



すこやか

健康づくり推進員だより

第24号(平成29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

『健康の話題その2:サルコペニア・フレイル、新しい長寿のお祝い「1000MABC」の提唱、
タバコの問題…保健所の先生が仕事をサボっていると小学生に言われて』

西宮市保健所長 廣田 理

先日8月27日に北海道マラソンを完走しました。これでフルマラソン連続完走記録は65回になりました。いつ記録が途切れるかわかりませんが、とりあえず70回を目指します。

【サルコペニア・フレイル…運動だけではなく、蛋白質摂取や社会的活動も重要】

10年前に提唱された「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」の概念は着実に広がり、さらにロコモに関連した新しい概念「サルコペニア」「フレイル」が生まれました。サルコペニアは、筋肉量が減少し筋力や身体機能が低下している状態のことです。フレイルは、加齢に伴い身体の予備能力が低下し健康障害を起こしやすくなった状態のことです。これらの予防には運動のみならず栄養の工夫が必要です。年をとっても蛋白質の十分な摂取が必要とされ、若年者より必要摂取総カロリーが少なくても、蛋白質摂取量は減らさないのが良いようです。なおフレイルは、身体的な面のみならず精神的・社会的な側面をも含む広範な概念です。フレイル予防には、社会的活動の継続も有効です。

【新たな長寿のお祝い 1000MABC(One thousand Months After Birth Celebration)の提唱】

日本には長寿の節目のお祝いが色々あります。70歳代後半になると、77歳で喜寿、80歳で傘寿、88歳で米寿、90歳で卒寿…。健康長寿を目指す上で、このようなお祝いはとても励みになっていると思います。ところで、日本人の平均寿命(2016年統計で男性80.98歳、女性87.14歳)を考えると、80歳から88歳までの間が開きすぎていると思いませんか？

そこで考え出されたのが、「生後千ヶ月のお祝い」です。計算してみると、83歳4ヶ月になり、傘寿と米寿の間ぐらいになります。該当するほぼ全ての人々は、生後千ヶ月を経過したことに気付かずに過ごされていますが、「83歳4ヶ月」を新たな目標とすれば、「健康に長生きしよう！」と頑張る人が増えるのではないのでしょうか？また、誕生日はいつも同じ季節ですが、プラス4ヶ月なので違った季節のお祝いとなり、新鮮な感じがすると思います。

なお、先程「考え出された」と書きましたが、提唱したのは私です。もう10年以上になりましたが、残念ながらこのアイデアは全く広がっておりません。でも諦めずに、この紙面に書きました。皆様、如何でしょうか？

【タバコの問題(1)…保健所の先生が仕事をサボっていると聞かれて】

10年前のことです。以前に勤務していた他の保健所で、小学校に出かけて行って生徒に対して将来もタバコを吸わないよう教育する『喫煙防止教室』の講演の仕事がありました。

ある日、ある小学校に出かけて行き、講演が終って教室を出た直後のことです。6年生の女の子がやって来て、私に向かって言いました。「保健所の先生が仕事をサボっている。保健所は、体に悪い物は何でも発

売禁止にするのに、なぜタバコを売のをやめさせないの？」 「・・・。」私はその時、何も答えられませんでした。その後、私はタバコについてずっと考え続けました。なぜなのか？害がわからないうちに広がってしまったから？依存性物質ニコチンが含まれていてやめたくてもやめられない人が多いから？もっと大きな問題があるから？それにしてもタバコは世界中に広がってしまい、合法的に売り続けられ、世界ではタバコにより毎年700万人も死亡しています。日本は世界の国で6番目に多く16万6千人もの犠牲者が毎年でています。日本と西宮市の人口から計算すると、西宮市民は毎年約640人がタバコによって死亡しています。毎日約2人の計算になりますから、いかに被害が甚大か分かります。

喫煙している若い女性も、妊娠していると分かると喫煙をやめます。しかし、海外の研究では、妊娠が判明する前の妊娠初期の喫煙で、生まれてきた子は頭が小さめになることが分かっています。妊娠中の喫煙で胎児の脳細胞が死ぬからです。そして障害児が生まれやすくなります。また、妊娠初期の喫煙で精子や卵子のもととなる生殖細胞が著しく減ることが分かっています。生まれてきた子は将来、不妊に悩まされる可能性が高くなります。(こんな重大な事実が日本では伝えられていないことも問題です。)

