健康市民おかやま21 高松地区版 News（第2次）

第３６号
令和２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

私の健康管理

朝は早く起きることにしています。大気に神聖なエネルギーが満ちていると言われているからです。

鯉山小学校の登校日には、小学生の見守りをしながら、往復で約30分のウォーキングを十数年行っています。それから、自転車に乗ってどこへでも行くことです。日常生活の中で自分でできる限り運動をすることにしています。人間足腰から弱くなってくると言われています。特に頑張っていることです。

次に食事ですが、朝はご飯と味噌汁で身体に良い発酵食品とか、肉より野菜を主体に食べるように心掛けています。それに睡眠時間ですが６時間前後です。文字を書くことも良いと言われているので、毎日の出来事を眠る前に日記に書いています。また、鯉山学区連合町内会のホームページに、どこかへ出かけて行った時の記事と写真の掲載を行っています。

セルフメディケーション、これは自分の健康に関心を持って自分も病気を予防したり対処したりしようという考えです。自分の身体に関心を持っていればいつもの症状とは違う身体の変化に気づき、重い病気も見逃さないことにつながる可能性があります。健康管理は、自分で常に心掛けることが大切だと思います。

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 in 鯉山

令和元年11月23日（勤労感謝の日）に、吉備津地区でA：健脚コースとB：ゆったり散策コースのウォーキング大会が開催されました。

秋晴れのなか、当所の名所旧跡を自分の体力に合わせてのウォークは、なかなか好評でした。足自慢は吉備津神社を発着点にして、吉備の中山を中心に山道を約6.3ｋｍ踏破しました。中には小学2年生も、大人たちに混じって元気に完歩してくれました。

コース途中では、日頃見過ごしてしまう奇岩や遺跡の数々を、ゆっくり探索することもできて、新たな発見に感動していただけたと思います。

また、ゆったり散策コースでは、地元案内人の赤木様にご同行をお願いして、なかなか聞くことのできない、楽しくて面白い民話に遭遇しました。話の中で、犬養木堂・妹尾太郎兼康・栄西禅師といった歴史上の人物についても説明をしてもらいました。

一緒に散策してくれた中学生女子ボランティアの３人も、小学生たちに配慮してくれたことは感謝です。

今回のウォーキング大会に参加された方々に、次回もぜひ参加していただけるようにお願いして終了しました。

鯉山学区体育協会
会長　妹尾民夫

ひまわりの会について

いきがいライフたかまつでは毎月第二・第四水曜日に「オレンジカフェほっとりんく」を開催しています。認知症の方、介護されている方、興味がある方、どなたでも参加が自由です。「オレンジカフェほっとりんく」の運営に欠かせない存在が地域ボランティア「ひまわりの会」のみなさんです。

高松中学校区を中心に現在約二十名のボランティア会員の方々が登録されており、毎回十名前後の方たちが参加してくれています。喫茶の準備、お茶出し、認知症の方たちとのコミュニケーション等、活躍をしてくれています。そんな中大きな変化として感じるのは、ボランティアのみなさんが認知症の方との関りにとても慣れてきた事です。

日常生活の中で認知症の方としっかり関わる機会はあまりないのではないでしょうか。どう話しかければよいのか、どんな態度で接すればよいのかわからず構えてしまうのではないでしょうか。何度も同じことを言われる方、話がかみ合わない方、様々な症状の方がいらっしゃいますが、ボランティアの方々はとても優しく丁寧に上手く接ってくれています。

これはボランティアに参加する事によって経験値が上がり、うまく自然に関われるようになってきたのだと思います。このような方たちが地域にどんどん増えていく事が、認知症の方がより安心して生活できる地域作りに繋がっていくのではないでしょうか。自分の空いた時間だけ参加してくだされればよいので、気軽にオレンジカフェほっとりんくのボランティアに参加してみませんか。絶賛募集中です。

