

健康市民おかやま 高松地区版 News 21(第2次)

21
(第2次)

第34号
平成31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

健康とは
何でしょう
(私の健康法)

「健康とは、肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病や虚弱さがない」ということではない」と定義されています。「あなたは健康ですか?」と聞かれたら、「どちら痛くない、病気もしてない」と、つい病気を中心と考えがちですが、もつと精神的、社会的な部分に目を向けなさいといふことでしょう。私の健康法は、

①少々のことでの悩まず、何事も前向きに考える
②自分の考え、言うこと、根拠を持つこと、つまり、人

WHOでは、

W

H

O

では、

何

でしょ

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

思

う

と

健康寿命の延伸に向けて

健康市民おかやま21（第2次）の中間評価によると、男性は策定期（2011年）の60歳から71.6歳となり、2歳増加、女性は策定期の72歳から73.4歳となり、0.7歳増加となり医療福祉の発達により、健康寿命は伸びている。

また健康を自覚できている人

も増加し、社会参加や運動習慣のある人は、ない人に比べて「健康

状態がよい」と感じている人が多い傾向にある。

今回健康状態がよく、地域の女性Hさんに出会う機会を得たので、その一部を紹介する。性Hさんには、家族の健康○毎日の食生活では、家族の健康を考え調理をする。

特に自分は高齢なのでカルシウムの多いイワシをからいりし、1日5匹、そして5色の温野菜は、発酵食品の酢や味噌で味つけし減塩につとめる。

○運動は室内で下肢をしつかり

伸びし、散歩に出る。週2回は岡山へ出かけるなど運動習慣に心掛けている。

○趣味を通して人と出会い、他者と交流して社会参加する。Hさんは、食生活、運動、社会参加を三本柱として日々明るく楽しい日常生活を送っていることで健康寿命が改善されている。

私も地域の皆さんと一緒に仲間づくり、健康づくりに取り組んでいきたいと思い、共にがんばりましょう。

鯉山豪育委員会

会長 山形美智子

男性料理教室の開催

秋も深まつた平成30年11月2日、高松地区の男性料理教室を開催しました。

参加者は男性、栄養委員合

せて22名でした。北保健センタ

ーの森本栄養士さんにもお越し

いただきました。この日はかる

う献立で、食物繊維とカルシ

ウムたっぷりの、しらすご飯・

さーしの焼き物葱だれかけ・チ

ンゲン菜の和えもの・ミルクゼ

リーハの四品でした。まず担当の

栄養委員から調理手順等説明を

受け、調理開始！皆さんテンシ

ヨンが上がりワイワイにぎやか

に、そして手際よく調理を進め

ました。



心のバトン あいさつは人と人とをつなぐ

先日、鯉山小学校の山田校長

より、電話で「児童の家庭科授

業でミシン縫いを教えていたが、

手が足りない。婦人会で協力し

てもらえないだろうか」と依頼

があった。もとより婦人会では、

地域の母として、必要な活動は

何でも引き受けるを旨としてい

るため「喜んで協力させていた

だきます」と返答した。早速協

力者を募り、5人の参加が得られました。5人とも格別裁縫を得意とするわけではないが、いずれも子ども好きで、頼まれたら嫌とはいえない人ばかりである。

さて、当日なんとか目的を終え、

ほつとしたところへ、児童の1人

がやって来て、指導を担当し

たMさんに「おばさん、今度も

笑顔で楽しい半日となりました。皆さん完食でした。

高松地区栄養改善協議会

会長 三宅明美

次は、お待ちかねの会食！

「野菜のフルコースじゃ」「薄

味じやけんど皆で食べると美味

しい」等々好評でした。しらすご飯はお代りする方もあり、皆

さん完食でした。

片づけも全員でテキパキと。

皆さんありがとうございました。

次回の参加もお待ちしています。

高松地区栄養改善協議会

会長 三宅明美

来てくれるん？」と話しかけてきた。「そうじゃなあ、先生に頼まれて、おばさんの都合がよかつたら、又来させてもらおうか」と答えると「ふうん、今日はどうもありがとう」と、ペニリとお辞儀をして立ち去った。この

