

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (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、そして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「どこも痛くない、病氣もしてない」と、つい病氣を中心に考えがちですが、もっと精神的、社会的な部分に目を向けなさいということでしょう。

私の健康法は、
①少々のことでも悩まず、何事も前向きに考えること
②自分の考え、言うことに根拠を持つこと
つまり、人

の言うことを、うのみにせず、無責任に迎合しない。しっかりと調べ根拠を持って接すれば、信頼できる人間関係が生まれるということですよ。

古希になり若い先短くなりましたが、このことは続けて行こうと思っています。

余談ですが「健全なる精神は、健全なる身体に宿る」本来の意味はご存知ですか。

興味を持つ、とにかく調べる、根拠を持つ。これも健康法だと思いますよ。

庄内学区連合町内会長

池上 進

わくわくウォーキング

IN 加茂

平成30年11月25日、庚申山から造山古墳を巡る健脚コース7kmと、腰投げ地蔵⑨や加茂城跡を巡るゆったり散策コース4.8kmのわくわくウォーキングIN加茂が、好天の中、収穫の終わった田園風景が広がる加茂学区で行われました。

健脚コースでは、庚申山北側の観音道から庚申山頂上を目指して、落葉が石段に積もった中、足元に注意しながら上りました。庚申山の頂上にある「大梵天宮」で眼下に広がる風景を見ながら休憩をとりました。休憩中

に、高松歴史を楽しむ会会員の難波武志さんから出発前に配布された資料にもとづいた庚申山の由来など、地域にまつわる説明をいただきました。



庚申山の石段を下り、次は造山古墳をめざして歩を進めました。途中、造山古墳近くの牧場でポニーや馬を見て癒された気分になり元気が出てきました。

また造山古墳駐車場でも休憩時間を利用して、ボランティアガイドの古墳の説明に興味深く聞きました。

公民館への帰路は、参加者の方々が少々疲れが出てきたのかウォーク隊列が、長めとなりましたが、脱落者も出ず無事公民館へ到着しました。今回のウォークの参加者から

は、初めて歩いた場所だったとの感想が聞かれるなど、地域の再発見につながったウォークでした。

最後に、造山古墳が7月の豪雨で土砂崩れが発生し、その修復が行われていますが、一日も早く復旧され多くの観光客が訪れることを祈念しています。

加茂学区体育協会

会長 浅沼 弘

⑨腰投げ地蔵は、高さ50cmほどの小さな石に刻まれたもので2体あります。

裏面に永禄10年(1567年)7月と刻まれていますので、戦国時代に作られたものです。腹痛の時にこの石仏を溝に投げ込めばなおる。なおったらまたもとの場所を立てたとの言い伝えがあるそうです。



(郷土史 たかまつ 昭和46年1月7日 印刷発行より)

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、男性は策定時(2011年)の69.0歳から71.6歳となり2.6歳増加、女性は策定時の72歳から74歳となり0.7歳増加となり医療福祉の発達により、健康寿命はのびている。

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、地域のきずなを大切に行っている84歳の女性Hさんに出会う機会を得たので、その一部を紹介する。

○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っかり伸ばし、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、共にかんばりましょう。

鯉山愛育委員会
会長 山形美智子

男性料理教室の開催

秋も深まった平成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、栄養委員合わせて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。この日はかるうま献立で、食物繊維とカルシウムたっぷりの、しらすご飯・さご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！皆さんテンショ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。



次は、お待ちかねの会食！「野菜のフルコースじゃ〜」「薄味じゃけ〜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。笑顔で楽しい半日となりました。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おります。

高松地区栄養改善協議会
会長 三宅明美

あいさつは人と人をつなぐ心のバトン

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るが手が足りない。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、ほっとしたところへ、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ったら、又来させてもらおうか」と答えると「ふ〜ん、今日はどうもありがとう」と、ぺこり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った。つたない指導であったが、一生懸命さが生徒に伝わったと信じている。「あいさつは 人と人をつなぐ心のバトン」を、身をもって体験した一日であった。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。車に気を付けて」「お帰るなさい。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、心いい汗をかきたいと思っている。

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だ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ール、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、シアン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。

○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

きいから。吸い始めが早かったり、吸っている期間が長いほど病気になるやすいから。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ら。

○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内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。

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、平成三十年度第2回高松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「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、ご協力をお待ちしております!

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名を超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だくことができたのは無いかと思っています。

高松地区民生委員
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、血圧測定、健康・介護相談の他、血管年齢測定や喫煙度測定を行いました。

「少し血圧が高めで…」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「ちよっと試してみたい」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…と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・施設でありたいと思いますので、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、厳冬の2月に業間休みの時間をつかって、全校そろってペーシ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て競い合ったりして、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ぬ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」のだそうです。私は毎朝近くの生石神社へ参り自然の空気を吸い込むことにしています。そして鳥のさえずりや草木の色の移り変わりに季節を感じて心を癒されています。毎日見慣れた景色も少し場所や時間をかえると新しい

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れば何度も写真を撮っ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歩けるからで、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。

生石高寿会

会長 江口信行



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、流しそう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、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くことが、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。今後皆様方の情報、御意見をいただくながら地域住民の健康づくりに尽力してまいりたいと思います。

編集委員 荒木三朗