それにしても、なぜ世界中で売り続けられているのか？なぜ解決できないのか？

そして、東京に研修に行っている最中の2008年7月24日の夕方、東宮御所周囲をジョギング中に、タバコについて大変なことに気付いてしまったのです。紙面が無くなってきたので、以下は次号で。

😊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 |
|---------------------------------|---------------|---|---|
| 『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！ |
| 『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 | 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15日 日曜日 | 午前10時～午後3時 (最終入場は2時30分まで) 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！ |
| 脊椎ストレッチ ウォーキング in 西宮 2017 | 11月12日 日曜日 | 午前10時～12時30分 夙川公民館、夙川オアシス ロード | 脊椎ストレッチウォーキングの理論などを学び、実際にウォーキングコースを歩きます。 【申込・問合せ先】 西宮市医師会事務局(0798)26-0662 |
| にしのみや 食育フェスタ 2017 | 11月25日 土曜日 | 午前10時～午後2時30分 (※最終入場は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。
(脊椎ストレッチウォーキングを除く)

特別寄稿

健康寿命と口腔機能

西宮市歯科医師会 澤田 隆

先ごろ、厚生労働省は「2016年簡易生命表の概況」を発表し、新聞各紙も一斉に報道しています。2016年の日本人の平均寿命は男女とも過去最高で、男性は80.98歳、女性は87.14歳で、男性は5年連続、女性は4年連続で更新しています。男女とも香港に次いで、世界2位となっています。

これによりますと、2016年生まれの子供たちが後期高齢者となる75歳まで生きる割合は男性75.1%で女性は87.8%であり、卒寿の90歳まで生きる男女の割合は、男性は25.6%、女性は49.9%で、男性は4人に1人、女性は半数が90歳まで生存し、更に95歳まで生きる男女比は、男性が9.1%、女性は25.2%が95歳まで生存するとしています。

このような平均寿命の延伸は、医療の進歩や国民の健康志向に伴う生活習慣の改善などが考えられ、がんなどの悪性新生物・心疾患・脳血管障害・肺炎などの死亡状況が改善したためと見られています。

しかし長生きは毎日を健康に暮らしてこそ意味があります。

そこで、健康上の問題で日常生活に支障なく暮らせる健康な期間即ち「健康寿命」が重要になってきます。

日本人の健康寿命は2013年では、男性71.19歳、女性74.21歳と平均寿命よりそれぞれ約9歳から約12歳も短くなっています。この差をいかに短縮するかが大きな課題となっています。

国立長寿医療研究センターの荒井副院長は「高齢者には全く異常がない人は稀で、持病や不調と上手く付き合い、生活の質を保つことが重要であり、身体面・精神面・社会性についてみると、身体面では歩行速度を上げる、筋肉を維持する、8020達成(80歳で自分の歯20本以上を達成する)、入れ歯でもしっかり噛む、精神面では前向きな性格、認知機能に支障ない、ストレスをためない、社会性については社会的役割をもつ、地域とコミュニケーションを持つ、一人で外出すること」などが重要と述べています。

この中で注目すべき点は、健康寿命には口腔の機能が重要と指摘されていることです。

東北大学大学院歯学研究科の松山先生らによる、65歳以上の7万7千人余を3年以上追跡した研究によりますと、歯の多い人は寿命だけでなく健康寿命も長く、要介護の期間も短いとの結果を報告されています。また、歯がほとんどなく義歯を使用しない人の認知症発症リスクは8020達成者の1.9倍で、歯がなくても義歯を使用する人の認知症発症リスクは4割も抑制するという報告もあり、日常生活の中で、噛んだり、呑み込んだり、喋る、味わうなどの口腔機能の重要性を再認識して頂きたいです。

◆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(栄養・食生活グループ、禁煙グループ、サークル・g ゴロ寝体操、楽しくあゆむ会、導引養生功「一期一会」、西宮いずみ会、ミニウォーク、健康管理グループ「麺ず倶楽部」、ゆる楽体操、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。

各グループからの活動報告を次ページより掲載していますのでご覧ください！！

受賞おめでとうございます！！

平成29年7月20日(木)に開催された西宮市民健康フォーラムにて、「にしのみや健康づくり推進員感謝状贈呈式」が行われました。これは、健康づくり推進員として、10年以上各グループ活動等を通じて市民の健康増進のためにご尽力された功績をたたえるものです。

受賞されたみなさん、本当におめでとうございます。

今後ともますますのご活躍をお願いいたします。

【受賞者のみなさん】五十音順

高見 守泰さん (禁煙グループ)

