



# すこやか

## 健康づくり推進員だより

第6号（平成23年11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 健康増進グループ

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

「健推だより」という無味乾燥なネーミングを改め、公募により『すこやか』に決まり、二号目になります。ケンスイという私達の呼び名も、部外者には何が何だか分からないということで、略さずに『健康づくり推進員』とフルネームで呼んでいただくことにしました。年二回だった発行回数も、頑張って三回に増やそうということで、今までになかった11月号の誕生です。前回の5号はボリュームも倍増、各方面からの発信を取りあげましたが、良くなったねとお褒めの言葉をいただきました。今号も、健康づくり推進員からの投稿も含め、盛りだくさん。私達の息吹を感じてください。

## ♥ 心臓外科「今昔物語」 その2 ♥

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 菌 潤

人工心肺を「回す」～私の駆け出し時代

心臓外科手術の執刀までには、長い道のりが待っていました。まず、一般外科と麻酔科の修練で3年を費やしました。心臓外科で待っていたのは、来る日も来る日も手術中に人工心肺を「回す」仕事と、術後管理でした。

人工心肺の役割は前回に説明した通りで、心臓手術には必須の装置です。第二次世界大戦後に米国で開発され、それまではメスが入らなかった心臓の手術が可能になりました。人工心肺を「回す」と表現するのは、上・下大静脈の脱血管から、大動脈に至る送血管までの塩化ビニール・シリコン製の回路の一部分を、ローラーポンプの回転でしごいて血液を送ることに由来します。

手術中の患者さんの全身管理は、麻酔科医に加え、特に心臓停止中は人工心肺責任者が重要な役割を果たします。人工心肺で一番恐ろしいのは、回路に空気が入り、それを患者さんに送り込んでしまうことです。人工心肺に戻ってきた血液は、貯血槽と呼ばれるタンクにためられ、そこから酸素化を経て全身に送られます。何かの拍子で脱血が悪くなると、脱血量<送血量となり、たちまち貯血槽のレベルが下がり、回路中に空気を吸い込むこととなります。これに気付かず、空気を患者さんの動脈中に送り込んでしまうと、死に直結します。心臓外科で有名な某医大で10年以上前に、心房中隔欠損閉鎖術という最も簡単な手術で中学生が死亡したのは、まさにこの事故でした。人工心肺に不慣れた医師が、操作を誤り最悪の結果を招いた残念な事件でした。



「臨床工学士」という職種をご存知でしょうか？今では心臓手術や血液透析を行う施設には必ず配備され、人工心肺や血液透析の仕事に従事しています。

人工心肺の素人である医師よりも、プロである臨床工学士にお願いした方が安全性も高まりました。最近では、センサーや安全装置も格段に進歩しました。この「臨床工学士」制度のおかげで、私の時代のように、駆け出しが何年も人工心肺を担当することはなくなりました。良い時代になったものです。

## 😊健康づくり関連のイベント情報😊

グループが企画した講座はどなたでも参加できます。保健所・健康増進グループまでご連絡下さい。

イベント名	日程	時間・場所	概要
健身気功のつどい (運動グループ ・気功)	毎月第2火曜日	午後2時～3時30分 西宮市保健所 1階 講堂	マイペースで気軽にできる気功教室です。5000年の歴史があるとされている気功で心身共にリフレッシュ。
紅葉の中山巡礼 街道散策 (運動グループ・ミニウォーキング)	11月22日(火) 定員30名 (好評につき定員に達しています)	午前9時50分、 阪急清荒神改札集合 10時スタート	史跡として貴重な寺社が残る街道を紅葉を楽しみにしながら巡ります。到着地は英国風建築の園芸センター。
麵ず倶楽部 (健康管理 グループ)	11月10日(木) 12月6日(火) 1月17日(火) 2月7日(火)	午後1時～4時 若竹公民館(JR西宮東 北へ徒歩7分)二階実 習室。会費：800円	健康管理と、蕎麦打ち体験のドッキング。日々の運動を記録しながら結果を検証、蕎麦打ち実習で脳も刺激。 楽しみながら健康管理します。

