



すこやか

健康づくり推進員だより

第18号(平成27年10月発行)

発行：健康づくり推進員だより編集委員会

事務局：西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

『西宮の歴史と市民の健康課題』

西宮市保健所長 水上 健治 (みずかみ けんじ)

西宮市は阪神間に位置し良好な自然環境のもとに文教住宅都市として発展を続けています。2015年版《みんなが選んだ住みたい街ランキング 関西版》におきましても、昨年に引き続き、「西宮北口」がナンバーワンに選ばれています。これは交通便利性が高く、人気ショップを網羅した阪急西宮ガーデンズや文化芸術施設に恵まれていることだけでなく、教育施設、医療施設が充実し、自然と都市環境のバランスがとれた街として高い人気を博しているものと思われまます。

古くは、門前町として栄え、西国街道と中国街道の交流地であることから、宿場町としても発展してきました。これと共に、六甲山系の恵まれた伏流水である宮水を使った酒造りは伝統産業として全国的に知られるようになりました。さらに、風光明媚(び)、交通至便な住宅地として、大阪の実業家や芸術家、文化人といった富裕層が阪神間に移り住み、「阪神間モダニズム」と呼ばれる独自の芸術・文化・生活様式が築かれました。また、昭和初期以降は、多くの私立学校が良好な教育環境を求めて移転してきました。文教都市、住宅都市の基礎は、この時代に築かれたと言えます。

ところが、昭和30年代半ば、高度経済成長のさなか、西宮沖の埋め立てと石油コンビナート(日石)を誘致する計画が持ち上がりました。それまで築かれてきた住宅都市としての性格を継続するのか、工業のまちへ転換するのか、その賛否について、市を二分した大論争が繰り広げられることになりました。この時、住民と酒造会社が中心となって石油コンビナート誘致に猛烈に反対する運動を展開しました。この結果、昭和37年に誘致は中止となり、市は工業化への道よりも自然環境との調和・共生を選択しました。そして、この大きな流れの方向性を象徴するものとして、昭和38年11月3日に文教住宅都市宣言を行うに至りました。この歴史的経過を見ますと、西宮市民と酒造会社は環境の世紀といわれる21世紀的な価値観を、半世紀前のこの時点で既に先取りしていたと評価され、その高い見識には只々感服する次第です。

このような経過で自然環境と都市環境を優先して発展してきた豊かな街、西宮市ですがその公衆衛生の状態は、現在頗る良好に推移しています。これも皆様方の日々のご努力の賜物と心より感謝申し上げます。

しかし、豊かであるがゆえに注意しておかねばならないリスクもあります。皆様方ご承知の生活習慣病が、その代表の一つです。保健所では市民の皆様方が不幸にしてお亡くなりになった場合、その原因となったご病気を集計しています。そして、そのご病気の原因になる因子を把握して、これを、健康を害するリスク因子として捉え、日常生活から排除するよう努めています。

もし、西宮市民の方々が、あるご病気が原因で全国平均に比べて多くお亡くなりになっている事実が判明しましたら、早急にそのご病気の原因となる因子を突き止めて、これを排除するよう努めなければなりません。そこで、西宮市民の死亡原因となったご病気の頻度が全国平均と比較して高いか低いかを正確に捉えておく必要があります。この評価法として、標準化死亡比(SMR)を指数にしています。100が全国平均と同等で100を大きく越えると問題となる疾患と見做します。現在、西宮市で高い標準化死亡比を示す疾患として、食道がん(134.8)、肝がん(116.5)、乳がん(113.6)があります。次回は、これらの疾患について述べさせていただきます。

特別寄稿



「オーラル・フレイル」って、ご存知ですか？

西宮市歯科医師会 澤田 隆

高齢者の心身の活動が低下している状態を「フレイル(虚弱)」と云います。特に後期高齢者は、心身の機能減衰が顕在化しやすく、軽い病気やけがでも急激に体力が衰え介護が必要となることがよくあります。従ってフレイルとは要介護と健康の間にある危険な状態とも考えられます。

高齢者の様々な老年症候群の中でも運動器不安定症(ロコモティブシンドローム)・認知症がフレイルにより増加すると言われており、今後の高齢者の健康対策の中核は、後期高齢者の健康と生活自立のためにフレイルの予防が最重要となります。

