

特集

LIFE

目指せ！健康日本一

SPORTS

OGI Healthy Life

市では、「健康・福祉日本一のまち」を目指して取り組んでいます。今回の特集では、健康のキーワードとされる、運動・食事・心の部分に注目し、それぞれの分野で積極的に活動に取り組んでいる方々を紹介します。新年を迎えた今、健康についてしっかり考えてみませんか？

FOOD

!!

MENTAL

目指せ！健康日本一！！



元気に日々を過ごされているお2人に、その秘訣を伺いました。



松本松子さん



大正7年生まれの92歳。生まれ育った小城町で息子さん夫婦と暮らされています。

おしゃべりが元気の源

「おしゃべりが大好き」と笑顔がチャーミングな松本さん。市内を走る巡回バスを乗り継いで、毎日元気にお出かけされています。週に4回はリハビリと買い物に行き、更に、10日に1度は2歳のひ孫に会うため、またバスへ。時間を見る腕時計は欠かせません。元気の秘訣を尋ねると、「友達とおしゃべりです。バスや病院の他地区でも友達と集まっておしゃべりしています。おしゃべりするのが大好きだから、そのためにはさるかないとね。」

一昨年、怪我をされるまでは、飛行機や新幹線を乗り継いで、一人で行娘さんのいる名古屋まで出かけていたというほど活発な松本さん。

お話を伺った時は若い時の競争体験や、早くに亡くされたご主人のことを思い出し、涙をにじませていらっしやいましたが、「長く生きていると、色んなことがあるよ。」と言った後に、また「にこっ」と笑顔を見せてくださいました。

健康へのこだわり

「食べ物の好き嫌いはないけど、野菜が一番好き。ご飯は小さな茶碗に八分程度。食べ過ぎないことが大事ですね。」



愛用の茶碗

田中賢二さん



大正12年生まれの87歳。芦刈町で息子さん家族と暮らされています。

無理をせずに楽観主義で！

田中さんの朝は忙しい。まず全身マッサージで血行をよくし、それからミニラジオ体操、仕上げはつかまり腕立て伏せを10回、これを毎日行われているそうです。

「仕事はしてないからね」と言われますが、広大な畑には季節の野菜や果物を育て、手入れは田中さんが一手に担っていらっしやいます。また、グラウンドゴルフや月3回のゴルフも楽しまれています。

雨の日は数独や漢字の勉強をし、同居されている小学生のお孫さんの勉強も見ているらっしやるそうです。

さらに水彩画もたしなまれており、「旅行によくいくんですが、素晴らしい風景を絵でも残したいと思い、3年前から始めました。」と絵を見せていただきました。

健康の秘訣を伺うと「規則正しい生活ですね。お酒が飲めないし、煙草も定年と同時に止めました。あとは無理をしないことかな。」

健康へのこだわり

「一番はくよくよせず、楽観主義でいくことです。頭で考えすぎず、おらかな気持ちでね。病は気から」というでしょう！また、ご近所さんとおつきあいを大事にして、会合やゴミ拾いなどへの参加も心がけています。」



声

巡回バスの運転手
南里さん



かわいい松本おばあちゃん！いつまでもお元気でバスに乗ってください！いつもありがとうございます。

声

賢二さんの奥さん
暁子さん



主人は私を病院に連れて行ってくださるなど優しい人です。ますます元気でいてほしいですね。

目指せ！健康日本一！！

動 Sports

運動には健康・体力づくりや生活習慣病の予防などの効果があります。また気分転換にもつながります。

すいわかい



笑いと健康が魅力のウォーキング

週に1度、1万歩を目標にウォーキングをされているのが「芦刈ウォーキング同好会」の皆さんです。

この同好会は今年活動7年目を迎えます。

きっかけは平成15年に開始されたウォーキング教室です。

現在、女性約10名が参加され、車の少ないところを選び、市内はもちろん、江北町や森林公園まで歩かれています。

代表の樋口さんは「普段から歩いていると健康にも良いですね。皆さんとおしゃべりしながら歩くのが楽しいですよ。」

歩き始めて間もなく「昨日はあそこに行ってきたよー」とおしゃべりもスタート。
今日も楽しい会話と共に颯爽と歩かれています。



活動内容

- ・毎週月曜日の9時30分までに芦刈庁舎の西側グラウンド前に集合して出発
- ・参加費無料
- ・体験も随時受付中 ※雨天の場合は中止

みんな一緒に健康づくり！水輪会

アイルのプールで赤い帽子やキャップの方に「こんにちは」と話しかけられたことはありませんか？

その方々が「水輪会」の皆さんです。今、人気の水中ウォーキングですが、効果的に歩くにはコツがあります。

「水輪会」の皆さんは1年間の講習を受けて、水中ウォーキングをしている人に週に3日、歩行者用プールでボランティアでアドバイスをされています。

水輪会3年目の皆さんは「水中ウォーキングをしているとその歩き方が習慣になって普段でも軽く歩けるんですよ。それに知り合いも増えるし、お客さんにアドバイスして喜ばれると嬉しいですね。」