誰もが防ぎたい被ばく

### 放射線の判断基準は国が示すべき

日経紙上に、西宮市保健所主催の食の安全講演会でご講演いただいた、唐木英明氏(日本学術会議副会長)が、放射線の影響判断の基準を国が示すべきだと語っておられる。示唆に富む発言なので、転載してご紹介します。

『100ミリシーベルト以下の低線量被ばくの健康への影響は科学では完全に解明しきれていない。ただ、発がんリスクは極めて小さいという事ははっきりしている。科学的メカニズムが分かっていないからといって、危険がとて大きいととらえるのは明らかに誤解だ。』

現代社会は、科学技術の発展で支えられている。科学技術には常に大きなリスクが伴う。航空機は落ちるし、自動車事故も頻繁に起きる。改良を繰り返し、出来るだけリスクを軽減するように智恵を絞り、安全や便利さを享受してきた。

人は危険な情報に過敏になる傾向がある。危険をいち早く察知し、先入観や経験に基づいて判断する習性を持っている。これは生きるために働く本能といえる。子供たちを放射線のリスクから何とかして守りたいという親の気持ちや考え方、行動は十分に理解できる。

しかし、健康へのリスクを回避するのが目的だとすれば、不利益な面も考慮して判断すべきだ。100ミリシーベルト以下のリスクはそもそも小さいという前提に立ち、放射線の影響だけを怖がるのではなく、食べ物を制限したり外に出ないでストレスをためたりすることなどによるマイナス面も加味しながら、総合的に判断してほしい。

正しく考え、行動を取るための判断材料を提供するのが国の役目。きめ細かな放射線量の測定値のほか、今後の除染に向けた行程表(ロードマップ)など、国民がリスク評価できる情報を出してほしい。学術会議も除染に有用な技術をまとめていく。』

というもので、国からの正確できめ細かい情報の提供が必須であることを指摘しておられる。



## 11月8日は、『いい歯の日』

自分の口の中には何本の歯があるのかご存知ですか？お口は食事や会話を楽しむ等たくさんの働きがあり、豊かな生活を送る基礎となります。お口から健康づくりをはじめませんか!?

### 特別寄稿

#### 「8020運動」の歩みと成果

西宮市歯科医師会 澤田 隆

80歳になっても自分の歯を20本以上維持しようという「8020運動」は、平成元年12月に当時の厚生省に設けられた「成人歯科保健対策検討会」で、「生涯を通じた歯科保健対策を推進するには、何らかの目標設定が必要」ということで、「80歳になっても少なくとも20本以上自分の歯があればたいいてい食物を噛み砕くことができ、美味しく食事が出来る」、だから「少なくとも自分の歯を20本以上維持できるようにしよう」という「分かり易い目標」として定められたものです。しかし、これは絶対的目標というよりすべての天然歯を維持できるようにするための道標(みちしるべ)にしようとの考えによるものです。



現在80歳以上の人で8020を達成している人はどのくらいなのか、また80歳以上の人は何本位自分の歯を持っているのか、を知るための資料に厚生労働省が6年ごとに実施している歯科疾患実態調査があります。この調査は昭和32年に第一回が実施され、最新は平成17年の第9回目のものがあります。これによりますと、平成17年では80歳で20本以上自分の歯を持っている人、即ち「8020達成者」の割合は24.1%であり、この時点で平成22年までに8020達成者を20%にしようという、平成12年に実施された「健康日本21」での目標は5年も早く達成されています。一方70歳で20本以上自分の歯を持っている人の割合は42.4%ですので、10年の間に約18%も減少していることとなります。この70歳から80歳までの間にいかに歯の本数を減らさないようにするかが今後のポイントとなります。

8020運動が実施された平成元年前後からの8020達成率を経年的に見ますと、昭和62年では達成率は7%、平成5年では10.9%、平成11年では15.3%、そして平成17年では前述のように24.1%となっています。また、80歳の一人当たり平均本数を見ると、昭和62年は4本、平成5年では5.9本、平成11年では8.2本、平成17年では9.8本と、調査の回を追うごとに達成率も本数も増加しており8020運動の効果がはっきりと認められます。今年はこの調査の実施年になっていますのでその結果が楽しみです。しかし現在残念ながら8020が達成されていなくても、欠損した部分に適正な義歯や修復物が入っておれば噛む機能は回復されますのでご心配はいりません。残っているご自分の歯を大切に8020に挑戦してください。

