

健康を育てる会・流山だより

第29号 2013・5 発行 責任者 上條幸雄

― 国保健康支援室より ―

保健師 水野 貞子

◇ 透析を水際で食い止められた「さんを通して10年目を迎えられる意義を考える」 ◇

「環境と生命体」―トマト水気耕栽培―のビデオをみて、「健康エッセイ」を読み込まれた奥様の希望で平成15年12月に訪問したことが始まりです。

出会った時の「さんは、会話中も喉の渇きが強く何度もお茶を飲み、トイレにも2〜3回、ふらつきながら行ったのを覚えています。4年前に糖尿病性腎症と診断を受け、既に蛋白質制限(45g以下/日)も受けておりました。「ここまでの病状では、さすがに栄養学でも無理!」という思いはしましたが、就寝0時〜1時、不定愁訴14個、持続症状12個、食事の内容も、栄養失調を招く内容だということが判明し、透析になるにしても、正しい食生活の基本は知っておいた方がよいという思いで、説明しました。佐藤和子医師の「糖尿病」というビデオをも置いていくと、後日本人より「やってみてもいいかな」という返事があり、ミラーを繰り返しながら行うことになりました。その結果、諦めていた旅行(ご夫婦で青春切符を使って九州に)にも行けるまで回復。平成23年11月12日(不慮の事故死まで約8年間透析の心配することなく過ごされました。事故がなければ今でもお元気だったと確信しております。私を叱咤激励して下さる大切なお一人でした。病院と自宅の途中にある支援室には、よく自転車です立ち

寄つて下さいました。年に1回の佐藤医師の講演会では必ず先生ともお会いになり、本が好きでつい就寝が遅くなっていることを知られると、きつく叱られていたこともありました。山のような薬は少しずつ減っていき年を重ねる毎に元気になっておりました。3年間で終わっていた事業でしたら、見えなかったことです。10年間近く続くことにより確信されたことが沢山あります。

正しい食生活を身に付け、維持するためには、知識とそれをもとに実体験できる場所が必要です。「健康を育てる会・流山」が調理実習、学習会等で継続できる場をつくり、支援室と共に歩んでこられたことは、とても有意義だったと思います。なによりも、流山市国保年金課のご理解のおかげでもあります。

◇ 国保年金課主催の

「健康を支える栄養学」学習会へのお誘い ◇

ミラー(食生活分析診断) ― 国保加入者は無料。未加入者は5千円 ― が再開されます。佐藤和子先生から直接コメントが受けられることになります。

第一期 6/5(木) 初石公民館にて

第二期 10/10(木) 初石公民館にて

※詳細は同封のチラシにて

◇ 支援室勤務が変則的になりました ◇

今まで以上に支援室が不在になることが増えることが考えられますので、ご連絡時は、水野の携帯もご利用下さいますよう、お願い致します。 ☎ 090・8343・2209 (水野)



学習会と定例会での話

支援室スタッフ

毎月開催している学習会って、どんなことをしているの？という質問が寄せられましたので、一部内容をピックアップしてご報告致します。

毎回、水野保健師より、ホットな話題があります。また、参加者での意見交流、色々な企画を立て皆で勉強等を行っています。

― 睡眠について ―

常々、水野保健師より睡眠の大切さについて、話はされています。質の良い睡眠をとるために、無呼吸症状等がないかを検査できる睡眠外来について話がありました。



― 意見交流の場では ―

佐藤和子医師が提唱されている「健康を支える栄養学」に基づく「正しい食生活」をもとに、食事のとり方と睡眠の正しいとり方を学び、実践した結果、どんな変化があったのかを出し合ってみました。

【成果の声】

▽ 血圧が普通になった

▽ バランスが大切だと知った

▽ 台所に立つのが苦にならなくなった



▽ 風邪をひかなくなった

▽ 髪の毛が黒くなってきた

▽ 生活が規則正しくなった

▽ 睡眠が大切と知り、寝るようになった

▽ 食事をするのが楽しくなった

▽ 尿の色がきれいになった

▽ 病院で食事の管理ができていますねと言われた

▽ 3食均等を心がけるようになった

▽ 栄養素の過不足を知った

▽ 食事の“質”を知った

▽ 体重が減った

▽ 食べ方を知った

【今後、何をしたいかという意見】

▽ 近所の人にも作ってあげたい

▽ この栄養学をもとにした食事が食べられるお店、お惣菜屋さんが近くに欲しい

▽ 孫、子供達にも伝えていきたい

▽ 元気になった自分を子供に見せていきたい

▽ 皆に伝えていく方法を探りたい

▽ うまく睡眠をとれる方法を探りたい

▽ 家族を巻き込みたい

毎回、新しい知識と、色々な人との意見交流の場になっています。皆様の参加をお待ちしております。



来年度の活動について

上條 幸雄

4月8日に、国保年金課と水野保健師の同席のもと、井崎市長と育てる会との会議がありました。席上市長から、来年4月以降の事業について次のコメントがありました。

一・この栄養学を一人でも多くの市民に広めていく事

二・国保と水野保健師と会が三者でよく話し合って推進すること

三・来年度から事業費の支払いは個人ではなく、法人と契約する

三・について、会員有志のご意見も参考にした上で、役員会を開き当会がNPO法人となつて事業を継続するべしと決めました。

現在、NPO法人設立の準備を進める傍ら、5月16日には第1回の三者会議を開催、10月の予算編成に間に合うよう討議を重ねてまいります。

なお、1月の総会で申し上げた臨時総会開催の件につきましては、今年度の事業は予定通り進行しており、水野保健師も予算減の中で精いっぱい協力して頂いておりますので、撤回いたします。