自分だけでなく、周りの人の健康も応援している、水輪会の皆さんです。



活動内容

- ・毎週火・木・金曜日の10時から19時までアイルのプールに1人ずつ交代で常駐されています
- ・水輪会に入るためには講習が必要です

バランス感覚が磨かれる「バランスボール教室」

6年前に転倒予防のために小城市の取り組みとして始まったのがこの教室。

ボールを使い、バランス感覚、柔軟さ、筋力を楽しく養うことができます。

現在40名が楽しく体を動かされています。

発足当時から通っている方は、「大事なものは続けること。運動不足が解消され、バランス感覚が磨かれます。」「自転車に乗っていて転んでしまったのですが、幸いにも怪我をしませんでした。」などの声があがっていました。

教室の最高齢者は73歳。「無理せず楽しく続けることが元気の秘訣ですね。普段使わない部分を伸ばすので運動不足の解消になりますよ。」

そして、教室後のおしゃべりも楽しみの一つだそうです。

活動内容
 ・毎週月曜日 13時～14時30分
 ・場所 桜楽館
 ・会費 月1,000円
 ・興味がある方は直接桜楽館へお越しください(体験可)



みんなで
広げよう

「おぎ、あーも！体操」

昨年、小城市オリジナルの健康体操が誕生しました。振り付けは荒巻圭子先生、作曲は牛津町の中島正人さん、作詞は保健師によるものです。

「あーもー」には、せからしいほどに手間をかけて健康づくりに取り組んでほしい、という思いと、4町のアルファベット（A 芦刈町、U 牛津町、M 三日月町、O 小城市）の頭文字からつけられました。

振り付け
荒巻圭子先生

子どもから高齢者まで、簡単な動きでもしっかりと汗をかけるものになっています。さらにシェイプアップや介護予防、転倒予防の動きを取り入れていますので、どんどん踊っていただきたいですね！



バランスボール教室では準備体操として「おぎ、あーも！体操」が踊られています。

楽しく踊っています。歌詞に町名が出てくるので、嬉しいですね。繰り返しの動作が多いので、簡単で覚えやすく楽しいですよ！



とっても楽しい「おぎ、あーも！体操」、あなたも踊ってみませんか？ご希望の方にはCDがカセットをお渡ししています。

【問合せ】
健康増進課
(三日月庁舎)
☎73-8822

目指せ！健康日本一！！

食

Eating

健康を維持するための大事な要素が食事です。バランスのいい食べ方を心がけましょう！



古場貴子保健師

実践しよう！健康づくりのための食事の心がけ

1. 食べ過ぎない

食事はたくさん食べるよりも腹八分ぐらいを目安に摂りましょう。ついつい食べ過ぎてしまう方は、次のことを実践してみてください。

- ・最初に汁物を食べる
- ・ゆっくりとよく噛んで食べる



2. 旬のものを食べる

今は季節を問わず、色んな野菜を手に入れることができます。しかし、旬の野菜の方が栄養価がずっと高いのです。

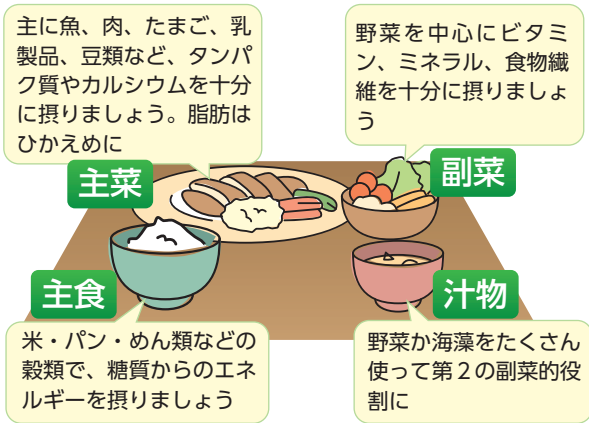
旬の野菜 レンコン

風邪予防のビタミンCと肝臓の働きを助けるビタミンB12が豊富です！



3. バランス良く食べる

カロリーや栄養素が不足すると、いろいろな病気の原因になる場合があります。毎食の食事はラーメンやカレーライスなどの単品料理だけにならないよう、主食、主菜、副菜、汁物をそろえ、バランスよく摂りましょう！



