

健康便り

令和5年1月
No555

・赤ちゃんと母乳で育て、子育て支援をしましょう。
・生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
・全ての健康診査（検診）を受けるようすすめてみましょう。
・ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会

会長 水口 美智子

「新年あけましておめでとーいございます」

会長 水口 美智子

今は今しかない。今はもう戻らない。今を大切に生きよう。早いもので一月も半ばとなりました。昨年はコロナコロナで大変な一年であったかのよう思われます。一月「新年の集い」二月「ありがどうファミリーの話」三月「二年間の反省」、五年度の計画に向かって新委員共どもスタート致します。赤ちゃんと事業が始まり十五年になりました。

- ・子供の抱きしめは大人になって消しゴムとなり、そして嫌なことは全部消して、愛だけが心に残っている。
- ・人は愛なしでは生きられない。
- ・一日一度だけいい。愛を配る。
- ・嫌なことは、その日の内に終わるよと心に。

東森二三子助産師の講演より

心に残る素敵な言葉でした。
*「こんには赤ちゃん事業」
平成二十一年にスタート。地域で子育てを応援しよう、その後四か月までの乳児のいる全ての家庭を、研修を受けた愛育委員が可愛い絵本を持参し訪問する、岡山市の取り組みです。絵本は子育て支援事業として、「心豊かな岡山っ子応援団」から寄付頂いています。

本年も、相変わりにませず、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

「笑う門には福来る」

五ブロック 愛育委員

「笑う門には福来る」ということわざがありますが、笑顔の効用は近年、さまざまな科学的根拠に基づいて、その正しさが実証されているそうです。素敵で魅力的な笑顔は、口角を引き上げて上の前歯が少し見えるくらい。この表情を維持するのが難しい時は、顔の筋肉が衰えているかもしれません。笑顔は、表情筋を使って作るのですが、この表情筋を鍛えるトレーニングの一つが「よく噛む」ことだそうです。これは食事だけではなく、ガムやグミを噛んでも同じ効果があるとされています。また、噛むと脳の血流が増え、よく噛んでいる人は、アンチエイジング力も高いことも研究でわかっています。いつまでも素敵なお顔を心がければ、周囲の人たちへだけでなく、自分自身にもよい効果がありそうです。私も毎日笑顔で元気に過ごしたいです。

「地域とともに世代をつなぐ」

北公民館 館長 三宅 千加子

新年あけましておめでとーいございます

当館では、地域の方々といっしょに、世代をつなぐ様々な取組を行っています。現在、当館の主催講座をサポートしているSDGｓ11岡北のスタッフには、大学生から八十代の方まで様々な年代の方がおられ、主に子ども向け講座の企画・運営に協力いただいています。いもほり・地域めぐり・室内ゲーム・外遊びなどを、世代間交流の場を充実させることができています。
本年度、新たに始めた主催講座「キラリ★北みらい塾」では、大学生と地域の方が子どもたちの学習をサポートしたり、SDGｓ11岡北と連携して活動を行ったりして、子どもたちの育ちを見守る取組を行っています。

このつながりが広がり、夏には脱出ゲームや科学実験・マーブリングなど小学生対象の講座を企画し、とても楽しい時を過ごすことができました。
また、主催講座「あつたかひろば」オレンジルーム」では、地域の親子が集まり、愛育委員会の方々や子育て支援団体のサポートを受けながらリトミックやゲーム・工作などを楽しんだり、子育てに関する悩みについて話を聞きたいという方が増えています。

今後は、中学生が地域で活躍する場をつくり、新たなつながりを生みたいと思え、地域の園児・小学生対象の講座も、地域の様々な方が参加する防災講座にボランティアとして参加してもらってを計画しているところです。
自分とは違う世代の人々とかかわることで年長者は自分の幼い頃を思いを馳せて元気をもらい、年少者は自分が大人になった未来の姿を年長者と重ね合わせることでできると思っています。
地域の方々とともに世代をつないで、元気なまち・支え合いのまちづくりの一助となれば幸いです。

「保健師より一言」

「お酒に強い人ほど危険！」「中高年のアルコール依存症」

年末年始、お酒を飲む機会が増えるシーズンですね。今回は「お酒」について考えてみたいと思います。
アルコールを大量に飲み過ぎて危険な目に遭うのは、若い人に多い急性アルコール中毒に限りません。
長年飲酒を続けて酒が強いと自覚する中高年も、ある日突然命の危険にさらされることがあります。少しずつ、脳や肝臓等内臓に問題を発生させている場合もあるからです。

- アルコールへの依存を防ぐため
- ①アルコールを摂取するときは、血中濃度が少しずつ上がるように、つまみ食べながら摂取する。
 - ②睡眠不足の時には飲酒しない。
 - ③飲酒は2時間程度で切り上げる。
- 自分自身の適量を知り、ほどよい量のアルコールを楽しみましょう。
問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課
北区中央保健センター

電話(086)803・1266