

健康市民おかやま 21 News (第2次)

高松地区版

第40号
令和4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
岡山市北区津寺104
岡山市立高松公民館
電話 086-287-2037

生活習慣を見直しては

体が健康になる生活を心がけるとは、まずは体を動かす行動に移すことが大事、生活習慣や環境を整えることではないでしょうか。

一、姿勢をよくすること

猫背になると、どうしても内向き思考になります。姿勢、呼吸、所作の三つは深くかかわっています。姿勢を正すと肺が広がって酸素をたくさん取り込むことができ、所作も美しくなります。

二、口角を上げて笑顔でいること

口角を上げて笑っていると脳もつられて「笑

い脳」になります。笑顔でいると考え方が変わるほか、相手も笑顔になり、笑顔が周りに連鎖していきます。

三、相手の目を見て話すこと

大事なことを言うときは、相手の目を見て話すことが重要です。ときどき相手の目と胸を結んだ縦ラインに目線を落とすのはいいですが、横にそらすのはいけません。

四、人の話をしっかり聞くこと

会話上手は「聞き上手」相づちと質問上手な人になります。う。相づちを打ったり、タイミングを見て質問をしたりすると、相手も気持ちよく話せて会話が広がります。

人は一日の間に、朝目覚めてから、自分の行動を選択する機会が三千回以上あるといわれています。その選択の一つが、心を立て直すきっかけになることでもあります。前向きな自分的一步踏み出して生きていくことではないでしょうか。

鯉山学区連合町内会

会長 練尾賢治

わくわくウォーキング大会

令和三年十一月二十一日(日)に松ヶ鼻ファミリパークを発着点として、わくわくウォーキング大会が開催されました。当日は一般からの参加者が2,89名、5.9km 29名と若干さみしくはありましたが、北市民健康づくり高松会議役員、公民館、庄内体協のスタッフや中学生ボランティアを含めると、全員で74名の参加者が互いに距離を取りながら、日頃の運動不足も感じながら(私だけかな) ゆっくり歩きました。



途中矢喰宮(やぐいのみや)では、秋の草花を眺めながら久しぶりの遺跡を見て回ったり、生石神社では、大息をつきなが



ら階段を上り、一息ついているときに年配の参加者が中学生ボランティアに神社でのお参りの作法をレクチャーしたりする等、年代を超えて交流している場面を見て微笑ましく感じたりしました。

晩秋の吉備路をゆつくり楽しみました。歩いたことのない道を歩きながら、改めて自分の住んでいる地域の美しさを再認識しました。また歩いてみようと思いました。早くコロナが終息してたくさんの方々が吉備路の美しさを感じながら歩けることを願っています。

庄内学区区体育協会

関野茂夫

「健康」についての勉強会

十二月の鯉山学区婦人会定例理事会では、「高血圧症」についての勉強会をしました。理事の半数以上の方は、自宅に血圧計をお持ちでしたが、検診でしか計らない方も多いようでした。そこで、今回みんなで血圧を計ってもらいました。標準値に近い方は安心し「ちよつと高いなあ」と自分の数値を確認する方もいらつしやいました。



血圧は年齢とともに高くなる傾向です。しかし、高血圧症は殆ど自覚症状がないので、放置されやすいのです。血圧は朝昼晩と変動しています。特に寒い季節は、ヒートショック等で脳梗塞や心筋梗塞になりやすいの

で、どういう時に高くなるのか、どうすれば標準値を保つことができるのかを学習しました。

人生一〇〇年時代です。長生きしても、健康でなければいけません。健康寿命を延ばすには、減塩、食生活など日頃から生活習慣の改善、見直しをしなければと、今回の勉強会で改めて感じました。

これからも健康に関する勉強会や講演会を開催していきたいと思えます。

鯉山学区婦人会

会長 仲達佳子

高松高齢者教室

コロナ禍の折り、十月十八日(月)高松公民館で開催された高松高齢者教室に二年ぶりに参加しました。

高松地区民生委員児童委員協議会は、『高松地区民生委員児童委員の皆さんとご一緒に』をテーマに、前半は『川柳小話』、後半はDVD『民生委員児童委員の活動』視聴からなる二部構成で高松高齢者教室への事業協力に取り組みました。



