

中山会議

発行
北市民健康づくり中山会議
連絡先
岡山市北区谷
万成2-6-33
岡山市保健所
北区北保健センター
086-251-6515

健康市民おかやま 21

健康づくり中山フェスタ in 平津開催

令和6年11月23日、

ウォーキングと各種団体の健康ブース展示（体育館内）が実施されました（参加者総数251人）。開会式の後は、地元の子供ダンスグループによるダンスが行われました。



【ウォーキング】

平津小学校を出発して、笹が瀬川の土手を通り、白山神社を経由する約5

kmの長距離コースと一宮

高校経由の短距離コースで実施しました。参加者は175名でした。白山神社では、地元町内会の方による神社の由来の説明がありました。

ウォーキングの様子



【健康づくりブース展示】

歯科医師会、岡山市薬剤師会、岡山市栄養改善協議会、4学区愛育委員会、包括支援センター、介護予防センター、岡山県健康づくり財団、平津小学校、バルーンアートのブースを設置しました。

★歯科医師会

主に次のような内容を紹介しました。

1. 糖尿病、心臓疾患と歯周病の関係について
2. 口の機能の衰えについて：硬い食べ物が噛みにくい、食事の際にむせる、口が乾くなど
3. 歯の磨き方について
4. 生え変わる順番について

また、予備的な健康診

断法として、血液の酸素供給状態を確認するパルスオキシメーターで、指先の動脈血の酸素飽和度と脈拍数を測定しました。先着約100名に歯ブラシを提供しました。



★岡山市薬剤師会

薬物乱用防止をテーマに、身近に潜んでいる薬物の違法性や、怖さなど、パンフレットや、実際に回収している違法薬物の標本や模造の大麻やケシを展示。今年度から、若者の中で増えて来ているオーバー・ドーズ（OD）についての情報提供もしました。また、血圧手帳も提供しました。



★岡山県栄養改善協議会

減塩パネル、ローリングストックチアシなど。バッククッキング（白飯）の試食が好評でした。災害時にカセットコンロ、大きめの鍋、水、ポリ袋があれば、食材を湯煎で加熱し、温かい食事を作ることができます。



★愛育委員会

大腸がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）のパネル展示、マンマモデル（さわることでできる乳がんモデル）を展示し、リーフレットを配布しました。また、健康に暮らしていけるよう、検診・早期発見の啓発活動を紹介しました



★地域包括支援センター

高齢者が地域で安心して暮らすために支援をしています。認知症について知ろう、脳トレ体験など



岡山市地域包括支援センター

★介護予防センター

介護予防活動の普及啓発をしています。口腔機能チェックのパタ力測定、握力測定など



介護予防センター

★岡山県健康づくり財団

ライフステージに沿ったヘルスケアを創造しています。肌年齢チェックなど



岡山県健康づくり財団

★バルーンアート

たくさんの子供たちが並んでお気に入りのバルーンをもらいました。



バルーンアート

★平津小学校児童作品



平津小学校児童作品

【健康づくり講演会】

(令和7年2月1日)

「こころの健康について」
講師は天台宗徳壽寺(岡山市北区一宮)の住職、嵯峨山智昭さんです。参加者は約80名で、皆さん熱心に聞き入っていました。

人とは一人では生きていけません。心身の状態も環境も、その時々で変わってはいきませんが、変わってはいけない大切なことを、数多く気付かせてもらうよい機会となりました。

講話の要旨

般若心経の説明があり、次のようなお話をいただきました。

●こころの健康を保つためには、良いことを行い悪いことをしないという「善行」を通じて広く幸せを願う心をもつことが肝要である。そのためには日々の生活の中で、目標に向かって前に進むこと、目的を持って生活をするのが重要。人々と寄り添いながら生活することは尊いことだ。

