

また、市は、学校給食の現場や産直センター、食生活改善推進員などが連携して「具だくさんの味噌汁」の普及を開始しています。食生活改善推進協議会の安倍邦子会長（68）は「脳卒中の死亡率は、全国で本県がワーストワン。食生活改善推進活動の基本「減塩」は、これからも継続して取り組んでいきたい」と話していました。さらに「人の味覚は、9歳までに確立されるといわれています。教育現場で、子どもの味覚形成に力を入れることで、病気に



食生活改善推進協議会は、夏休みの機会を利用して、親子そろっての料理教室を開催



邦子さんは今後、医療機関と意見交換できる機会を、たくさん持ちたいと意欲を示していました

かるリスクを減らせるのではないか」と関係機関の連携の必要性を語ってくれました。栄養のバランスのとれた食事は、健康を維持する上で、大切な要素です。生活のリズムをきちんとするために、食事の時間や量、そして味付けに気を配るよう心掛けましょう。

「動く」

健康を維持するためには、日常生活の中で、体を動かすことが重要です。子どもには楽しく体を動かす習慣を身に付けさせ、基礎体力を向上させましょう。働き盛りの年代の人や高齢者も、日常生活の中で、意識して体を動かすことで、自らの健康が維持できます。

健康増進プラザ悠悠館は、若者から高齢者まで、幅広い年代の人が利用しています。健康づくり指導員として利用者のサポートをしている佐藤里枝さん（33）は「膝や腰が痛むことから、医師などの勧めで施設を訪れる人が多くいます。プールなどを使った定期的なトレーニングで筋力が

回復し、運動機能が向上している人がたくさんいます。高齢の人でも歩くのが早くなったり、姿勢が良くなったり、それぞれ効果があります」と話します。そして「利用者の表情が、とても明るくなります」と笑顔で話してくれました。また「働き盛りの人でも、積極的に時間をつくって運動に取り組んでほしいですね。市内には、運動施設がたくさんあるので、まずは体験からでも取り組んでみては」。今からでも遅くありません」と力強く語ってくれました。



悠悠館では、実際に健康づくり指導員がマンツーマンで指導を行うこともしばしば



里枝さんは「施設を初めて訪れる人でも、私たちがやさしく指導します」と話しています

した。身体活動量の目安は、子どもが毎日60分以上、働き盛りの年代で、毎日の家事や労働による60分のほかに、週60分の運動を加えると効果的です。高齢者は、毎日40分以上じっとしていない時間をつくることを目安にしましょう。

「つなぐ」

現代は、ストレス社会とも言われ「こころ」の健康の維持が難しくなっています。個人的な趣味などを持つことも必要で、家庭や地域の人とのコミュニケーションも大切です。困ったときには、気軽に相談できる関係づくりを心掛けましょう。

市は、生後4カ月の赤ちゃんに絵本をプレゼントする「ブックスタート事業」を積極的に行うなど、心安らぐ親子の交流を呼び掛けています。また、高齢化とともに認知症の割合も増え、85歳以上の4人に1人にその症状があるといわれています。認知症予防の講座に、ボランティアとして携わる健康増進サポーターの菊地香織さん（39）は

の健康のために、地域で交流の場をつくるが必要と語りました。さらに「子育て中の母親が、育児ストレスを感じることがないよう、気軽に外に出られる環境ができるといいですね」と母親の「こころ」のケアも気に掛けていました。

誰もが一人では生きていけません。地域などでの交流の場に積極的に参加し、楽しみや生きがいを持った生活を心掛けましょう。

「守る」

● 良い習慣

健康を維持するためには、良い習慣を身に付けることが大切です。早寝早起きなど、健康的な生活のリズムを心掛けましょう。

また、定期的に健（検）診を受け、自らの健康状態のチェックを習慣付けることも必要です。そして、体調の変化など異常を感じた時は、いち早く医療機関で診察を受けることが、健康を維持するための基本になります。

市は、生活習慣病の予防と改善を目的とした成人健（検）

診を行っています。8月から特定、長寿、一般健診も始まり、市内指定医療機関で受診できます。健（検）診を受け、自らの健康状態を確認する機会にしましょう。

● 歯の健康

近年、歯の健康状態を維持することが、体の健康を守る上で重要と考えられています。市歯科医師会の公衆衛生委員である、ささき歯科医院の佐々木秀院長（57）は「本市でも子どもの虫歯は減少し、成果が表れています。しかし、50代から歯周病の人が増加。かなり進行してから受診し、抜歯しなければならぬ人も見受けられます」と歯周病患者に対する課題を口にしました。「歯周病は、症状が出てからでは遅いのです。できる限り定期的な、そして早めの検査をお勧めします。皆さんご存知のように、食後に歯を磨くことで、ある程度、虫歯



佐々木院長は「職場や家庭において、みんなで歯磨きに取り組むことで、歯磨きの習慣が定着する」と言います

や歯周病のリスクは抑えられます。また、喫煙は歯周病につながるリスクが高く、治療しても治りにくいのです。歯周病は生活習慣病の一つだと考えていいのです」と力を込めて話します。

さらに、現在、肺炎による死亡者数が増加傾向にあり、就寝前に歯磨きを行わない場合、そのリスクが高まると佐々木院長は指摘。口の中をきれいに保つことは、体内に細菌が侵入することを防ぐのです。

市は、寝たきりなどで通院が困難な人を対象に、在宅での歯科健診を行っています。希望する場合は、水沢保健センターにご連絡ください。

● タバコ・アルコール

市は、生活習慣病の予防と、妊婦や子どもの受動喫煙防止を目的に、個別禁煙支援事業「チャレンジThe禁煙！」を行っています。これは、市薬剤師会の協力により、禁煙補助剤を使用するなどして、禁煙に取り組む人をサポートしているものです。

昨年、この事業を活用し、禁煙に成功した江刺区の松森

した。



学生時代にチアリーダーの経験のある香織さんは、その特技を生かし、認知症予防体操の指導を担当



水沢南地区センターで、7月24日に開催された「認知症とむきあう会」

「祖父が脳梗塞で倒れたことがきっかけで、この活動に加わりました。『できる人が』『できることを』『できるときに』取り組んでいます。地域を元氣にするために貢献したい」と明るく話してくれました。また「むしろ、私の方が元氣をもらっています。参加者の笑顔の連鎖がうれしくて、自分自身も楽しくなるんです。もちろん、サポーターの自分たちが楽しくなければ、参加者だって楽しくないですもんね。地域の人たちが集まって、楽しく交流しています」と心



尚人さんの職業は調理師。「タバコをやめたことにより、敏感な味覚が戻ったことがうれしい」と話していました

尚人さん（42）は「妻の勧めで挑戦しました。何とか2週間で禁煙に成功し、今はタバコを吸っていません。体が軽くなり、疲れにくくなったような気がします」と喫煙による身体への影響をあらためて実感していました。また「タバコをやめたことで、歯の色だけでなく、歯茎の色も明らかに変化しました。歯周病にかかりやすい年齢に差し掛かっていますから」と歯の健康のために禁煙が有効だと話し

健康なまちへ

てくれました。生活習慣によって健康を害するケースが多くなることから、その生活習慣を改善することが、病気を未然に防ぐことにつながります。

食事、運動、休養などバランスのとれた生活を習慣づけることが健康でいられることにつながります。

今回紹介した本計画をもとに、今後も市や関係機関、地域、団体などが協力し、連携を強めながら市民一人一人の健康づくりを支えます。そして「慈しみ愛され子どもが育ち、笑顔と健康があふれるまち」を目指していきます。