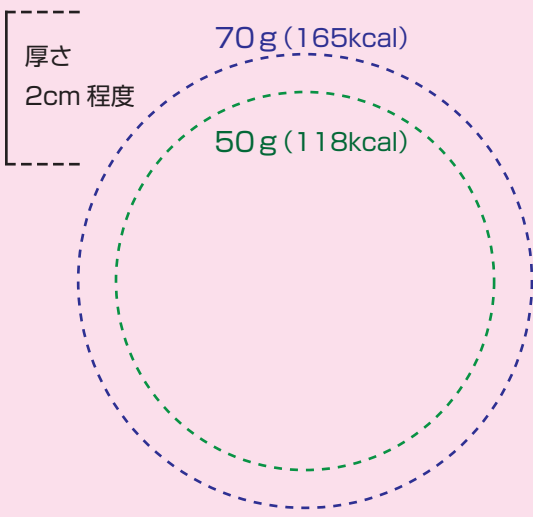
おもち、食べ過ぎていませんか？



この時期、食べる機会が多い“おもち”。もち米を凝縮させている分、小さくてもカロリーは高めです。おもちをご飯と同じ炭水化物で食べすぎは糖分やカロリーの摂りすぎにつながります。

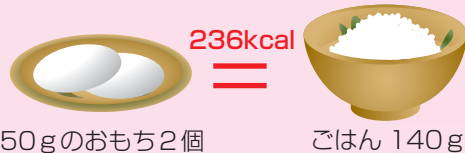
大きさが違うおもちのカロリー

普段食べている丸もちを円の上に乗せてみましょう。カロリーの目安が分かります！



カロリーをチェック！

50gのおもち2個で 236kcal あり、140gのごはん(茶碗1杯)と同じです。おもちを食べるときは、ごはんなどの炭水化物を食べ過ぎないようにしましょう。



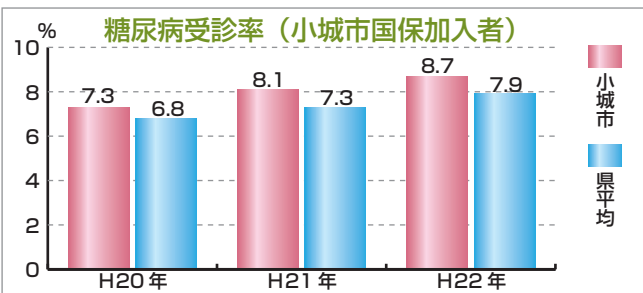
おもちは砂糖醤油や、きな粉などで食べるとさらにカロリーがアップします。磯辺巻きやおろし醤油などで、ヘルシーに食べるようにしましょう。

糖分、摂りすぎていませんか？「糖尿病」にご注意を！

近年、市では糖尿病患者数が増加しています。

佐賀県は糖尿病受診率が全国でも7位と上位にあり、中でも小城市の糖尿病受診率は県の平均を超え、深刻な状況です。糖尿病の原因には遺伝や食べ過ぎおよび運動不足などの生活習慣によるものが挙げられます。

糖尿病予防のため、生活習慣を見直してみよう！



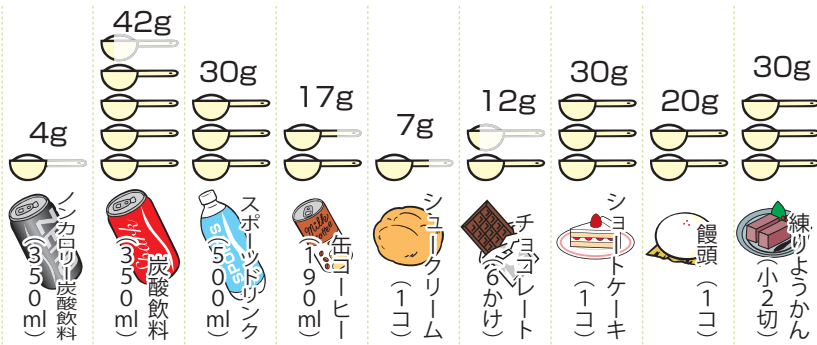
※ただし、糖尿病であっても受診していない人や、気付いていない人も多く、この受診率よりも糖尿病の人はもっと多くいます。