『川柳小話』は、私たちが所属する岡山市北福祉区北民生委員児童委員協議会会長田淵正志氏自らの出演で、平素の会長の姿からは想像しにくい赤いジャケツトに身を包み、あの綾小路きみまろさんを彷彿とさせる話芸で終始講座生の皆さんの笑いを誘いました。一方DVDは、民生委員制度創立百周年を記念して岡山市民生委員児童委員協議会が二〇一八年に作成したもので、民生委員児童委員と主任児童委員の役割や立場、活動の様子などをお伝えしました。当日は、高松地区協議会の大先輩方の姿も見え、今回の高齢者教室に花を添えてくださいました。

高松地区

民生委員児童委員協議会

小山研二

健康の有難さ

私的なことですが、一年ほど前に右膝を痛め、普通に歩くことが厳しい状態になりました。整形外科病院に行くと、関節炎と診断されました。痛み止めとヒアルロン酸を一週間毎に五回に渡り治療を受けましたが、改善せず、整形の先生からは、手術をするか、時間がかかっても膝周辺に筋肉をつけるか選択しなさいとの事でした。私は後者を選択しました。痛みがありましたが、毎日少しずつ歩き、膝を鍛えるのによいと助言を受けたスクワット運動も行いました。おかげで半年間経過した頃より、痛みも和らぎ、普通の生活ができるようになりました。現在では全く気にならず、気分よく毎日を過ごしております。

長寿会のメンバーの方も体に何らかの痛みを持っているようです。私の経験から、時間がかかっても、体を鍛えて健康維持することをお勧めしています。我々の最終目標は健康寿命を延ばすことです。これを合言葉と一緒に健康維持に努め、今から頑張っていきましょう。

加茂小学校区連合長寿会

会長 岩佐隆則



ドライマウスに用心

お口が乾いていませんか？朝起きたときなどに「口が乾いているなあ・・」と感じることはありませんか？ひよつとしたらそれはドライマウス（口腔乾燥症）かもしれません！

ドライマウスは、むし歯、歯周病にかかりやすい、口臭を引き起こす、誤嚥性肺炎を引き起こすなどの危険を伴います。

そこでドライマウス簡単解消法を紹介します。ガムをかんだり、水を十分とることなどもただ液を出すためには有効ですが、だ液腺を直接刺激する「だ液腺マッサージ」がともおすすです。主なだ液腺である「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」を、5〜10回ずつ両手でやさしくマッサージしましょう！

ドライマウスの原因は、加

齢・薬の副作用・ストレス・呼吸・食習慣のほか、糖尿病、シエーグレン症候群などの病気の場合もあります。だ液の分泌は全身の健康の目安にもなりません。乾燥した状態が続く場合には早めにご相談ください。

高松ファミリー歯科
院長 山澤弘智

栄養教室に参加して

令和二年度の栄養教室を受講するため、私は北ふれあいセンターに通いました。最初「栄養改善」と聞いて、戦中戦後の苦難を想像しましたが、生活習慣病や高齢者の低栄養など、令和の時代においても解決したい課題だと分かりました。栄養教室の実習では、出汁や香辛料を工

夫すると、塩分が少なくても美味しく頂くことが出来ることを教えていただきました。塩分を控えたいと思っていた私にとって、これは大きな収穫でした。「私たちの体は、食べたものによってつくられている」当たり前前のことではありますが、毎日食べている食事が、私たちの健康に大きく関わっていることに改めて気づかされました。栄養教室では、その他にも運動や心の問題など多くのことを学びました。



今年度は、栄養委員としてバラ寿司づくりに初めて参加しました。先輩の栄養委員さんのご指導のもと、皆で分担して美味しいお寿司を作ることができました。栄養委員としてまだ知らないことやできないことばかりの私ですが、地域の活動のお役

に立てるよう頑張りたいと思います。

生石地区栄養改善協議会
栄養委員 大角博子

認知症サポーター

地域包括支援センターは、地域で生活されている概ね六十五歳以上の方を対象にした総合相談窓口として様々な業務を行っており「暮らしやすい地域づくり」のため「認知症サポーター養成講座」等を開催しています。

