禁煙の後押しになつたと思う。人間ドックのメタボ判定ではいつも境界線ギリギリ。ある時糖尿病予備軍にされ毎日の晩酌のせいかと覚悟したが、幸いにもインシュリンは分泌されており安堵した。ボケ防止対策として数独に凝つているが根本的な対策とは言い難い。心身ともに健康でピンピンコロリを願つて妻と一緒にラジオ体操と散歩を毎日続けている。これが現時点での私の健康法である。

庄内学区連合町内会  
監事 山本裕陸

う歌もあつたぞ。

こうして、歌集を開いたり、ネットで調べたり、古い記憶をたどつたり・・。いつの間にか脳は活性化され、童心に帰る。

「童謡」や「唱歌」は、幼い頃の自分へとタイムスリップさせる不思議な力がある。気がつけば、そこには若返った自分が居る。「童謡」「唱歌」こそが命。私の健康は、こうした「童謡」や「唱歌」を歌う場を企画し、みんなと一緒に歌うことで成り立つているようです。



シニアの健康管理について

9月に岡山シルバーセンターで長寿会の研修を行いました。高齢者80名が「これからの方」について情報交換しました。

①一日一度は感動すること  
②一日に10人以上の人と会話する  
③一日に100文字書く  
④一日に一千文字読む  
⑤一日に一万歩を歩く

一、日常心がけること  
①一日一度は感動すること  
②一日に10人以上の人と会話する  
③一日に100文字書く  
④一日に一千文字読む  
⑤一日に一万歩を歩く

二、健康に生きる10訓  
①「きょういくときようよう」は「教育と教養」ではありません。  
「今日、行くところがある」「今日、用がある」人のことです。  
②「自分は健康だ」と思っている。  
③「子どものころから手洗いと、うがいを大事にしている。  
④友達がたくさんいる。  
⑤生きよりも、P.P.K.（ひんびん）  
⑥ボランティア活動を続けている。  
⑦預貯金の出し入れは死ぬまで自分でです。  
⑧「自分は健康だ」と思っている。  
⑨オシャレと、買い物が好き。  
⑩仏教の長寿法「入浴すべし」「仏様を拝むべし」「下風（おなら）をなさるべし」

総本山善通寺 法主極原禪澄の説法より

毎日一つでも実践し、健康寿命を延ばす努力をしましょう。

加茂学区連合長寿会

副会長 奥原弘己

会長 岩佐隆則

## 「かかりつけ薬局・薬剤師」

をお持ちですか？

平成28年4月から「かかりつけ薬剤師」制度が始まっています

おくと、あなたが現在使用している処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複副作用などがないか、継続的にチェックします。また、患者さんの自宅に訪問して健康や薬の相談に乗ったり、薬局が開いていない時間帯もご相談いただけます。

薬局では、処方せんによる調剤のみならず、市販薬や健康食品の品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。信頼できる地域に密着した薬局・薬剤師が「かかりつけ」です。「かかりつけ薬局・薬剤師」を探してみてください。

「このちを育む授業」  
一参考

平成29年10月に高松中学校で三年生を対象に行われた授業は、命や命を育む大切さを学ぶことを目的としています。実際に赤ちゃんと触れ合い、いろいろな月齢の赤ちゃんが来てくれました。初めて赤ちゃんを抱っこして戸惑う生徒、慣れていくのか上手にあやす生徒、泣き

「出でる赤ちゃんに」この日のために一生懸命手作りしたおもちゃで遊ぶ生徒、様々ですが、みんな笑顔。



会場中が温かい雰囲気を包んでいました。赤ちゃんのお母さんから子育ての楽しさ、大変さも聞きました。実際に赤ちゃんの重みや温かさを感じ、子育ての大変さも知り、自分も多くの人のたちに大切に育ててもらつてきましたことを改めて感じたかもしれませんね。私も今では成長した我が家の赤ちゃんの頃を思い出します。穏やかな気持ちになれた時間でした。