#### ◆◆◆西宮市民健康フェア開催◆◆◆

去る10月16日(日)、北口保健福祉センター(アクタ西宮 西館5階)で、恒例の市民健康フェアが開催されました。当日はスカッと抜けるような青空の秋晴れ、開場と同時に多くの方々が訪問、すでに市民の間に定着した催しであることがうかがえます。

健康づくり推進員の活動を紹介するコーナーにもたくさんの見学者が見えましたが、皆さん展示に興味を持って、健康づくり推進員への質問も活発でした。中には、スタンプ集めに重点を置いた方もいましたが、それは仕方のないこと、まず足を運んでいただくことが重要。弛まぬ着実な活動が今後の多くの理解につながります。



## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊



### 栄養・食生活グループ

私達が主催の料理教室「黒田さんちの晩ごはん Part5」を7月7日に開催しました。当日は雨天にも関わらず、全員の参加をいただき、楽しく無事に終わることが出来ました。

今回も、市政ニュース、チラシでPRしましたが、申し込み受付開始当日に即日満員になり、その後に申し込まれた10名近い方のご要望に添えなかったことが心残りです。

次はもうすぐ、11月10日（木）に「ソムリエの野菜と、果物の教室 Part3」を開催します。季節の野菜、果物を生かした料理の工夫を学びます。素材中心の試食もお楽しみに・・・。

黒田昌宏

### 運動グループ・楽しくあゆむ会

#### 「錦秋の山口を訪ねて」

10月12日水曜日、健康づくり推進員「楽しく歩む会」が初めて市民の方々と一緒に山口町を探訪しました。

秋晴れの絶好の行楽日和で、コスモスも今を盛りと咲いていました。なかなか、行く機会がなかった場所でしたが、郷土資料館の理事長さんにいろいろとご配慮いただき「山口町郷土資料館」では、分かり易い丁寧な説明を受けた後、館内を見学いたしました。資料館の展示物は、じっくり見ていけば、半日くらいかかるほど充実したものでした。

「明徳寺」ではご住職のお話を伺い、重要文化財の阿弥陀如来立像を、間近で見せていただきました。阿弥陀如来のお顔が何とも言えない程、清々しいお顔で、心が洗われるよう。「公智神社」も扉の中を拝見することが出来ましたし、「山口の大ケヤキ」も個人のお宅の庭にあるのですが、門を開けて頂き大木の直下で拝見できました。「銭塚地蔵」は、私達で由来を説明し、その後解散。午前中の短い時間でしたが、西宮市にこんな歴史のある良い地域があることが分かり感激です。これを契機に、四季折々の山口町を訪ねたいと思います。

今回の探訪は会の名前通り、楽しく歩きながら、プラスアルファで、各自それぞれ何かを感じていただけたらと、そういう思いで企画いたしました。参加していただいた皆さんが、何かを感じていただければ幸いです。私達のデビューイベントは、皆さんのご協力のもと無事終了することが出来ました。有難うございました。

西野陽子



### 運動グループ・ミニウォーキング

運動グループは今年11月22日に「紅葉の中山巡礼街道散策」を実施します。昨年計画し沢山の方にお申込みいただきながら、雨のため惜しくも中止となってしまったコースの再企画です。

巡礼者が厚い信仰心ゆえに、悪天候や病を物ともせず、何日もかけて聖地を目指し歩き続けた巡礼街道は、今も世界各地に残され、特別の思いを持って人々に愛され続けています。阪神間では、平安時代に花山法王により創設されたと伝えられる観音霊場めぐりの街道があります。現在もその面影を残しているのが、24番札所の中山寺を中心に清澄寺、めふ神社、天満神社、松尾神社などの寺社が点在する中山巡礼街道です。史跡としても貴重な遺産が残るこの街道を紅葉の美しい時期に合わせて巡ります。