砂糖の目安量

砂糖の1日の摂取量は20g (大さじ2杯) が目安です。

身近なお菓子や飲料には大量の砂糖が入っています。

どれくらい入っているのか確認してみましょう！



糖尿病予防のポイント



① 糖質を摂りすぎないようにしましょう

- ・砂糖やご飯、パン、麺類、果物を食べ過ぎない
- ・糖の吸収を抑える、野菜、海藻、きのこを食べる

② 肥満を解消しましょう

- ・食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎを避ける
 - ・低カロリーのものを選ぶ
 - ・運動でカロリーを消費
- 歩く………20分
 風呂すそじ………15分
 階段上り………5分
 で約40キロカロリーの消費！

食生活改善推進協議会 古賀会長に突撃インタビュー！

人間、食が一番大切。誰もが健康でありたいと願うでしょう。「食べることは生きる」と言いま

すが、毎日摂る食事だからこそ食で病気になるように、きちんと勉強して知っておかないと。この飽食の時代だからこそ、食の教育が大事だと思います。

活動に参加したきっかけ

まず自分の健康のため。そして家族のため。それから地域の人のため。活動をおして、健康のありがたみを感じます。

以前はあまり気にしなかったけど、塩分や糖分について学ぶと、体に良い食

べものを気にするようになりました。

ヘルスメイト(食生活改善推進員)の使命

私たちの役目は自分が学んだことを地域の方々に伝えていくことです。啓発活動は繰り返しやっていく事が重要です。それに、子ども頃から味がわかる力を育てていくことも大切です。

最近では保育園や学校などから呼ばれて行くことも多く、子どもたちとふれあいながら楽しく活動をしています。皆さんも自分自身そして家族の健康を守るため私たちと一緒に活動しませんか！

ヘルスメイトの皆さん



私たちの健康は私たちの手で!

- 左から 江口和嘉子さん(小城市)
 森永都和子さん(芦刈町)
 会長 古賀 昌子さん(牛津町)
 副会長 石山 惇子さん(三日月町)

食生活改善推進協議会は、全国的な組織。佐賀県では昭和43年に旧小城市が県内でも最初に立ち上げた。現在、小城市のヘルスメイト(食生活改善推進員)は約180人。ヘルスメイトになるためには、市が主催する講習会への参加が必要。

目指せ！健康日本！！

ストレスは誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。何をストレスに感じるかはひとりひとり違いますし、ストレスに強い人も弱い人もいます。ストレスへの対処法も違いますので、自分に合うストレス解消法を見つけ、早めに対処してください。

しかし、対処能力を超えるストレスに遭遇したり、過度のストレスが長期にわたって続くと神経系の機能の異常が生じ、うつ病に移行する可能性があります。

うつ病は15人に1人が一生のうちに経験するといわれる身近な病気で、誰でもかかる可能性がります。うつ病になると、抑うつ気分や興味・喜びの喪失などの精神症状だけでなく、睡眠障害、食欲不振などの身体症状も現れます。「最近、よく眠れない」「飲酒量が増えた」などのうつ病のサインに気づいたら、早めに専門家に相談してください。

門家に相談してください。

周りの方で、「いつもより元気がない」と気づいたらぜひ声をかけて、その人の立場になって話を聞いてあげてください。この「いつもと様子が違う」というのは身近な人しか気づけない重要なサインです。そのためにも、普段から家族、友人、学校や職場、地域などのコミュニケーションで人と人とのつながりを築いておくことが大切です。

うつ病自己チェック

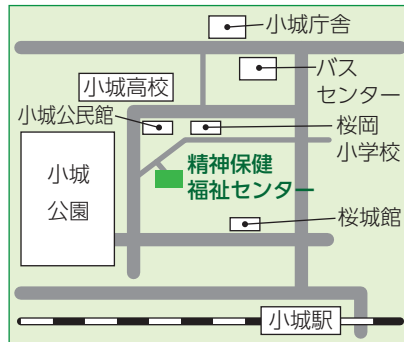
うつ病の診断には「抑うつ気分」と「興味・喜びの喪失」の2項目が重要です。

- 1、この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがよくありましたか？
- 2、この1か月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいはこころから楽しめない感じがよくありましたか？