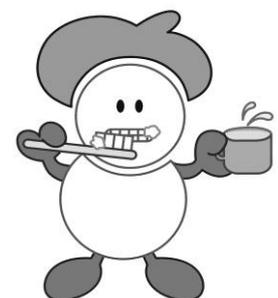
表題の「オーラル・フレイル」とは高齢者の「歯・口腔の機能の虚弱」のことで、高齢者における「食べる力」あるいは「食の安定性」がフレイルに大きく関わっているとします。従ってフレイルが顕在化する前の段階から、食と口腔機能の重要性に力点を置いたオーラル・フレイルの予防対策が必要となります。

オーラル・フレイルの初期症状としては、滑舌の衰え・食べこぼし・わずかのむせ・噛めない食品が増える、などが食習慣悪化の前兆として現れます。これらの初期症状の原因としては、日頃から歯・口腔の健康への関心が低く、歯周病や齲蝕(うしょく=むし歯)を放置し重症化を招き、歯を喪失しても義歯等で機能回復を図らず放置するなどして口腔の機能が低下し続けることによると考えられます。この結果、噛む力や舌の動き、食べる量が減少し、食欲低下やバランスの良い食事が摂れず、低栄養、代謝の低下、筋肉の減弱症を引き起こし、ひいては要介護状態に陥ることになります。

国立長寿医療研究センターによる虚弱の構成要素の5項目(体重減少・疲労感・身体活動低下・歩行速度の低下・握力低下)についての実態調査結果では、3項目以上に該当するものをフレイルとした場合、11.3%が該当したと報告しています。すなわち、この結果から、要介護状態ではなく、神経疾患や認知機能障害を持たない高齢者においても11.3%がフレイルを有していることとなります。

オーラル・フレイルの予防としては、高齢期における人と人との繋がりによる生活の広がり、友人等と食事するといった社会性、運動を維持することで活動量、精神・心理状態、歯・口腔機能、食・栄養状況、身体機能など多岐にわたる健康分野に良い影響を与えることが明らかになって来ています。

「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動く、そして社会参加」が健康寿命の延伸につながります。是非実践してください。



第14回 いい歯の日・健康フェスタ西宮

西宮市歯科医師会では、平成27年11月8日(日)に「第14回いい歯の日・健康フェスタ西宮～口から始まる健康づくり～」を開催します。参加費無料。

【会場・内容】アクタ西宮西館5階・・・午前10時30分～午後4時(午後3時30分受付終了)

無料フッ素塗布(小学生以下・要申込)・口腔がん検診(要申込)・歯科健診・相談・口臭測定・絵画展示など。
午後1時より式典(8020達成者の表彰など)

【申込】無料フッ素塗布(対象:小学生以下・定員200名)・口腔がん検診(定員60名)は要申込。応募者多数の場合は抽選。フッ素塗布並びに口腔がん検診希望者は往復ハガキに住所・受診者氏名・ふりがな・年齢・TEL・受診希望時間(AM・PM・指定なし)をご記入のうえ下記まで。(10/23消印有効)

【問合せ・申込先】西宮市歯科医師会 〒662-0911 西宮市池田町 13-2 TEL0798-33-5698

😊健康づくり関連のイベント情報😊

イベント名	日程	時間・場所	概要
『気功の集い』 (気功グループ)	毎月 第2火曜日	午後1時30分～3時 西宮市保健所 1階 講堂	気功は動作・呼吸・意識の3点セットで潜在能力を開発し、心身の健康を図るものです。立っても座っても寝転んでも出来る様々な功法の中から、東洋医学をベースにした健康増進の考え方と方法を紹介しています。
『導引養生功 「一期一会」』 (導引養生功 「一期一会」)	毎月 第3火曜日	午後1時30分～3時 若竹公民館 3階 講堂 (JR西宮北東へ徒歩7分)	年齢・性別に関わらず、ゆっくりと力をぬいて呼吸を整え、みんなと一緒に心も身体もリラックス!
『ゴロ寝体操』 (サークル・gゴロ寝体操)	毎月 第2・4火曜日	午前10時30分～11時30分 甲陽園市民館 (※9月よりスタート)	負担の少ないゴロ寝の姿勢で、整形外科医が考案した体操をします。 無理なく筋力アップ!!
西宮市民 健康フェア	10月18日 日曜日	午前10時～午後3時30分 (※入場は3時まで) 北口保健福祉センター	健康相談、健康チェック、健康に関するパネル展示等、健康づくりに関する情報が満載!
にしのみや 食育フェスタ 2015	11月28日 土曜日	午前10時～午後2時30分 (※入場は2時まで) 兵庫栄養調理製菓専門学校	講演会、体験、食育に関する展示、クイズ・ゲーム、物販等、食育に関する情報が満載!