一言の「ありがとう」が、どん

なに心に響いたか。その出来事を聞いた参加者一同、皆同様に

目頭が熱くなつた。つたない指導であったが、一生懸命さが生

徒に伝わつたと信じている。「あ

いさつは、人と人とをつなぐ

心のバトン」を、身をもつて体

験した一日であつた。今、鯉

山学区では地域を挙げてあいさ

つ運動に取り組んでいる。愛の

一声ではなく、もう一言付け加えて「おはよう。車に気をつけ

て」「お帰りなさい。お疲れ様

「こんにちは。寒くなつたな

あ」・・・・・・大きなお世

話といわれても、この運動を積

極的にすすめて、心にいい汗を

かきたいと思つてゐる。

鯉山学区婦人会

会長 能瀬貴美子



タバコの害について

高松中学校や高松会議でタバコの害についてお話をさせていたいた内容を紹介します。

○タバコは健康によくない?

タバコのけむりには、数多くの有害物質が含まれていて、脳や心臓、肺、胃などに悪影響がすぐに現れます。タバコには三大有害物質と呼ばれるタル、ニコチン、一酸化炭素の他にも約二百種類もの有害物質が含まれています。タールは肺を黒くする原因物質でその中には強力な発ガン性物質が七十種類以上含まれていると言われています。ニコチンは依存性の原因物質であり、血管を収縮し血流を悪くします。一酸化炭素は酸素欠乏を引き起こします。他にもヒ素、カドミウム、シアノ化水素など多くの有害物質が入っています。そのためタバコを吸うとガンや肺の病気だけでなく心臓病や歯周病、骨粗鬆症など全身の病気の原因にもなります。

○タバコを吸うと運動能力に影響が出る?

タバコの影響で血流や酸素が不足しやすく、運動能力が低下します。成長期で有害物質の影響が大

きいから。吸い始めが早かつたり、吸っている時間が長いほど病気になりやすいから。未成年からタバコを吸い始めた場合、ニコチン依存も強くなりやすく、やめられなくなりやすいか。

○タバコの影響は本人だけで周りの人の健康には影響しない?

タバコは吸っている本人だけではなく、吸わない周りの人にも害があります。周りの人がタバコの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。受動喫煙は多くの有害物質を吸ってしまうので害が大きいです。

○タバコは簡単にやめられる?

一度吸い始めると、簡単にはやめられません。

ニコチン依存は強力なためタバコを止めるのはなかなか難しいけど、吸い始めないのは簡単なので、絶対にタバコは吸わないようにしましょう。

最後に禁煙開始後に生じる体の変化を紹介します。

二週間で体内の血液循環が改善。三ヶ月後から肺機能が改善し始める。五年後には心臓発作の危険性が喫煙者の約半分に減少。十年後には肺癌の危険性が喫煙者の約半分に減少。心臓発作の危険性がタバコを吸ったことのない人と同レベルまで減少するそうです。

○なぜ法律で20歳まで禁止されているの?

成長期で有害物質の影響が大

今は禁煙外来や禁煙補助薬などもありますので、禁煙を始めでみようと思う方は、ぜひお近くの病院や薬局に相談してみてください。禁煙に手遅れはありませんので。

岡山市薬剤師会 高木紀彦

高松高齢者教室

平成30年7月2日(月)午前10時より、高松公民館研修室において、平成二十年度第2回高齢者教室が行われました。



今回は、テーマを高松地区民生委員児童委員の皆さんと、高松地区民生委員児童委員の皆さんは、ダメされないぞ! 悪質商法、あつ晴れ! もも太郎体操として、前半は公正取引委員会から山中義道氏、岡山市ふれあい介護予防センターから佐藤美智子氏をお迎えし、「賢い消費者になる」と題した講話とあつぱれもも太

食と環境・復興フェア開催のお知らせ

第16回目となる「食と環境・復興フェア」を、平成31年3月3日(日)に予定しています。地域の皆様のご協力で、健康ブースの各種測定や相談コーナー、食ブースのおいしいふな飯や地産地消の食品販売、また、昔あそびや環境学習コーナーなど、様々なブースを企画しています。

今年度の収益金は、平成30年7月豪雨被災者の方への義援金として役立てていただく予定です(昨年度までの義援金の合計額: 1,989,576円)。

詳細が決まり次第、公民館ホームページ等で広報させていただきますので、ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください。地域の皆様方のご参加、ご協力を待ちしております!