いきがいライフたかまつ
施設長　安藤祐介

加茂学区防災訓練に参加して

十月五日秋晴れの下、足守川河川敷で多数の参加で開催されました。

起震車の体験コーナーは大人気で長蛇の列。廃材を燃やしての消火器操作や、応急手当の仕方、ＡＥＤでの心肺蘇生訓練等、貴重な体験ができました。簡易トイレの使用、新聞紙でのスリッパ作り、広告紙での紙コップづくりは、親子ともども楽しく教えてもらいました。

私たち栄養委員は、前日より大量の野菜使用のカレーの準備をしました。当日は、朝早くから、大鍋二つとバーナーを用意してくださり、三百人分のカレーが短時間で調理できました。

新米の「きぬむすめ」を一斗五升提供していただきました。おいしかったのか、何回もおかわりがあり、あっという間に完食しました。

その他、男性料理教室や親子料理教室の実施をしており参加をお待ちしています。

加茂学区栄養改善協議会
会長　片山晴美

みんなで健康づくり‼

11月23日（土）に、令和元年度わくわくウォーキング大会in鯉山が開催されました。多くの方が参加し、秋の紅葉で色づいた吉備の中山を散策しました。安全で手軽な運動として、「ウォーキング」が人気を集めています。ウォーキングは体内に酸素を取り込みながら行う『有酸素運動』の代表で、生活習慣病の予防効果があります。また、ストレス解消、心肺機能向上、足腰筋力アップなど様々な効果もあります。ぜひ声を掛け合い、みんなで楽しくウォーキングをして健康な身体をつくっていきましょう！

北区北保健センター
保健師　島田　妙

「吉備津栄西茶会」へご参加を

鯉山学区老人クラブ連合会では、春のグラウンドゴルフ、夏のりざん夜市、秋の親睦旅行、冬の細谷川遊歩道清掃や、登下校の見守り活動などの地道な活動のほか、毎年３月実行委員会主催で「吉備津栄西茶会」を開催しています。

吉備津が生んだ偉人栄西禅師は中国から禅宗を伝えて臨済宗を開き、京都建仁寺を創建したほか、中国で喫茶の効用と作法を研究、茶種を持ち帰り栽培し、茶の普及と奨励に勤め、日本の茶祖としても尊崇されており、その遺徳を偲ぶ行事です。多数の参加をお待ちしています。

鯉山学区老人クラブ連合会
会長　能瀬雅国

いのちを育む授業

高松中学校では毎年二学期に三年生の総合的な学習の時間を使い「いのちを育む授業」に取り組んでいます。この事業は現在も将来にわたっても自他のいのちや存在を大切にした生き方をしてほしいという願いのもとに実施しています。また、この授業は①人形を使った抱き方練習、②赤ちゃんとのふれあい体験、③助産師による講演会の３つで構成されています。その際には地域の民生委員・児童委員、主任児童委員、愛育委員、栄養委員、ＰＴＡ等多くの方々にご協力をいただき、親子ボランティア（お父さん・お母さんと概ね一歳までの赤ちゃん）と中学生が、ふれあいを通じて「いのち」の大切さを学んでいます。

岡山市でこの事業が始まって今年で十四回目となります。高松中学校は、当初から継続して取り組んでいる学校です。今後とも地域の方々のご支援・ご協力をいただき取り組んで参りますので、よろしくお願いいたします。

高松中学校
教頭　難波正人

私たちの健康づくり

この一、二年、体力と筋肉の衰えを感じていましたが、車の運転もできず、自転車に乗るのもやめている私にとって、自力での移動手段は徒歩だけです。公民館も遠いし、近くで運動する場所はないかと思っていました。同じ町内で数人集まって、朝、ラジオ体操とＯＫＡＹＡＭＡ－市民体操を数年続けているグループもあります。

それとは別に何かしたいと考えていた時、高松公民館の高松ふれあい元気クラブに参加している人から、あっ晴れも太郎体操がいいのではとの話が出て、近くの大橋公会堂が設備も整っているし、使っていいということで、岡山市ふれあい介護予防センターに連絡して、五月末から週一回で始めました。