阪急清荒神に集合し、巡礼街道を歩いた後は、山本のアイアイパークで解散します。アイアイパークは英国総領事のバックアップを受けた本格的英国風建築の園芸振興センターで平成12年にオープンしました。沢山の花や植木が並び、園内のパン屋さんでは100種類以上の焼き立てパンが全て105円と言う魅力の価格で人気を集めています。敬虔な気持ちになった後は可愛い花に癒され、お腹も満ち足りてハッピーな一日を過ごしてください。詳細はちらしをご覧ください。

光田嘉子

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 禁煙グループ

#### 24時間禁煙の店に「空気もおいしい店」のステッカーを

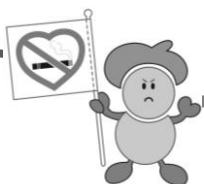
受動喫煙による健康被害の問題が着実に進展しております。9月1日からは関西私鉄大手の阪神、阪急電鉄が、ようやくホーム及び構内を全面禁煙にしました。兵庫県では兵庫県受動喫煙防止条例制定に向け県議会で議論が重ねられております。

このタイミングに合わせ、禁煙グループでは年間活動目標のひとつ、『禁煙レストランの情報収集と提供』を推し進めていくことになりました。

この活動は、三年前に「空気もおいしい禁煙レストランの探し方」と題して講演していただいた、非営利サイト「禁煙スタイル」(<http://www.kinen-style.com>)を運営する岩崎拓哉様の講演を参考に計画したもので、子供連れでもタバコの煙を気にせず、楽しくおいしく食事のできる24時間禁煙の「空気もおいしい店」を発掘し、西宮市保健所発行の禁煙ステッカーを貼っていただきます。具体的には、保健所健康増進グループと共に、禁煙レストランの情報を収集し、禁煙グループ員全員で担当を振り分け、一軒一軒訪問してステッカーの貼付を依頼しています。さらに、賛同いただいた店は、西宮市保健所のホームページにリストアップし、クリックしていただければ「空気もおいしい店」として一覧していただけるようになっています。近いうちには「空気もおいしい店」のマップも作成したいと思っています。

西宮市以外でも同様のことが行われていて、他市に負けないう一軒でも多く獲得するよう頑張っていますが、我々だけでは情報量が限られます。どうか、禁煙の店をご存知の方は西宮市保健所の健康増進グループまでお知らせください。

齊藤芳一



### 私の禁煙促進活動

北尾治子

健康づくり推進員の北尾さんは人生の大先輩。暑かった今年の夏も何のその。毎日元気に、喫煙、禁煙マナー違反者には容赦なくレッドカードを発行です。

#### ◆薬剤師の卵なのに大丈夫？

近所を散歩していたら、若い女性が歩きたばこ。よく見ると某女子大学薬学部の学生さん。すかさず『あなた、〇〇女子大学薬学部の学生さんよね、薬剤師の卵がそんな歩きたばこ、大丈夫？』と声をかけた。すると、その女子学生、うつむいて小声で『すみません』と素直に止めてくれた。逆にその反応にほっとして、さわやかな気分になりました。

でも素直に聞いてくれたのには、訳がありました。そばまで行って、周りに聞こえないよう小声でそっと話しかけたから。そういう配慮が大切。

#### ◆近所の新婚さんにもやさしく注意

ご主人がヘビースモーカーの新婚さん、でも家族に気遣って、いつもベランダで喫煙。ところがその煙が排気口から近所のお宅にも入ってくる。そこで、そのご主人つかまえて、タバコの煙を吸わされる周りの人間は、本人よりもさらに肺がんになる確率が高いことを説いた。さらに胎児や乳幼児に与える影響は計り知れないことを、つまりあなたのお子さんにも多大な影響を与えていることを暗示した。