徳田 多美子さん (栄養・食生活グループ)

松田 由紀さん (ゆる楽体操)

にしのみや健康づくり推進員 感謝状贈呈式



左から、廣田所長、松田さん、高見さん、徳田さん

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

『導引養生功「一期一会」』

平成29年度の上期も9月で終了し、10月より、戸外で身体を動かすのに気持ちいい下期の活動が始まります。毎月30人近くの皆さんが熱心に参加いただき、いい汗をかかれています。

自然の空気、エネルギーを身体いっぱいに取り入れて、日々の健康づくりを目指してみませんか…？

以前、気功の「気」についてお話をさせて頂きましたが、今回は「気」の種類について少しお話ししたいと思います。まず、「気」は生命のエネルギーで、生きている人全てに流れています。

人体の「気」には、「先天の気」と「後天の気」があります。「先天の気」は親から子に与えられる限られたものであり、腎に貯えられます。「後天の気」は自分で作り出すことが出来、鼻から空気を吸って肺に届け、口から水穀(すいこく)を飲食し、胃や脾に届けて出来る気です。「後天の気」は「先天の気」を補充することができ、腎に貯蔵され、必要に応じ、腎から各部へ送られます。

また人体の気は、身体が存在箇所とその働きにより4つに分ける事が出来ます。

元気…最も重要な気です。原気とか真気とも呼ばれ、臍下丹田(せいかたんでん)に集まります。

宗気(そうき)…胸・膈中(だんちゅう)にあり、大気中にある、澄んだ空気と栄養物質から作られています。

營気(えいき)…血液の中を流れている気で、栄養物質から作られ、血と一緒に全身をめぐる。

衛気(えいき)…身体の表面の気で、邪気(病気の原因となるもの)が体内に侵入するのを防ぎ、体温調節を行います。

営気も衛気も経絡に繋がって臓腑(内臓)に関わりがあります。それぞれの気がくまなく全身を巡らすことによって、免疫力の向上と健康増進に繋がります。

さあ～ 気持ちの良い季節、気の流れを意識して、深い呼吸を心掛けてみてはいかがでしょうか!!

水田 よし子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

黒田さんちの晩ご飯

1. Part16

テーマ「夏野菜とカレースープで食欲増進」は、7月6日若竹公民館にて15名のご参加(早退1名、欠席1名)で開催致しました。

献立 ・ターメリックライス・夏野菜カレースープ・手作りの牛肉コロッケ・オニオンサラダ・水ようかん

評価 ・とても良かった 11名 ・良かった 3名

楽しかった、おいしかった、そしてコロッケも好評でした。

2. 次回

食材(味噌)教室。平成30年2月20日(火)、JA兵庫六甲西宮支店にて実施の予定で立案中です。ご案内は1月25日号付市政ニュースで。

黒田 昌宏

健康管理グループ『麵ず倶楽部』

5月から始まった「麵ず倶楽部」の春コースも、暑かった夏を乗り切り6月時点で50万歩、東京を出発し豊橋を過ぎ、最終ゴールの大阪に到達することでしょう。

朝起きて万歩計をポケットに忍ばせ、炊事、家事、買い物、そして、美しい夕焼け空を楽しみながら、日課であるウォーキングが1日の締めくくりとおっしゃる方も・・・習慣って素晴らしいですよ。

先日、兵庫医大の圓尾先生による「骨粗鬆症と腰痛」と言うお話をお聞きしました。沢山の方々の参加は、関心度の高さを伺わせる内容でした。骨粗鬆症とは骨がスカスカになり、もろく折れやすくなる病気です。特に閉経後の女性に多く、身長が縮む、腰や背中が痛む、背中や腰が曲がる。このような症状がある人は是非、一度検査を受診される事をお勧めします。骨量(骨密度)は20歳前後でピークに達し、50歳代前後から低下していきませんが、特に女性の方は急な低下がみられます。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病との関連も重要と考えられています。長く立ったり、腰を曲げたり、座ったり立ったり、じっとしていても、腰が重い・痛い・だるいと言う症状は骨粗鬆症かも知れません。特に転倒して、大腿骨近位部を骨折すると歩けなくなり、寝たきりになる可能性もあります。室内は日頃から整理整頓を心掛け、床に物を置かないようにしましょう。外出する場合は動きやすい服装、履きなれたヒールの低い、滑りにくい靴で出かけましょう。一度骨折するとドミノ倒しのように次々と骨折する危険性が高まります。骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムを多く含んだ食事を心掛け、骨に重力負荷が加わる適度な運動が一番です。ウォーキングや筋力トレーニング、筋肉を柔らかくするストレッチなんかもいいですね。また、気候の良い日は外に出て、日光に当たり、ビタミンDを取り入れ、カルシウムの吸収を手助けしましょう。