体が硬くなったのが気になると参加した男性は、「今はまだ実感はないが、続けてみようと思っている」とのこと。「家でもやればいいのだが…」とも。声をかけ合って誰でも自由に参加してもらい、続けていきたいと思っています。

鯉山学区婦人会
松本頼子

フレイル健康チェック
～元気な私をいつまでも～

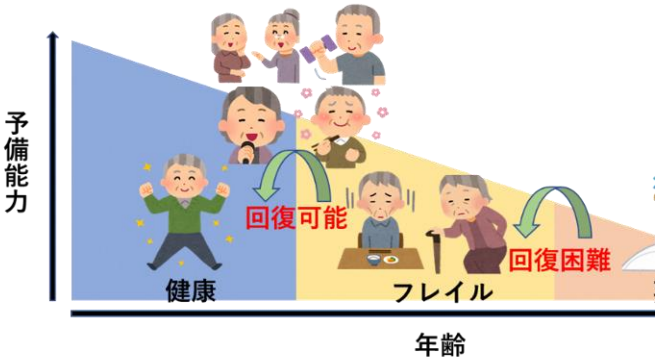
「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？フレイルとは、年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、介護が必要となる状態と健康の中間地点の状態をいいます。早期に予防の取組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。「最近食欲がなくなってきたなあ・・」、「外出が減ってきた気がするなあ・・」、「食事のときにむせることが増えたなあ・・」このようなサインを見逃していませんか？

令和元年八月より、岡山市が指定する市内の薬局や「ブランチ岡山北長瀬」などで、おおむね65歳以上の方を対象にフレイル健康チェックを無料で実施しています。最近の心身の状態についての質問に答えていただき、握力を測定します。その結果をもとに、ご自身の状態に応じたアドバイスや身近で実践できる介護予防の取組みをご紹介します。さらに希望される方には、後日介護予防センターの専門職の方と一緒にフレイルの要因を分析し、より具体的に・専門的に、自分にあった個別プログラムを立てることもできます。

現在、高松中学校区で対応している薬局は高木薬局高松店だけですが、これから少しずつ増えていくはずです。

なるべく早い段階で、自分の身体の状態を把握し、健康な状態を維持向上できるよう、チェックを希望される方はお気軽に薬局にお越しください。

高木薬局高松店　山田真大



「ナッジ」されるのも悪くない

「ナッジ」という言葉を聞かれたことはあるでしょうか。さりげなくきっかけを与えることで、人の行動をより良い方向へガラッと変えてしまうリチャード・セイラー教授が生み出したノーベル経済学賞を受賞した理論です。

気づかないうちにナッジされていることは、身の回りの様々な場面で見受けられます。子供が描いた絵を路面に張ったところ、放置自転車が激減したというのもナッジ理論の活用例と言えます。

「20代、30代のがん　8割が女性。乳がん・子宮頸がん増が原因」という報道がなされました。乳がん細胞が触ってわかる1㎝になるのに10年。しかし、そのあとは1年で約2㎝と急激に大きさを増すとのことです。どこの病院に行こうか迷うこともありません。近くの高松公民館まで検診車が来てくださいます。託児は私達愛育委員がさせていただきますので安心。しかも乳がん検診はお得なワンコインで受けることができます。

ナッジされ、検診を受けてみられてはいかがでしょうか。

高松地区愛育委員会
会長　池上展子

編集後記

私は平素から、「リラックスしながらも効果的なウォーキングスタイルと、減塩でも美味しい食事で、健康寿命をしっかり伸ばす努力をしています」、皆さんはいかがですか？

また、私はささやかですがゴミ出しとか買い物、犬の散歩の折に背中が丸くならないように気をつけながら歩いています。

野菜のおいしい季節です。孫にも「どんどん食べられよ。」とつい勧めてしまいます。免疫力を高めてこの冬を乗り切りましょう！

編集委員　難波賀恵