認知症サポーターとは何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、自分の周りの認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。この講座では地域や職域、学校などへ地域包括支援センターの職員が向き、認知症の当事者の思いを伝え、サポーターとして何ができるかなどについて学んでいただく機会を設けています。

認知症サポーター養成講座にご興味を持たれた方は、岡山市北区北地域包括支援センター高松分室までご連絡ください。
北地域包括支援センター
高松分室 横田 大

いのちを育む授業

高松中学校では、生命と性の尊さ、そして命を育む大切さを学ぶ事を目的とした『いのちを育む授業』を三年生に実施しています。

例年、生後数か月の赤ちゃんとお赤ちゃんのお母さんに中学校へお越し頂き、子育てのお話を伺ったり、実際に抱っこをさせてもらいながら触れ合ったりする機会を設けています。

しかしながらこの二年は、新型コロナウイルス感染症の流行があり、三密が避けられないため、直接赤ちゃんに触れ合うことはできませんでしたが、今年には養護の先生と一緒に赤ちゃんについて学び、赤ちゃん人形による抱っこ体験をしました。そして後日、助産師の東森二三子先生の講演を聴くことができました。講演会では、私たちは命がけて生まれてきたはずなのに、世の中には自ら命を絶つ人もいるという事実もあり、改めて自他の『いのち』について考え、親への感謝の気持ちを伝えるよい機会となりました。

高松中学校 P T A

学年部長 貝原実樹



リーダー研修会に思う

子どもたちの笑顔はまぶしく、みんなを幸せにしてくれます。岡山大学医学部中塚幹也教授の講演で、全国で年間多くの子どもが虐待死しているとお聞きしました。また、実母からの虐待が多く、その背景因子は、母親自身が幼い頃の虐待経験者、配偶者からのDV、養育困難感、疾病、経済不安、望まない妊娠等だそうです。

あるお母さんから「愛育委員さんは今度いつ来てくれますか」という内容の電話が県にあったというのを閉会挨拶でお聞きしました。愛育委員は、委託事業として、生後四か月までの赤ちゃんに絵本や情報、相談

窓口のお知らせを持って訪問する「こんにちは赤ちゃん事業」をしています。

訪問した愛育委員さんのしぐさに、言葉に、お母さんが「ほつ」とするものを感じられたのでしようか、そして、あの人なら聴いてもらえるのではないかという希望が湧き、もう一度会いたいという思いで受話器を取ってくださったのでしょうか。もしそうだとしたら、その愛育委員さんは素敵だと思います。

講演内容は厳しく、つらいものでしたが、電話の事をお聞きして、心は温かくなりました。この事業の大切さをあらためて実感し、身が引き締まる思いです。抜けるような青空には、親子が楽しげに集う公園風景がよく合います。

高松地区愛育委員会

会長 池上展子

「食と環境フェア」中止のお知らせ

三月六日(日)に三年ぶりに実施を予定していましたが「食と環境フェア」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も中止せざるを得なくなりました。開催を楽しみにしてくださったっていた皆様、そして、この行事に参加して地域を元氣

にしようとしてくださったっていた皆様には、大変申し訳ございません。協賛事業として、二月末～三月中旬に地域の保育園・幼稚園の子どもたちと中学生の作品展を公民館で計画しています。どうぞお楽しみに！

今後も公民館では、コロナ禍の中だからこそ考えたい様々な課題を取り上げ、皆様に情報や学習機会を提供していきます。

「コロナだから何もできない」「あきらめるしかない」と考えず、新しい生活様式の中で楽しみながら人と触れ合っていきたい。公民館にそのお手伝いができれば幸いです。

高松公民館

藤井裕子

編集後記

一時は回復の兆しもあった新型コロナウイルス感染症の患者数も、オミクロン株の出現により岡山県でもまん延防止等重点措置が発令され増加傾向です。

色々な行事も中止とか延期となり残念な状態ですが、感染予防をし、早期回復したいものです。

編集委員

松浦 誠