「麵ず倶楽部」では楽しみながら運動習慣化が図れる、お手伝いが出来ればと考えています。

春コースは毎月の変り蕎麦の試食、そして秋コースは、各地から届く、年に一度の自然の恵みの新蕎麦を味わいながら、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

秋コースは11月から始まります。お待ちしております。

日高 光明

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

西宮いずみ会

西宮いずみ会は、「私達の健康は、私達の手で」のスローガンの下、地域の子どもから高齢者まで、各世代に合った食育活動を進めるボランティアグループです。「健康に毎日過ごす為、バランスの良い食生活に気を配ってください」といろいろな機会にお伝えしています。

☆毎年実施している「夏休み親子料理教室」では、沢山の小学生の親子が参加しています。

今回は中華料理にチャレンジしました。ぎょうざ作りでは、低学年でもできるように、プラスチックの器具を使って、焼き上げました。皆さん「美味しい」と満足顔でした。

☆西宮市民健康フェア 10月15日(日)北口保健福祉センターにて開催されます。

西宮いずみ会は「家族で減塩を！身近な食品の塩分は？」と題して、日頃なかなか実行できない減塩について分かりやすく展示します。

村本 純子

禁煙グループ

厚生労働省のスローガン「タバコの煙から子ども達を守ろう」を考える

今年5月31日世界禁煙デーの厚生労働省のスローガンは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～タバコの煙から子ども達を守ろう～」です。昨年に引き続きこのスローガンです。西宮市はタバコの煙から子ども達を守るための努力をしているのでしょうか。他市では出生届提出の折、禁煙を促すマグネットシートを配布していますし、登下校の時間に通学路でタバコを吸わないように注意をする布製の幕を張っております。

当市では、西宮の南玄関口と言われる阪神西宮駅エビスと阪神百貨店西宮店の北に喫煙所が設けられています。ここで複数の人がタバコを吸えば、その煙は無風状態で40メートル位まで広がり、タクシー乗り場、バス停はもちろん、公園全体まで影響を及ぼします。風が吹けばもっと広く拡散します。(日本禁煙学会資料参考)昨年名古屋の主婦がコンビニの前に置かれている灰皿で「受動喫煙被害を受けた」と提訴し、灰皿を撤去して和解しました。阪神西宮駅の喫煙所は大勢の人に受動喫煙を浴びせつづけているにも拘らず、市は子供及び市民の健康に無関心なのでしょうか。あるところでは屋外に設置された喫煙所から流れ出る副流煙を周りの人が吸いこむことを防止する目的で条例を制定したところもあります。厚生労働省のスローガンに何の後ろめたさもないのでしょうか。法に訴えなければ解決しないのでしょうか。

齊藤芳一・北尾治子・内田 敬

楽しくあゆむ会

5月は、伊丹市の「荒牧バラ園」と宝塚市の「あいあいパーク」に行きました。250種類のバラがあるそうですが、本当に見頃で天気も良く、行楽日和でした。

6月は、4月に実施した「甲子園会館」「松山温山記念館」のイベントの反省会を実施。

7月は、神戸市立須磨海浜水族園に行きました。「イルカのライブショー」がイルカと飼育員さんの息がぴったりと合っていて見事でした。

8月は、保健所の一階講堂で「コスタリカ旅行」のDVDの視聴し、全然知らない国だったので興味をそそられました。そして、健康フェアのポスターの作製。

9月は、西宮消防署での、AED実習。「救命入門コース」の参加証を頂きました。

10月は、須磨の滝の茶屋にある「ジェームス邸」を見学します。

西野 陽子

😊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

老年期に向かう体力を向上させようと(アンチエイジング)する目的なら、「歩いたりジョギングするなど酸素をなるべく多く取り込む運動で充分」と述べられたスポーツ医学書の論説を読みました。体力づくりが酸素を多く取り込み、持久力、つまりはスタミナを高めるとありました。運動不足が日常化すると、心肺のポンプ作用は弱くなり、血管は弾力がなくなってしまうのです。最初は適度な運動から始めて、それを続ける事で、心肺機能が回復すれば、スタミナがつくという事は多くの研究から明らかにされています。成人病の予防はまず運動不足の脱出から始められたいという事です。老いても1日10分でも運動を！懇願のような叫びが聞こえ忘れられませんでした。