結果、効果はてきめん。ご近所からも大いに感謝された。

ここでは、真剣に相手自身の問題として訴えたのが功を奏した。

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

**運動グループ・気功**（気功は動作と呼吸と精神活動が一体となった健康づくりの手段です）

田中作男（田中整体鍼灸院院長）

【健身気功の集い】は月1回のペースで5年目、今年の9月で66回になります。気功は入りやすく、極めようとするれば懐の広い健康づくりの宝庫です。毎月ほとんど欠かさず参加している人も、新規参加者も各自のペースで楽しめることが気功の醍醐味と思っています。

今、世間には「気功」という言葉は使わなくても、気功的な催しやグループは数多く存在します。ヨガや太極拳、座禅や瞑想法等、一般に知られているものから新たな用語で普及されている様々なものを見聞きします。

一方で、「気功」という言葉を聞いただけで、「難しいだろう」と答える人も結構います。これは20数年前に気功ブームがあった時、マスコミが興味半分に特異能力を中心に報道を展開したことにも要因があると思っています。気功の潜在能力開発という側面を捉えれば、特異能力を発揮することも気功の一部ですが、太古からの営みの中で記録に残っている数千年の歴史を辿れば、綿々と受け継



がれてきた多くの気功法は「健康づくり」への取り組みです。5000年の歴史があると言われている中国の伝統医療気功の中でも、気功という言葉が使われ始めたのは1953年に劉貴珍氏が「気功療法実践」という本を出版したときからとされています。日本でも気功という言葉が使われる以前から、気功的療養法は実践されており、中国に逆輸出されているものもあります。しかし、世界各地で類似なものはあり、新しい功法も次々と生まれていても、理論的・実践的資料は中医学をベースにしたものが他を凌駕しており、

今は国家主導で研究が進められています。

劉貴珍氏によれば医療気功は必ず食事療法と結びつけねばならないことも伝えていきます。

**姿勢**を調べ、**呼吸**を調べ、**精神**を調べると共に**食事**を調えるという4つの調整が不可欠だと。日本での気功実践例の中で整体分野の双璧に野口整体と橋本操体法があります。橋本敬三氏は仙台で95歳まで医師として活躍し、平成5年に他界しました。運動系の研究を深めるとともに生体の自然法則との関係までその理論を発展させ、医界への警鐘を鳴らし続けた人です。人が健康に過ごすためには、食・息・動・想のバランスを保つアプローチが必要なことを説き、実践を重ねています。取り組みの手段は違って、健康づくりを真剣に考え、実践していく中でたどり着くところは同じと考えます。古典を受け継ぎながら、今後も様々な功法が工夫され、その効用も解明されていくと思っています。

「健康づくり推進員だより」の定期発行が軌道に乗り始めたことをうれしく思っています。「健康日本21」の理念を伝え・普及させ、健康自主管理を進め・支援し、活動を支えるための情報発信源として大切な手段と思っています。「臨終の間際まで生き生きと元気に過ごす」にはこんな考え方・方法もあるという意味も伝えられればと思っています。簡単な動作の中にも健康増進の理論がありますが、難しく考えることはありません。頭からの命令で動くのではなく、五感六感に働きかけ、楽しい・楽な方向へむりをせず、各自のペースで働きかけることが健身気功の基本です。気功の「功」という字は「積み上げる」とか「積み重ねる」という意味があります。各自の好みに合った方法を見つけて、続けていくなら、一生あなたを守ってくれる生きた健康法となるはずで、興味・関心のある方は気軽に参加してください。毎月第二火曜日 14:00～15:30、西宮市保健所講堂です。

## 健康づくり推進員の7番目のグループ

健康管理グループ『<sup>めん</sup>麺ず倶楽部』が誕生しました。

4期生、6期生のメンバーが中心となり、このほど新しいグループ健康管理グループ『麺ず倶楽部』が誕生しました。名前はメンズクラブ、ですが、男女問わず気軽に参加いただけます。

コンセプトは「健康管理」と「麺打ち実習」のドッキングです。

すなわち、「健康管理」は、歩数と体重を日々記録し、それを一月単位で集計、さらに4カ月分をひとつのサイクルとして集計し、どのように変化したかを検証します。そして5カ月目にはそのデータをもとに保健所の健康講座を受けて頂き、問題の確認と改善計画をたて、次のサイクルに向けての目標を設定します。これを繰り返し健康を追求しようというものです。