来年は、創立10周年です。この機会に皆様のご意見を反映して会も生まれ変わりたいと願います。6月から9月が踏ん張りどころです。よろしく願います。

☆ 東部公民館でのお食事会 ☆

当会では料理教室の開催、水野保健師の講演会での
お弁当作り等行ってきました。更に多くの方に食べ
て実感し、納得してもらえたら「栄養素の整った献立」の
お食事会を始めました。
また、毎回水野保健師
より食生活のワンポイ
ント情報等が聞ける場
であり、参加者の交流
の場にもしていきたい
と考えております。



◇目で見ても楽しめる会

健康で元気に楽しく！をモットーにテ
ーブルセッティングも！



◇毎月、満席御礼です

作り手を合わせて、毎月約40名程の参
加になります。更に、多くの方に体にと
ってちょうどいい量を食べて体験して、
楽しんでいただける会にしていければと
思っています。(作り手一同)

来られた方からコメント頂きました！！

- ・この様な会を、自分の地区の公民館でも
ぜひ、やってもらいたい
- ・盛り付けも、テーブルの飾りも素敵で尚
美味しく感じました

◇国保年金課の次長さんより

4月のお食事会には、国保年金課の湯
浅次長さんの参加があり、ご挨拶を頂き
ました。「病氣予防としてぜひ皆様でし

かり取り組み、広め
て頂き、一人でも多
くの方の成果を期待



します」と。市の応
援も頂き、更に、私達一同頑張らなくて
は！と感じました。

◇国保健康支援室より

食事会が始まる前に、水野保健師による
個別指導や、栄養分析ソフト
による食事分析も随時実施し
ています。(要予約)

◇レシピは…

食事会・料理教室共にレシピは、主に、
「健康を育てる会・流山」作成のレシピか
ら。たまに、違うレシピも！



焼きコロッケ



さんまの生姜煮



「健康を育てる会・流山」

レシピ集

500円

※料理教室の

レシピもこちらから

おたより発行の件

大変遅くなりましたことをお詫び申し上げます。

水野保健師の二十五年度支援室継続の契約更新が三月三十一日に整い、育てる会の活動は総会の予定通りとなりました。

その後二十六年度育てる会をどの様に進めて行くかを協議会の皆さまのご意見をお聞きしておりまして、本筋が定まりまして会員の皆様にご報告とご協力をお願いしたいと役員一同考え、育てる会おたより発行を遅らせることといたしました。

どうぞ会員の皆様には今まで以上のご支援とお力添えをお願い申し上げます。

これからの予定



* 東部公民館試食会

五月二十四日(金)

六月二十八日(金)

七月十九日(金)

八月二十三日(金)

是非。お友達をお誘い合わせの上にご参加頂きたくお願い申し上げます。

いずれも午前十一時五十分迄においで下さい

お一人様 千円にてお願い申し上げます

調理実習

五月二十八日(火) 初石公民館

六月七日(金) 初石公民館

六月十一日(火) 北部公民館

六月二十日(木) 南流山センター

六月二十五日(火) 初石公民館

七月五日(金) 初石公民館

七月九日(火) 北部公民館

七月十二日(金) 南流山センター

七月二十三日(火) 初石公民館

八月二日(火) 初石公民館

八月二十七日(火) 初石公民館

いずれも午前十時から午後一時まで
少しお早めにお集まりください

ご自分の都合に合わせて、各調理実習会場に参加して下さい。

* 学習会と定例会

六月十八日(火) 生涯学習センター3F

七月十六日(火) 生涯学習センター3F

八月二十日(火) 生涯学習センター3F

午前十時三十分から十三時三十分

申込み・お問い合わせ先 育てる会事務局

Tel 080 5643 2779

月曜日～金曜日 9時30分～4時迄受付

健康な身体を取り戻すためにも睡眠と食事から始めてみませんか！

健康がどれだけ大切なことか

佐藤 節子

私事ですが、主人が健康が優れずこの病院に掛ければよいのかいつも頭からはなれませんでした。

幸い、この度病名が解り手術する事が出来ほつとしています。病名は平常圧水頭症と思ってもみなかった名前でした。

毎日元気に食事をして 早寝早起きをしておりましたが、歩くと転ぶことがおおく本人もだんだん歩かなくなり、椅子に座っていることが多くなりました。

何が原因で転ぶかがなかなか分からなくて皆さんに「元気ですか」と聞かれると、元気がですがふらふらしていますと答えていました。やっと、この病名を教えて下さった先生に出会い感謝の気持ちでいっぱいです

この手術をてがける先生を紹介して頂き無事手術を受けることが出来ました。

病室には同じ病気の人が4人いて、やっとこの病名と解りもつと早くみつけることが出来たら良かったのと同じことを云つてます。病名の原因をみつけることのむずかしさ、やはりお医者様が頼りです。

主人も幸い毎日のバランスの整った食事のお陰で回復が早く退院する日も近いと思います。

皆さまも健康を育てましょう。