私達の受講しているゴロ寝体操も有酸素運動です。マット上での横臥位での体操ですから、老年期や体力回復を目的に考案されたゆるやかな動きになっています。当サークルでは10余年、市民館では3年目を迎え、なごやかに正常な身の動きを学んで、皆様お元気にこの夏を送ろうとされているところです。老いても1日10分でも運動を！！「笑顔もて続く限りの健やかなれよ。」

(引用文献)

朝日新聞「家庭」 広田哲士氏

西宮市医師会医学雑誌 2010 第15号別冊(平成22年3月31日発行) 新須磨病院名誉院長 西重敬博士
勝呂貞子

ミニウォーク

甲山森林公園をホームグラウンドにウォーキングを楽しんで10年余りになります。森林公園は、行くたびに爽やかな空気と美しい木々の色で私達を穏やかに包みこんでくれます。季節によっては森林公園だけでなく、花などを求め遠出もします。今年4月は仁川から関学の桜通り→新池の桜→広田のつつじ→越水浄水場桜の通り抜け→夙川の桜と花三昧、約15,000歩の華やかウォークになりました。その一週間後、吉野下千本から奥千本まで約26,000歩を歩きました。この日は大変な人出と気温の高さに疲れてしまう人もあり、体調に合わせて到達点を中千本と奥千本の2グループに分けました。奥千本はまだまだ蕾が固かったのですが、上千本では山のすそ野まで桜のピンクが広がり「これぞ一目千本」といえる景色を写真に収めることができました。

6月には谷上駅からアジサイの名所・神戸森林公園まで歩きました。残念ながらまだ少し早くて思い描いたアジサイロードとは言えませんが、神戸の森林公園も快適で、ハンカチの木の白い花やはんてん木など珍しい木々に出会えました。7月の甲山森林公園では神呪寺山門の南にある池で水蓮が満開でしたし、境内入口の蓮池では蓮が優美な姿を見せてくれました。

これから紅葉の季節に向けてどこを歩くか検討中です。心と体に良いウォーキング、皆さんも身近なところを歩くことから始めてみてください

光田 嘉子

ゆる楽体操

毎月第2火曜日13時半から保健所講堂で実施しています。

体幹を丈夫にするボディコンディショニングを中心にダンス、口腔のあいうべ体操等、楽しく出来る体操です。皆さん、ゆっくりと楽な感じでやってらっしゃいます。

松田 由紀

活動紹介

第二回「麺ず倶楽部」で、日高さんがリーダーです。初めに「歩数」と「体重管理」に関して岩井さんから説明があり、その後、ヨモギ蕎麦の打ち方の実演を日高さんがされました。実演の後、それぞれ二人一組で蕎麦を篩(ふるい)にかけた後、水を7割がた入れてこねていきます。日高さんのようになかなかうまくいかず小石状態から生地全体が耳たぶの感触になるまで体重をかけて手のひら全体で練りこんでいきます。中の空気を抜いて、伸ばしたたんで2mm位に切っていきます。全員が終わったところで茹でていき、茹で上がった全員の麺を順次戴きました。打ちたての蕎麦の味は格別でした。

日高さんの蕎麦の実演を見るだけでも価値があります。ぜひ皆さん一度気軽にご参加されてはいかがでしょうか？



にしのみや健康づくり推進員フォロー講座が開催されました！



平成29年8月28日(月)に健康づくり推進員さんのフォロー講座が開催されました。

前半は、推進員さん同士の交流や情報交換をしました。「西宮市民が今より健康になるには推進員としてどんな取り組みができるか」等、みなさん活発に意見交換をしていました。

後半は健康運動指導士による頭の体操も交えながらの実技。軽快な音楽に合わせて、椅子に座ってできる体操を行いました。アンケートでも「身体が軽くなりました」などの回答があり、大変好評でした。

編集後記

10月15日(日)は西宮市民健康フェアです。日頃の活動を知ってもらう機会として、毎回どう展示したらいいか苦労しています。写真展示から一部運動グループの活動を良く知ってもらうため昨年からのビデオ映像を流しております。永年健康フェアを見てきて気が付いたことは、スタンプラリーを実施していますが、スタンプを押すだけでなく、ぜひ展示もご覧になり、楽しんで参加してくださいね！

●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)