郎体操の実技指導をいただきました。また、会の終盤には、高松地区民生委員児童委員による寸劇と自己紹介を行いました。当日は、高松地区各学区より60名を越える高齢者の方々がお集まりで、最高齢は89歳、平均年齢は78.2歳でした。今年度で5回目となる高松高齢者教室ですが、常連の皆様で楽しみながら生活の知恵を身につけていたたくことができたのではないかと思っています。高松地区民生委員と題した講話とあつぱれもも太

児童委員協議会 小山研二

まほろば祭りに参加して

平成30年10月28日(日)に高松城址で開催された「備中高松まほろば祭り」に済生会吉備病院と合同で参加させていただきました。昨年は中止となり、今年は好天の中開催することが出来、血压測定、健康・介護相談の他、血管年齢測定や喫煙度測定を行ないました。

「少し血压が高めで…」という年配の方や、「最近太ったかな…」「タバコをなかなかやめられない」という働き盛りの方、小さなお子さんを連れて「ちょっと試してみたい」という若いお母さん方と様々な年齢層の100名以上の方に来て頂きました。特に血管年齢では実年齢との差に驚いたり、少々ショックを受けたり、ホッとされたり…いろいろな表情が垣間見られました。

これからも地域の皆様の支えとなり、愛される病院・施設であります。今年もよろしくお願いいたします。

岡山済生会 備中荘
介護職員 長尾順子

鯉山小学校の業間マラソン

鯉山小学校の業間マラソンは、厳冬期の2月に業間休みの時間につかって、全校そろってペース走に挑戦する活動です。寒いときに走ることで児童の持久力を伸ばし、風邪にも負けない体

力をつけることを目的としています。個人のマラソンカードをつかって自分の目標を達成したり、クラスごとの走力表に走った距離をまとめ競い合つたりして、一人ひとりが楽しんでマラソンに取り組んでいます。

鯉山小学校
PTA会長 藤旗健一郎

心の健康を目指して

医学の進歩で寿命が著しく伸びてきました。しかし精神的な健康は自分で開拓しなければならない面も多いと思います。歌手のさだまさしさんは「悩むと富士山を見に行く」のだから医学の進歩で寿命が著しく伸びてきました。しかし精神的な健康は自分で開拓しなければならない面も多いと思います。



生石高寿会
会長 江口信行

発見があります。この秋には参道近くで色づきかけた鳶を見つけ何度も写真を撮つて紅葉の進み具合を楽しみました。こんなことを考えるのも元気に行けるからで、もうしばらくは参道の階段を登りながら健康でいたいと思っています。

おやこクラブより

かもっこクラブは、加茂学区・鯉山学区の未就園児とその保護者を対象にしたおやこクラブです。主な活動内容は、毎月高松公民館で行う定例会(ミニ運動会やクリスマス会など)があります。定例会では、その月の誕生日会や工作をしたり講師を招いて体を動かして遊んだり、楽しめる活動をしています。また、地域の方々に協力いただき、流し寿司やお月見会などの交流もめんやお月見会などの交流もあり、親子で心もお腹も満たされるようなイベントもあります。親子

でおでかけのきっかけに、一度見学に来てください。
親子クラブ かもっこクラブ
会長 上野千秋
問い合わせは北保健センター
TEL 251-6515

編集後記



今回の発行に際し、多くの方々から地域の健康に関する情報や貴重なご意見を投稿頂きご協力に心から感謝申し上げます。人生百年時代と言われているいま、このニュースレターを多くの方に読んでいただきたいと思います。皆様方それぞれの健康寿命を少しでも延ばし、しいては健康で活力ある地域の形成に繋がっていくのではないかと思います。今後も皆様方の情報御意見等をいただきながら地域住民の健康づくりに尽力してまいりました

編集委員 荒木三朗