※上記イベントの参加方法・申込み方法については健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください

◆にしのみや健康づくり推進員とは◆

西宮市では‘にしのみや健康づくり推進員’という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ(禁煙グループ、気功グループ、西宮いずみ会、栄養・食生活グループ、ミニウォーク、楽しくあゆむ会、導引養生功「一期一会」、麺ず倶楽部、サークル・g ゴロ寝体操、健康づくり推進員だより編集委員)に分かれて活動を行っています。

各グループ(一部除く)からの活動報告や投稿を掲載していますのでご覧ください！！

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

西宮いずみ会

“昆布と鰹でしっかりお出汁をとり、バランスの良い食事を家族の為に作りましょう”と言われたら、今多忙な女性は毎日の事となると大変なことでしょう。

食事の大切さを知り、学んだ事をご近所や地域の方や子ども達に伝えていく。お料理を作るだけでなく、このような役割を担っているいずみ会に入会して6年目。先輩諸姉の応用力や見事な工夫に感心させられ、少しでも近づこうと、日々頑張っています。

7 地区の公民館で、月 1 回活動をしています。是非楽しい活動の輪に入って、美味しいお料理を作りますか？お待ちしております。

7 月、8 月に夏休み親子料理教室が開催されましたので、ご報告します。

メニューは、ごはん、ツナチキンナゲット、スパゲティサラダ、ドイツ風じゃがいものスープ、ミルクブラマンジェです。主食、主菜、副菜、デザートと揃っています。チキンナゲットは買って食べる物と思っている人も多いと思いますが、意外と簡単に作れますよ。今回はシーチキンも入っていますので、栄養面もバッチリ！！

何度か参加された子どもさんは包丁の使い方も上手です。お友達と協力して作って一緒に食べると美味しく楽しそうな表情が印象的でした。共働きの保護者も多いので、自分の食事の事は自分で管理できるようになってほしいですね。

また、次のイベントにいずみ会も参加しますので、皆様どうぞご来場下さい。

* 10 月 18 日 西宮市民健康フェア 西宮市北口保健福祉センター

* 11 月 28 日 にしのみや食育フェスタ 兵庫栄養調理製菓専門学校

(※詳細は P3 のイベント情報をご覧ください)



井澤 淳子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

■ 栄養・食生活グループ

「黒田さんちの晩ごはんシリーズ」



■ 1) Part12 の結果報告

7月9日(木)19名の方にご参加いただき、早巻き寿司を中心に若竹公民館で開催いたしました。

■ そして多数の方から、色々な家庭料理が簡単においしく出来て良かったとご評価をいただきました。

■ 2) Part13 の予定

■ 平成28年2月25日(木)若竹公民館にて「お祝いの日」に家庭でつくれる料理」をテーマに開催するべく計画中です。詳細は市政ニュース平成28年1月25日号にてお知らせする予定です。



黒田 昌宏

■ 禁煙グループ

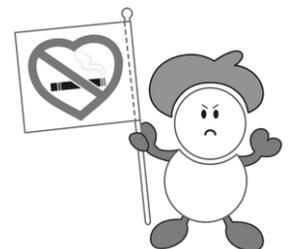
禁煙ウォーキング・世界禁煙デー関連の各地のイベントも終わりました。

6月の市議会で、花岡豊議員が「禁煙の推進について」一般質問すると情報を得て、初めて西宮市議会の傍聴をしました。受付で傍聴する上での注意と「what's 市議会」及び市議会第1回定例会議日程(質問議員の発言順番、発言時間を書いたもの)を渡され、議場に入り傍聴席に座りました。4人の議員の質問を聞き、特に市長のマニフェストについて質問した議員がおり、印象に残っています。