「麺打ち実習」は、蕎麦を中心として麺打ちを楽しんでいただきます。麺を打つという行為は、手先に神経を集中して、さらに、練る、延す、切るなどの作業を要領よくこなさなければなりません。その蕎麦にまとめる段取りを体得することが、脳への適度な刺激となり、老化の防止にも役立つと言われていています。

このように、日々の生活や健康イベントで得られる運動量をデータとして管理し、運動を続ける励みとし、なおかつみんなで楽しくおいしい麺づくりを追求していこうという、全く新しい概念に基づいたグループ活動なのです。

今後ともよろしく願いいたします。



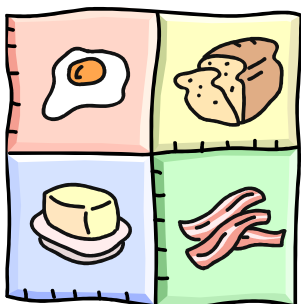
森内長三

## 西宮いずみ会

### —いずみ会活動で子育て支援—

兵庫県いずみ会は平成21年11月に兵庫県と「子育て応援協定」を締結致しました。「急速に進行する少子化の流れを変えるためには、民間と行政が一体となり、社会全体で子育てを支援する必要があります。ここに、兵庫県いずみ会と兵庫県は、一人ひとりが生命の大切さ、家庭や子育ての大切さを考え、誰もが安心して子どもを生み育てることができる地域社会の実現に向けて、共に取り組んでいくことを協定します。」とあり、西宮いずみ会もこの協定に基づき、平成21年度より「ひょうご元気アップ子ども食育事業」を受託し、実施しています。

重点活動として「朝ごはんを食べよう」をテーマに幼児や小学生、そしてその保護者を対象に、朝ごはんを食べることの大切さ、料理の基本を学ぶこと等、健全な食生活を実践できる力を身につけてもらうことを目的に、「夏休み子ども料理教室」を地域で展開し、家庭や地域の食育実践や子育てを支援しております。



子どもたちの生活習慣は、保護者の生活習慣や考え方が大きく影響しています。食事や睡眠、遊びが独立しているのではなく、生活の中でお互いに影響しあうことから、子どもたちには、生活リズムが大切ですと語りかけることで、子どもを通じて保護者の方の生活の見直しにもつながると思っています。

効果的な活動をするために、朝ごはんの摂取状況の記録用紙やシール、食育パネル、アンケート用紙を作り地域の状況把握にも努めています。

いずみ会の活動では、料理教室や講習会を通して、食育に関する知識を普及し、実践力を獲得してもらうことが大きな柱となっています。

いずみ会リーダーが、事業の主旨を理解し、わかりやすく何をどう伝えるかも大切な役割になります。「健康づくり推進員養成講座」を受講し更なる学習に励む事が重要となります。いずみ会の果たせる役割を考えながら、長年培った知恵や経験を活動の場で発揮することによって、地域の方々に私達の活動が認められ、活動の評価として現れてくると信じています。

私達自身も、今一度生活を振り返り、家族や子ども、孫、地域に『生活習慣づくり』の大切さを伝える事こそ「健康づくり」の担い手としての使命と思います。

改めて「私達の健康は私達の手で」を合言葉に個人、家族、地域へと広め実践していきたいと思いません。

### イベント案内

・西宮市内9地域の公民館で9月～11月中に「よい食生活をすすめるためのグループ講習会」「糖尿病予防教室」を実施致します。家庭で効果的にカルシウム摂取、糖尿病予防が出来る料理普及講習会を行います。どうぞご参加下さい。（詳細は健康増進グループまで。）

