

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!
ちよび塩でおいしく、運動・活動で元気に! 43



10月は「健康強調月間」、「ちよび塩月間」です!

「秋深き隣は何をする人ぞ」松尾芭蕉が晩年に詠んだ句で、秋の深まり・味わいを感じる作品です。みなさんは、誰とどんな秋を楽しんでいますか? 読書の秋や食欲の秋、スポーツの秋など様々な楽しみ方がありますが、暑さも和らぎ過ぎやすくなつたこの時期こそ、「健康になるための体づくり」に挑戦してみませんか。

自分の『行動』を意識しよう

「食べてないのに太る」「動いているのにやせない」と耳にしたり口にいりませんか? 健康づくりの落とし穴の一つが「つもり」や「無意識」です。体に必要なものを必要なだけ摂って(行って)いれば誤差は生まれませんが、東京大学大学院の佐々木教授によれば、人は食べたものの1/2割を無意識に忘れ、大食漢の人ほど実際に食べた量よりも少なく感じているといわれています。特にケーキやクッキー、果物等のデザート類と主菜の影に隠れがちな野菜料理は少なく感じやすいので要注意です。まずは自分の食べ方や動き方を

意識し、今まで気づかなかつた生活習慣を見直すことから始めませんか。
真の目で自分を知らう!

自分の体や生活習慣を正しく知るためには、①食事や運動などの生活記録をつける、②体重や血圧、歩数を測る、③健康診断や血液検査を受けるなどがあります。できるだけ細かく書きだしたり数値で表す等、目に見える形にすることがポイントです。客観的に見ることで、新たな自分が見えてくるかもしれませぬ。

ちよび塩クイズ

今年度から町の特定健康診査に尿酸値検査が加わりました。尿酸といえば痛風ですが、ズバリ尿酸のもとになるプリン体をほとんど含まない食品はこのうちどれでしょう。(答えは13ページに掲載)

- ①白米 ②豆腐 ③きゅうり ④貝類
- ⑤ソーセイジ ⑥牛乳 ⑦焼酎 ⑧卵

問い合わせ

健康増進課健康づくり班

☎0820(73)5504

こんにちは母推です

周防大島町母子保健推進協議会

久賀支部

杉本美智恵



「私たちが母子保健推進員(母推)は、町から委託を受け、「すぐすぐ育てようきんぎょっ子」をスローガンに、「親子の絆づくり」心がけよう笑顔で訪問」を目標に、妊婦さんや乳幼児のご家庭を訪問したり、親子交流会を開催しています。久賀支部では、伝統文化を大切に、四季折々の親子交流会を開催し、毎回読み聞かせを行い、子どもたちの聞く姿勢を育みたいと思っています。

母推の活動等を通して感じる事は、子どもたちを『育む』のは親とまわりの人たち(社会)だという事です。昔よりも地域とのつながりが減り、子どもたちを「社会の中で育む」というのはなかなか難しくなっているように感じます。赤ちゃんにとって、最初に家族以外の人(社会)とかかわるのが母推なのではないかと思えます。子育て教室や離乳食教室等の託児協力では、初めてお母さんと離れた赤ちゃんを、「社会人になる第一歩だね!」と思い預かっています。お母さんが安心して子育てできるように、母推も研修等を重ねて育ち合っています。

『人には育つ力がある』を念じて、幼い命を守り育む地域社会づくりの第一役になれば幸いです。



▶7月に行った親子交流会(たなはた念)の様子