高松中学校PTA  
学年部副部長 宅和由美子

**鯉山小学校奉仕活動に参加して**  
平成29年8月27日(日)鯉山小学校校内の草取り奉仕活動に保護者や子供達、町内有志の方々と共に参加しました。例年、保護者と子供達だけでしたが、なかなかはかどらないとも校長先生の声を聞いた能瀬婦人会長が、「いざ鯉山の団結力」と鯉山

この度、高松地区愛育委員会は恩賜財団母子愛育会会長表彰を全国大会（宮崎）にて受賞させていただきました。これもひとえに皆様のおかげと、紙面をお借りし、心からお礼申し上げます。

ある講演では、たばこが原因で肺がんになる寄与危険度は男性68%、女性18%である。喫煙者が非喫煙者の何倍肺がんになりやすいかといふ相対危険度は、男性4.5倍、女性2.4倍。夫が喫煙者である女性に肺腺癌のリスクは2.03倍。一生のうちに肺癌になる人の割合は喫煙者は15%、非喫煙者は1~2%だそうです。思い切って禁煙に挑んで見られてはいかがでしょうか。ご自分のためにも、そして、大切な人のためにも。

各団体と町内に参加を呼びかけました。当日は、前年をこえる人達が参加して下さいました。見渡す限り草だけの中庭の草を抜こうとしたら、「おや、稻だわ」花壇の草を抜こうとすると、先生が「そこに芋を植えているんですよ」と。皆さんの頑張りで、隠れていた稻やさつまいもの葉がみるみるうちに顔を出し、次から次へごみ袋の山が積み上げられて、校内から草が消えていきました。

校長先生も喜んで下さり、来年も地域の人達と参加して、鯉山の子供達が学校で気持ちよく過ごせる環境作りに少しでも協力していきたいと思ひます。



## わくわくウォーキング大会

する11月19日(日)、平成29年度

附近を中心<sup>に</sup>主催高松公民館 北市民  
健康づくり高松委員会 共催庄内体育協

健脚コース奥の院約6.3キロメートル参加人数37名かなりハードなウォーキングでした。又ゆつたり散策コース(主呂高原自転車道)約3.6キロメートル参加人数34名は移りゆく秋景色を楽しみながらのウォーキングでした。



今回のウォーキング開催にあたり、車場並びに地元の方々に大変御世話になりました。ありがとうございました。

今回のウオーキング開催に当たり、車場並びに地元の方々に大変御世話になりました。ありがとうございました。

自分ができる作業は皆  
取り込んでいました。

子ども用包丁を使って野菜を切り、年齢の小さい子はハサツツリでとめたりと子どもなりに自分でできる作業に皆一生懸命取り組んでいました。

この活動が家庭でも親子で料理をしたりお手伝いのきっかけになるとうれしいです。

おやこクラブより  
かもっこクラブは、加茂・鯉  
山地区の未就園児とその保護者  
の集まるおやこクラブです。

**おやこ料理教室開催**

子育てに不安や悩みはあります  
せんか。子供の成長や楽しさを  
共感し合うお友達、お子さんの  
遊び仲間と一緒に探しませんか?  
かもっこクラブでは、そんなお  
手伝いができるたらと思つていま  
す。



知っていますか？

かもっこクラブでは、主に毎月第2木曜日に高松公民館で活動をしています。その他、ミニ運動会やお月見会、夏休みの工場見学、クリスマス会等、楽しいイベントを企画して子供達と一緒に楽しい時間を過ごしています。こうした交流の中で、アドバイスイスをもらったり、アドバイスをしたりして、子育てを楽しくより豊かにできたらと考えています。

昨年、かもっこクラブが「母子愛育事業功劳表彰」を受賞しました。この受賞を受け、これからも親子共に楽しめる愛され

る親子クラブにしていきたいと思ひます。

かもっこクラブ 西本 梓  
問い合わせは北保健センター  
Tel 251-6515

知っていますか？

毎週木曜日（祝日等休み）9時30分～11時味彩館で健康相談として血圧・体脂肪測定を行つています。「自分の血圧は問題がない」と思つていて、計測をしたことがない、意識をしたことがない、といった自分の健康管理があやふやになつていませんか？これから寒さが厳しくなる季節になります。寒くなると血管が収縮していくものの血圧より高くなることもあります。また入浴の際にも急激な温度差が影響し血圧が変動してヒートショックを起こす原因になります。自分の血圧を知ることは健康管理の第一歩です。いつもの買い物に来た際に簡単に測ることができます。自分の健康管