白川正子

## 健康づくり推進員の投稿コーナー

放談：食と健康 vol.2

歳をとって知る、たくあんの煮付けの奥深さ

森内長三

草食系とか肉食系とかに分類される今どきの男子、私の場合、食事に限れば明らかに肉食系だった。母親の好みの影響で肉食のおかずが多く、若い頃とはとにかく肉が大好き。成人して、食べ歩きをするようになり、魚の味を知り、嗜好の幅は広まり、一端のグルメ気取りでいた。いつの頃からだろう、酒のつまみに“ひじきの煮たの”や、“小芋の煮っ転がし”なんかがうまいと感じるようになってきた。しかし、加齢による嗜好の変化とは思わず、美食を追求する結果、味覚のバリエーションが広がったのだと心中うそぶいていた。

ところが、若い頃三年間過ごした金沢で見かけた“たくあんの煮付”、見た目はただのどす黒い塊。軒先に吊るして干上がった大根を塩漬けにし、それをわざわざさらに煮つけて食べるというアレ。栄養



面ではスッカラカンだろう。保存食とはいえ、なぜあんなものわざわざ手間をかけてと、見向きもしていなかったのが、50歳を過ぎて、帰省中(金沢の女房をもらったので)のある日、それが出された。仕方なく箸をつけたところ、おっ、これはなかなか…ついつい二箸、三箸、一気に食べてしまった。今では女房にそれを作れないのかとリクエストする始末。



いま振り返れば、大飯喰らいの私が健康的な生活を送れているのも、加齢による嗜好の変化に素直に従い、うまいものは旨いと感激し、喜びと共に摂取することにより、自ずと体が求める栄養やカロリーが適度にこなれて、無理なく吸収されていた、ということだろうか。などと都合よく理解している。



## 健康づくり推進員の投稿コーナー

西野陽子さんは、現役時代、超保守的な大手金融機関にあって女性管理職を長年にわたって歴任してこられたというキャリアウーマンの草分け。おかげで若い人たちから篤い信頼を得て、悩み相談を持ちかけられることが多々あり、退職された今でも相談者が絶えない。いわば職場におけるメンタルヘルスの社外カウンセラーのような存在。先日も入社後6か月を経て、仕事に迷った後輩に手紙で暖かいサジェスションを送っておられました。以後、シリーズ化してその一端を披露していただきます。

英子さんへ

西野陽子

就職おめでとうございます。早いですね。もう半年がたつのですね。この半年で随分社会人としての経験を積まれたことと思います。

自分が選んだ会社について、仕事自体が自分に合っているのかという疑問が湧いてきた由。迷いや悩みの参考になるかどうかわかりませんが、私の考えを述べてみます。まず、一流企業に入社されたのですから、狭き門を入られた誇りを持ち、自分が素晴らしいと思える人を見つけたら、どんどん吸収してマネて行って下さい。一流企業の良さは、自分とは違う優秀な人材が集まっているので、自分が「天狗」にならず、謙虚になれるというメリットがあります。そして、仕事の向き不向きですが、「適材適所」というのは、今思えば、自分がどれだけその仕事を好きになり、打ち込む事が出来たか。つまり、自分の住みやすい様に居場所を作った結果が適材適所になったのではないかと。例を挙げれば、資料のコピーを頼まれたら、いかに綺麗に正確に出来るか自分なりに考え、工夫する。一つ一つの作業を丁寧に面倒くさがらずにコツコツとすることで相手の信頼を得、仕事の面白みが解り、自信がついてくる。自分の与えられた課題に対して精一杯努力することで、存在価値が生まれ、「適所」になっていくのだと思います。

真面目に取り組んだ結果が向き不向きを通り越して、その仕事を好きになり愛着が持てるようになるのではないのでしょうか。一日の三分の一は会社で過ごすのですから少しでも楽しく前を向いて、今与えられた仕事に全力投球して悩む暇をなくしましょう。仕事は決して裏切らないですよ。思いつくまま喋りましたが、少しは、分かっていただけでしょうか。若いのですから、大いに悩んでください。でも中途半端に楽な方に逃げないでください。真正面からぶつかってください。逃げないことで人間が一回りも二回りも大きくなれるのですから。