グループとして毎月一回開催する定例会のテーマ(今年初めて設定)を「タバコの本質を探る」として、タバコの葉、製造、添加剤などについて今まであまり聞いたことのない話題を満載に実施します。

具体的には下記についてです。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ・タバコの環境破壊とは | ・タバコのタール、ニコチン数値の測定方法 |
| ・タバコに添加剤を加える理由 | ・タバコ屋は何故潰れない |
| ・アンモニア・テクノロジー | ・夢の禁煙ワクチンについて |
| ・砂糖、ココア、コーヒーを何故添加するのか | ・輸入タバコの増加理由 |
| ・臭いをわかりにくくする | ・アメリカのタバコ戦略 |
| ・フィルターをつけた意味は | ・タバコ裁判 |
| ・ニコチン、アルデヒドについて | |



「タバコについてもっと知ろう」と思われる方、定例会は毎月第一火曜日 13時30分から保健所で開催しています。保健所健康増進課までご連絡下さい。お待ちしております。

齊藤 芳一

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

「サークル・g ゴロ寝体操」

「ゴロ寝体操は我らの支柱」



整形外科では骨や関節、筋肉など身体を支え動かしたりする部位(運動器と呼ばれる)のバランスが崩れて寝たきりや要介護になるリスクが高い状態をロコモティブシンドローム(略・ロコモ)と呼ばれています。ロコモは重力や身体活動などによる負荷の不足、また過剰が原因だといわれています。

ゴロ寝体操はロコモに陥らないための運動や学習を通して身体機能を高めることを目的としています。まだロコモという言葉さえない半世紀前、西 重敬先生の着目でスタートした運動方法の一つです。多くの患者さんに体操を奨励実行し、回復を速めるのに必要な運動となりました。体の構造、骨格を中心に筋肉の作用や、生理機能を傷つけない方法が大切なポイントで運動のかたちとしてまとめたものです。寝転んで負担のない上向き、横向き、俯せ(うつぶせ)の姿勢に移り「ゆっくり」した運動を続ける事から習練をはじめます。こうした適度な運動を続けることがロコモに陥らない快適な生活時間の延伸に繋がるのです。体操は体を操ると書きます。自身を巧くコントロールするには体操を続けたいと思います。

勝呂 貞子

『麺ず倶楽部』

「暑かったね！」毎年聞かれるこの言葉、でも今年はほんとうに暑かったですね。

春の次に直ぐ夏が来たような感じで身体がついていきません。人は体温が 36～37 度の時が一番活動しやすく、汗をかくことで体温調節しますが、暑さと冷房による冷えの繰り返しの結果が、汗の蒸発を抑え、熱が体内にこもり疲れやすくなり、自律神経のリズムが乱れ夏バテの原因の一つになります。夏バテ予防と解消には、やはり身体を動かすことが一番！軽い有酸素運動を毎日続けるのがおすすめです。

「麺ず倶楽部」の皆さんも毎日歩数計を腰に、頑張っておられます。

多く歩く人で、1日平均 8000 歩強、東京を出発されてから 2ヶ月足らずで 42 万歩、浜松に到着されています。暑い夏場を迎え少しペースは落ちるとは思いますが、5ヶ月過ぎる頃には待望の到達地点「大阪(約 92 万歩)」に無事着かれる事と思います。5月から始まった月に一度のそば打ち実習も残すところ、9月にうどん、10月にそば粉を使ったガレットで春コースが終了し 11月から新たに 5ヶ月間の秋コースがスタートします。

一人でする運動は飽きっぽくなり途中でやめてしまう人も多いと思います。

是非、仲間と共に、日々の活動の記録とそば打ちの楽しさを味わってみてください。

蕎麦では、今年初めて夏の新そばを打ち、味わってみました。福井県のあわら市周辺では、春に種を蒔き夏そばの収穫を目指しています。白いソバの花の風景も 9 月頃にしか見れませんが、6 月頃に満開のソバの花を見られることに、また食べられることに感動です！美味しかったです。