●コロナ禍のなか、人と人が直接かわり合うことが激減した。膝を交え、相手の顔や目を見て語り合うこと、顔が見えることの大切さを忘れないでほしい。

●住職の指導で、参加者全員で椅子に座ったままで座禅(右手を下に左手を上)を行いました。



手を組み、3〜4m先を半眼で)、自分のこころを見つめました(内観)。

●日頃抱えている不安や誰にも言えない思いを和尚が聞いてくれる「岡山仏教テレホン相談室」の紹介もありました。

*各学区の活動

◎平津学区

【自然に健康になれる健康づくり】

★はじめに

2024年「健康づくり中山フェスタ in 平津」に愛育委員として、初めて参加しました。

当日、会場で多くのスタッフの皆様が熱心に、色々な健康づくりを推奨されている姿を拝見して、大変感動しました。

子供達は創作風船を楽しそうに笑顔で受け取っていました。

★積極的に「総社・一宮バイパス」を歩こう

令和3年当時、コロナ感染下で西瀬津地区の多くの方が、例外なく自宅に引きこもり、不安な日々

を過ごしておりました。

このような状態を「何とか解決できないか」思案しておりました。

私達の地域は健康増進目的の「公園」はどこにもなく、簡単に運動する場所さえありません。

家から出て、何か運動の出来る良い方法はないかと考えた結果、「総社一宮バイパス」が、各自宅から5分程度の場所にある事に気付きました。

当時、バイパスの周囲は雑草が生い茂り、多量の投げ捨てゴミで大変見苦しい状態になっており、多くの方から苦情を聞かされておりました。

私は一宮地区環境衛生協議会に在籍しておりましたので、年間目標「緑と花のあふれる美しい自然環境をつくろう」を実行する決心をしました。

数年間、ゴミ拾い、歩道の雑草抜き、花壇の整備を続けた結果、地域の方に、バイパスの良さと、運動目的の場所と認識して頂くようになりました。

徐々に自発的にゴミを拾いながら、散策する方が増えてきました。

最近「第2白ゆり保育園」の方がバイパスの荒地を長い花壇に変身して下さいました。散歩される方の心を癒してあります。

今後、健康増進、体力維持のため周辺地域の皆様を含めて、ウォーキング・ランニング場所として「総社一宮バイパス歩道」を多くの方に運動目的で利用して頂けることを強く望んでおります。

★今後の課題

私達西瀬津地区は、農業振興地で新居が少なく、年々少子化、超高齢者地区に変わろうとしております。

地域の皆様の「きづな」が希薄で、健康のために積極的に身体を動かすことにまだまだ関心を持って頂けそうにありません。少しでも総社一宮バイパスを日々歩いて健康に不安のないお年寄りが増えて、明るい笑顔で散策

する人々が、年々増える事を想像しております。

西瀬津環境衛生理事、平津愛育委員会役員 小橋幸子

◎桃丘学区

【桃丘学区体育協会の取り組み】

桃丘体育協会には、ミニバスケットボール部、少年少林寺拳法部、少年剣道部、少年サッカー部、バレーボール部、ソフトボール部、バドミントン部、卓球部、マスカット球技部の専門部があります。

今年度は次のような行事を実施しました。
●ニユースポーツ大会（9月29日、約30名参加）

小学校体育館でデイスコンを行いました。
デイスコンはペタンクの室内版で小学生から高齢者まで楽しめる競技です。

参加者を2〜3人のチームに分け、トーナメント方式で競いました。敗者

復活戦もあり、少なくとも2試合はできます。

子ども用参加賞（菓子）、大人用参加賞（ラップ）、1〜3位賞（入浴剤）を用意しました。

●ふれあいスポーツ大会（10月6日、約50名参加）

小学校運動場でグラウンドゴルフを行いました。グラウンドゴルフも小学生から高齢者まで楽しめる競技です。

参加者を6グループに分け、6ホールを2回回りました。マスカット球技部の部員さんには準備と各グループに入っていただきスコアをつけてもらいました。

1回目と2回目の間には、婦人会の有志による飲食コーナーで、うどん・フランクフルト・ぜんざいなどをいただきながら楽しい会話の時間をもちました。

参加賞は飲食コーナーの食券で、ハイスコア賞とホールインワン賞には入浴剤です。

●体育大会（10月27日、延べ約140名参加）

昨年度から小学校の運動会に体協の3種目（約20分）を組み込んで行っています。

今年度はおみやげ競走（園児・幼児）、風船割り競走（中学生・一般）、玉入れ（園児・幼児、中学生・一般）を行いました。

子ども用参加賞（菓子）と大人用参加賞（ラップ）を用意しました。

●ウォーク（11月10日、約60名参加）

コロナ禍の間休止していたウォーク（バス遠足）を行いました。

今年は蒜山高原の自転車道を塩釜からジャージランドまでの約3.5kmを歩きました。

高原センターと道の駅での買い物タイムも好評で、蒜山大根を買って帰る参加者も多かったです。

桃丘体協・難波

鍛えよう！舌力

舌は筋肉の塊です。使

わないていると、「舌力」は低下を招きます。

★原因1

舌力が低下する最たる理由は、食生活の変化にあります。

そもそも舌は歯ですりつぶした食べ物を口の中で唾液と絡めて丸め、飲み込みやすい塊にして食道へと送り込む働きがあります。牛丼やカレーライス、うどんなど、あまり噛まずに飲み込めるような食事はばかりをしていると筋肉は衰えて、舌力は低下を招きます。

★原因2

年を重ねると足腰の筋肉が落ちると同じ様に、舌の筋肉も加齢とともに衰えます。但し、いくつになっても足腰を強化するように舌も鍛えることができます。

★原因3

人と会話を楽しむことも、舌力をキープするために非常に大切です。話すことで舌や唇、口の周りの筋肉も活性化されます。コミュニケーション

の機会を増やしましょう。

★原因4

椅子やソファにどっかり座りながら長時間画面を見ていませんか？悪い姿勢で座り続けていると舌は重力に負けて、下あごとともに奥へ落ちることになります。

★原因5

長時間のマスクの着用は、舌力を低下させるだけです。マスクをしていると、どうしても息苦しくなるため口呼吸が多くなります。口から息を吸うと空気の通り道を確保するために舌は落ち気味になります。