踊る阿呆は夏バテ知らず

日高光明

今年の夏は例年に無く暑い期間が長かった。節電、節電と騒がれ、なにかエアコンを点けるのが罪悪のような、気を咎められる生活を余儀なくされていた。そんな中、自分の健康は自分で守るしかないと言う事で、10年続けているのが、夕食後のウォーキングと気功、そして趣味のそば打ちである。

さらに野次馬根性丸出し、祭大好きな性格が高じて、参加する事にこそ意義があるとばかりに、各地へわざわざ出向いて、祭りの輪の中に入って汗をかいている。

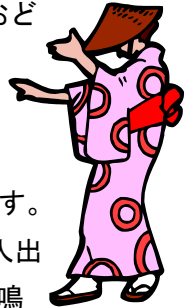
今年は日本三大盆踊りのひとつである徳島の阿波踊りに挑戦してきた。「えらいやっちゃ、えらいやっちゃ、ヨイヨイヨイヨイ、踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにや損々…」と唄われる「よしこ節」。400年の歴史があり、徳島県内各地の市町村で開催される盆踊りなのです。一緒に踊る為には「連」と言う組織に入らなければなりません。そして指導を受けるのが一番手っ取り早い。前後の見境い

もなく大阪の徳島県人会で構成されている「難波連」の門を叩いた。

ところがこれが地獄の第一歩。阿波踊りの基本は、チャンチャチャンチャという例の「2拍子」の伴奏にのって、踊り手の集団「連」が三味線、太鼓、鉦、横笛を中心に踊り歩きます。これが半端ではありません。手足はもつれるし、中腰を続けている腰は100メートルの演舞場を踊りきるともう伸びません。でも汗をいっぱいかき、何もかも忘れさせてくれる爽快感は、何事にも代え難いのです。

「男踊り」は半纏（法被）を着て踊る『半纏踊り』と、男物の浴衣をしりからげに着ておどる『浴衣踊り』があります。子供の踊り手の場合、男子は男踊りを踊り、女子は男踊り・女踊りのいずれを踊ってもいいことになっています。「女踊り」も一見色っぽく楽なように見えますが、下駄の鼻緒で足指が切れると聞いています。

毎年毎年、今年こそ最後にしようと思っていますが、暑くなってくると血が騒ぎ出します。さて、来年の夏はどうなっているか、何処へ出没しているか。ところで、毎年130万人の出入の阿波踊りですが、ゆっくりと楽しむなら、徳島よりは、8月9日～11日まで開かれる、鳴門の阿波踊りがお勧めです。暑くて長い夏は、目いっぱい踊って楽しむのが一番です！



## 編集後記

今年に入って未曾有の大災害が二回も日本列島を襲いました。そして復興への取り組みは何十年もの月日を費やす事でしょう。そこへ持ってきて、近隣諸国はしたたかにも国境線を脅かそうと虎視眈眈。また、すぐそこに少子高齢化社会が迫っています。新しい内閣はよほどの覚悟と知力を持って対処しなければ、国益をおおきく損なうことになりかねません。

◆私達健康づくり推進員の多くは、戦争を直接には知らない世代です。しかも、逆に高度成長の豊かな日本を謳歌してきた世代でもあります。これからの天変地異や激動する政治情勢を思う時、どうすれば自立した生活が送れるかが大変重要になります。◆そんな中で、心身の健康を追求することは必定、健康づくり推進員の事業も、もっともっと充実させなければなりません。そういう自覚を持って私達は日々励みたいと思っています。

◆今号は、西宮市歯科医師会から澤田先生と、「健身気功の集い」でお世話になっている田中先生をはじめ、たくさんの投稿をいただきました。さらに、各方面からの様々な投稿もお待ちしています。日ごろの活動や、ご意見、興味ある話題など、どしどしお寄せいただき、広くアピールしてください。(M)

●投稿先：〒662-0855 西宮市江上町3-26

西宮市保健所 健康増進グループ 健康づくり推進員だより編集委員会（事務局）宛

TEL 0798-26-3667 FAX 0798-33-1174

（編集委員長 齊藤 芳一）

【健康づくり標語】

宮っ子は  
心も体も  
くいしんぼう



次号は平成24年  
2月に発行の  
予定です。

（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、森内 長三、