来年は、運が良ければ、7 月末ごろには越前で新そばが食べられるかもしれませんよ。

日高 光明

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

「楽しく歩む会」

9/18 木曜日は、17人で西宮浜にある「朝日新聞 阪神工場」に見学に行ってきました。

まず、記念撮影をしてホールで説明とビデオを視聴。1879年1月25日創刊でこの阪神工場は2006年に22番目に出来たそうです。

この工場から兵庫県、岡山県と香川県の一部に発送されています。大阪本社から原稿を受信し、紙面データをレーザー光線でアルミニウム板に焼き付けて印刷していくそうです。

夕刊の印刷時間に間に合うように、時間が設定されており、忙しく輪転機が回ってしました。

この工場から、朝刊41万部、夕刊18万部印刷されており、1.4トンのロール紙が一日80本消費されるとのこと。すべて自動化されていて、走行クレーンがこのロール紙を運搬していました。

出来上がった新聞は、必要部数の束にまとめて宛先用紙を載せて梱包されていきます。ワンフロアに3人くらいしか作業されている方がおられず、本当に省力化された工場での自動化の威力に感心して見学を終えました。

西野 陽子・綿岡 恭子



気功『導引養生功「一期一会」』

上半期も終盤にさしかかり、参加者も顔馴染みになり、会話も弾み、身体を動かす心地よい時間を過ごしていただいているようです。

現在「一期一会」では『引体令柔十三式』筋肉や関節を伸ばし、体を柔軟にする功法。『養血補気益寿功』血を養い、気を補って全うする。『五臓元氣功(初級、中級)』五臓六腑の機能を高める。四功法を中心に行っています。どの功法もゆったりとした功法ですので、動作もさほど難しくはありません。一部バランスを必要とする部分もありますが、体幹を鍛えることはとても大切なことです。正しい動作により身体の歪みを整え、無意識の呼吸を意識的にゆっくりし、心を集中させて行います。気功は自分の中であって、自分と向き合うもので、誰と比較するものでもありません。自分の世界に入り、周りを気にせず自分の呼吸で、自分の身体と会話しながら動き、動きに合わせて呼吸することで、心がゆったりとします。

年齢は問いません、どなたでも参加し身体を動かしてみませんか、是非体験してみてください。



水田 よし子

健康づくり推進員の投稿コーナー



民生委員・児童委員の広報にアクセスを！

前号で民生委員・児童委員の役割についての取材記事を取り上げて頂きました。記事の最後に「もっと積極的に広報したらよいのではないかと結んで頂いています。ご指摘の通り、私も委員の一員として日頃の活動の中でまだまだ広報は不十分だと感じる事が多々あります。

西宮市民生委員・児童委員会でも広報は大きな課題と捉えていて、昨年広報部会が新設され、活発な議論が重ねられました。そして今年 4 月には民生委員・児童委員の役割を正確に伝えられるようPRパンフレットが作成されました。また 8 月末には広報紙「ともしび」が創刊され日頃の活動などを発信しています。複雑な社会背景の中で社会的弱者の身近な見守りや支援の窓口として、民生委員・児童委員の存在を知って頂きたい、そんな思いをこめて「窓口にももる灯り」をイメージしたタイトルとなっています。

皆さんは西宮市のHPをご覧になったことがお有りでしょうか。暮らしの情報→高齢者福祉→各種相談窓口から民生委員・児童委員をクリックすれば、詳しい説明やPRパンフレット、そして広報紙「ともしび」をご覧頂く事が出来ます。ぜひ一度、民生委員・児童委員の頁にアクセスしてください。

光田 嘉子（ミニウォーク代表）

編集後記

遅れるものか

一風変わった旅が売れる時代、北海道・釧路滞在 10 日間の話を聞きに会場に行く。40 人程の席が一杯。昨年 600 人参加、今年は 800 人の予定とか。

正月は奮発して、洋上で初日の出を迎えようと思い、クルーズデスクに問い合わせしたところ、5 ヶ月前にも関わらずキャンセル待ち 100 人とのこと。この次は南極海クルーズか。



1 に「運動」 2 に「食事」 しっかり「禁煙」 最後にクスリ
—厚生労働省 健やか生活習慣国民運動 標語—

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

内田 敬 ・ 齊藤 芳一 ・ 西野 陽子 ・ 松田 由紀 ・ 綿岡 恭子 (50 音順)