理が身近にできる一つとしてぜひ血圧・体脂肪の計測をしてみませんか？週に1回の計測から自分の健康が見えてくるかもしれません。体脂肪も一緒に計測して冬太りをしていないかチェックしてみて下さい。

あおぞら在宅介護支援センター  
二宅由加里

## 「高松会議主催研修会」について

岡山市特定健診及び問診結果より、高松中学校区は男女とも血糖、男性はメタボの該当者が多いとの結果を受け、平成29年10月19日に高松会議において「生活习惯病予防の食生活について」高松すくすく保育園・森山管理栄養士を講師に研修会を開催しました。本年度岡山市で食育全国大会があり、その内容も含めながら講演をきました。

生活习惯病を予防する食生活として、①脂質の摂り方は購入時に栄養成分表を確認し、食材に含まれている見えない油やオリーブ油等良質と言われる油の摂り過ぎにも注意し、週2回程度青魚を摂る習慣が大切。②太りにくい食べ方は、急に血糖をあげない野菜→汁物→肉・魚など→ご飯・パン・麺の順が良く、具材を大きくなり、歯ごたえを残したりと噛むメニューを取り入れ、満腹中枢が機能する20分以上を目安に食べる。朝食を抜くと次の食事でエネルギーを取り込もうとして、太りやすい体になる。間食は一番脂肪をためにくい14時から16時が良い。(3)口を健康に保つことが大切で、口の体操や3食きちんと噛みます。

## 食と環境・復興フェア お知らせ

昨年度、高松会議と共に第14回食と環境・復興フェアを開催しました。

(食) 吉備津三味線餅につきに始まり、高松・生石・鯉山・加茂栄養改善協議会、JA女性部、高松アクティブホーム、高松農業高等学校など、高松ならではの商品を販売。

(環境) 庄内婦人会の廃油せっけん販売。

(復興) チャリティバザーの売上や各種販売の収益金は、あしなが育英会を通じて東日本大震災被災者への支援。

(健康ブース) 身体測定や展示、食育SATシステム(栄養バランスの判定)を体験していただき、子どもから高齢の方まで100名を超える方が健康宣言を行いました。

このフェアは、高松地域の諸団体が協力して実施しています。

※今年度、第15回食と環境・復興フェアは、平成30年3月4日(日)に開催予定です！地域の皆様方のご参加をお待ちしています。

高松公民館 近藤ゆみ

む習慣をつけ、子どもも大人もしっかり口を使うこと、定期的な歯科受診の必要性についても教えていただきました。「食」は、体も心も生き活きたした生活を送るために活動です。健康的な「食生活」を意識し、普段の生活の中に取り入れてみませんか。

北区北保健センター

家山 妻子

朝ラジオ体操 & OKAYAMA -市民体操



場ながら、最初は振りを間違えることも多かったのですが、今では無意識に体が動くようになつてきました。これからは、指先まで神経の行き届いた、指導員さんのような動きができるようになることが目標でしょうか。

雨の日は中止になる体操ですが、9時直前に雨が上がり「用意をしようか。でも今日は誰も来ないのでは」と心から伺うと、すでに待っている方がおられるので、皆さんの熱心さに驚かされます。また、体操の前後に、お話をできるのも楽しみのひとつです。ますます寒さが厳しくなってきますが、皆さんと一緒に体操を続けて、元気を保ちたいと思います。

高松公民館 福田敏子

私が健康市民おかやま21NEWSの編集に携わって早10年余りとなりました。徐々に所属団体が増え、寄稿も増え、協力頂いた皆様に感謝です。編集委員は限られた紙面に多くの情報、写真を載せようと嬉しい悲鳴を上げながら頑張っています。毎号健康に関する情報を扱つており、少しでも実践できれば健康になれると思います。出来るだけ近づけるよう頑張りたいものです。