では要注意な状態の舌を見てみましょう。

1. 舌苔が厚い場合

舌の表面が見えないほどの舌苔に覆われているのは細菌が多く繁殖した状態で、口の中が汚い証拠。口臭も強いはず。

2. 舌の表面が割れて溝がある場合

舌の乾燥がひどく、表面に多くの溝ができて、痩せて薄くなる。栄養不

足や水分不足が原因。痛みを伴うこともある。

3. 委縮した舌の表面



鉄分やビタミンの不足や、口腔乾燥が長く続くことで舌乳頭（舌の表面にあるブツブツ）が委縮してツルツルした感じになります。医療機関での受診をお勧めします。

熊代南科医院 熊代進

歩行器を使って安全に フレイル予防

平津学区の小橋幸子さんが「総社一宮パイパス」のことを記事にされています。先日から歩行器を使って「総社一宮パイパス」を歩いておられる方をよく見かけます。

そこで、車いすや歩行器の製造販売をしているカワムラサイクル開発部の脇坂走さんにお聞きす

ると、メーカーも歩行器を使ったフレイル予防を推奨しているとのことでした、

脇坂さんから送っていただいた資料を基に紹介します。

●フレイルとは

フレイルは、高齢者が加齢に伴い筋力や体力の低下、バランスの悪化、疲労感の増加などを特徴とする状態です。フレイルが進行すると、日常生活の活動が困難になり、転倒や入院のリスクが高まる可能性があります。

フレイルを予防し、健康・

を維持することは、生活の質を保つために非常に重要です。

●歩行器とは

歩行器は、高齢者やリハビリ中の人々の歩行を支援するために設計された補助具です。

歩行器は、歩行中の安定性を提供し、バランスを保ちながらスムーズに移動できるようサポートします。

4本の脚を持つ固定式

歩行器やタイヤがついた歩行車と呼ばれるものがあり、高齢者や身体機能が低下している方にとって重要な役割を果たします。さまざまなタイプの歩行器があり、使用者のニーズや環境に応じて選ぶことができます。

また歩行器とよく似た補助具にシルバーカーがあります。シルバーカーは歩行器と比較してやや安定感に劣りますが、コンパクトで軽量という特徴があります。

●歩行器とフレイル予防の関係

1. 筋力の維持と強化

歩行器は、歩行をサポートすることで筋力を維持し、強化する助けとなります。定期的な歩行訓練を行うことで下肢の筋力を鍛えることができ、フレイルの進行を防ぐ効果があります。特に高齢者は筋力が低下しやすいため、歩行器を使用して無理なく運動を続けることが、フレイル予防に繋がります。

2. バランスの改善

歩行器は歩行の安定性を提供し、バランスを保つのに役立ちます。バランス感覚が改善されることで、フレイルによる転倒リスクを低減できます。

3. 運動の継続性

歩行器は、歩行を安全に行えるようサポートし、外出など日常的な活動を継続しやすくします。

歩行器を使うことで、外出の機会が増え、活動的な生活を維持することで体力や筋力が保たれ、フレイルの進行を防ぐことができます。

4. 自立性の向上

歩行器の使用により、自立した移動が可能になると、日常生活がスムーズに行えるようになり、生活の質が向上します。

自立した生活を維持することは、フレイル予防にとって重要です。

●歩行器の選び方

1. 安定性の確保

フレイル予防には、歩行器の安定性が重要です。歩行器や歩行車は、安定

性が高く、バランスを保ちながら安全に歩行できるようにサポートします。

特に安定性の高い歩行器を選ぶことで、転倒のリスクを低減し、フレイルの進行を防げます。

2. 調整機能

歩行器のハンドルの高さや幅が調整可能なモデルを選ぶと、個々の体に合わせた快適な使用が可能です。調整機能により、適切な姿勢で歩行が行え、体に負担をかけずに運動を続けることができます。

3. 重量と形状

軽量で持ち運びやすい歩行器は、外出や日常的な運動を促進します。

特にシルバーカーや折りたたみ歩行器は、外出時に便利で、運動習慣を維持しやすくなります。

4. サポート機能

背もたれや座面が付いている多機能型の歩行器は、長時間の使用や休憩時に役立ちます。これにより、体力を温存しながら運動を続けることができ、フレイルの予防に効

果的です。

●まとめ

フレイル予防において、歩行器は非常に有効なツールです。歩行器を使用することで、筋力の維持やバランスの改善、運動の継続性がサポートされ、フレイルの進行を防ぐ助けとなります。

フレイルの予防と改善を目指し、スマートに歩行器を利用することを視野に入れながら、健康で活動的な生活を維持することに努めましょう。

桃丘学区 辻 博明

お知らせ

「健康づくり中山フェスタ」

11月23日（日）勤労感謝の日

中山小学校において、健康づくりイベントとウォーキングの開催を予定しています。

中山小学校において、健康づくりイベントとウォーキングの開催を予定しています。