上記の2項目の1つ以上に該当するならば、さらに次の質問に移ります。

- 3、食欲の減退あるいは増加、体重の減少あるいは増加
- 4、睡眠障害（不眠あるいは睡眠過多）
- 5、精神運動性の障害（強い焦燥感・運動の制止）
- 6、疲れやすいまたは気力の減退
- 7、強い罪責感
- 8、思考力や集中力の低下または決断困難
- 9、自殺への思い

全9問中5つ以上の症状があり、これらがほとんど1日中、2週間以上続いている場合、うつ病の可能性が疑われますのでかかりつけ医、精神科・心療内科または下記の相談窓口にご相談ください。



佐賀県
精神保健福祉センター
小城市小城市町178-9
☎73-5060



うつ病の早期治療の精神科的な見直し

ご相談ください

佐賀県精神保健福祉センター（電話予約が必要です ☎73-5060）

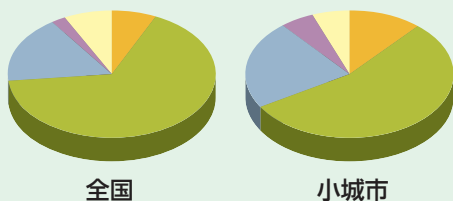
- 1 一般相談（第2・第4金曜日 午後）
- 2 思春期こころの相談（第1・第3水曜日 午後）
- 3 薬物・アルコール・ギャンブルなど、依存症に関する相談（第1・第3火曜日 午後）

佐賀こころの電話 ☎73-5556（月曜日～金曜日 9時～16時）

対人関係の悩み、性格・行動上の悩み、思春期の悩み、育児・介護にまつわる悩み

【小城市健康プラン】2007年3月発行より

- かなりできている
- まあまあできている
- あまりできていない
- ほとんどできていない
- 無回答



「小城市健康プラン」のアンケート結果では、ストレス解消が「あまりできていない」と「ほとんどできていない」を合わせて27.8%が「できていない」と答えており、全国に比べ6.6%も高い結果となっています。自分にあつたストレス解消法を実行してみましょう！

上手にストレス解消を！



佐賀県
精神保健福祉センター
まり 聖 所長
峯田 聖

熱い思いを筆に込めて



市民の皆様寄り添った仕事をしていこうと決意し、スローガンを『「愛」のちをたいせつにする健康づくり』と決めました。また、家族の健康を守るためにもまず自分が元気であることが大事です。皆が元気な「健康日本一！」のまちづくりを目指し、努力して参ります。

健康増進課 課長 田中 博起



決意を込めて、課の職員17名で一文字ずつ書きあげたスローガン

あけましておめでとうございませす

小城市長 江里口秀次

新年号は健康に関する特集と云う事で私自身の健康についてお話をします。

体調もいたって絶好調だった平成21年4月の中旬に脳ドックとPETCT（ペット：どんな小さなガンでも発見出来る機械）の検査を受けました。

結果はペットの方で異常ありとのことでした。

今までどこか調子の悪い所がある訳でもなく、健康そのものと思っていたので、最初は信じる事が出来ませんでした。その後、色々な検査等をして

もその結果は異常なし。ペットの機械の読み違いではとも云われ、6月に再度ペットCTを受けましたが又同じように異常ありとの診断でした。

再度検査を受け、結果として8月中旬頃に「悪性リンパ腫」の疑いありとのガン告知を受けました。

自分では体は異常もなく、痛くもなく、いたって健康そのもので自分にかぎってガンになるなんて…と、にわかに信じる事が出来ませんでした。

10月になり久留米市で再度検査をして、同時に入院して抗ガン剤治療に入りました。

3週間の入院でしたが病気の症状は何もなく、ただ治療の副作用が色々出てきつかったように思っています。

しかし、入院中や退院してから通院での治療においても両親や家族の心配り、職員みんなのがんばり、市民の皆さん方の励まし等本当にありがたく、ただただ、感謝、感謝でした。

平成22年2月で治療が終わり、その後の検査で完全に良くなったとの結果を聞いて、妻や子ども達が涙を流して喜んでくれた事は忘れられません。



月並みな言葉かもしれないけど、病気になって初めて健康のありがたさ、家族のありがたさ、そして周りの人達のありがたさを改めて実感しました。

病気は発見が早ければ早いほど治るのも早いし本人も苦しまずに済みませす。

健康な時にちゃんと検査や健診をして自分自身を大切にしていきたいと思います。

健康であれば元気がでんばれます。みんな、それぞれが色々な役割を持っていてから。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。