

NPO法人・健康を育てる会・流山だより

第35号 2014.09 発行 責任者 金田繁司

「健康寿命」こそ注目すべきでは

2013年の日本人男性の平均寿命は80・21才で女性が86・61才と厚労省から公表された。世界比較では男性は世界4位で女性は1位ということになる。喜ばしいことではある。

いうまでもなく平均寿命とは単に肉体的に何才まで生きられるかを表すものである。

片や「平均健康寿命」がある。心身ともに健康に過ごせる人生の期間がどのくらいあるかを示す数値のことである。2010年の厚労省算出の健康寿命は男性70・42才女性73・62才とのこと。したがって平均寿命と平均健康寿命との差は男性9・79才女性12・99才となり、この期間は残念ながら容易に1人では生きるのが難しい期間となる。

私達会員は幸いにもこの不遇な期間を可能な限り短くできる「健康を支える栄養学」というすばらしい知識を身につけています。

充分役立てていきたいと思います。

NPO 法人健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁 司

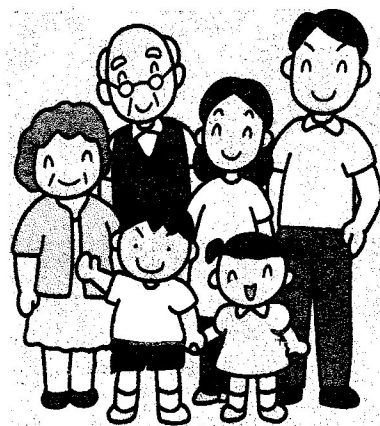
『健康を支える栄養学』

大人も子どもも

健康でやる気の出る

「正しい食生活」

知っていますか!♡



佐藤和子先生の講演を聞いて

重
トシコ

何時お話を伺っても、お元気で若々しく歯切れの良いお話しぶりは「スカッ」とさせられます「健康体であるための四つの基本」を実践され、豊富な知識と経験から来る自信に満ちての講演だからだと思っています。今回の講演は基礎からの勉強で初めての方には理解し易く、再度聞く人々には初心に帰って基本を確認する機会になったと思います。

事例も一層理解できたように思いますが、先ずは「未病」ということを心掛けて行きたいと痛感しました。

例年と違い講演会後の会員との懇親会を持っていただき、直接先生に疑問に思うことや相談する機会を与えていただき、会員の身近な多くの事例に共感したり、先生のアドバイスで多くのことを学び、改めて「四つの基本」を肝に銘じました。私のささやかな楽しみの「夜なべ」を極力やめて、なるべく早く就寝するように心掛けております。



開業保健師事務所「みちしるべ」

保健師 水野 貞子

皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？国保健健康支援室に出勤することがなくなり、5ヶ月が過ぎました。先頃毎月の調理実習に参加しても何となく物足りないんですよ」と、私を氣遣ってか言って下さる方がおりました。嬉しかったです。皆さんの様子を自分の目で確かめ、一つでも新しい情報を伝える場になればと思います。

実は私の方が毎月、最低でも6食分のパーフェクト食が頂けなくなったことと皆様と定期的にお会いできないことに少々とまどい寂しくもあつたようですが、やつと落ち着いてきたところでした。今後は、貴会を通して、学習会・講演会等でお会いすることが中心になります。その際、個人的にお話を伺う時間も必ず用意しておりますので、是非ご予定下さい。

幼児健診の仕事も始めました

幼児健診（1才半児・3才児）の仕事を始めました。1才半児の小さな手とハイタッチすることに喜びを感じております。

佐藤先生は、「子供を見る時はまず母親の食生活をみなさい」とおっしゃっております。健診場面での面談時間は限られていますが、目の前にいる親子との出会いは2度とない（少なくとも私とは！）という思いで集中します。

中学生でも20時・就学前では20時には就寝できていることが必要。勉強は朝にする習慣を先生はすすめられます。朝からどんな内容の食事が、そして母子手帳から母の健康面の確認も合わせて点検します。親の生活環境が子供の食生活に影響していることは皆様にも予想されるところです。「なるべくして、なっている」そんな思いが常に心をよぎります。19時30分頃には就寝している、というお子さんにも数人出会いました。が、みるからにいきいきして、ママの育児にも余裕が感じられたのは救いでした。

会員の皆様、「どうしてそんなに元気なの？」と若い方から質問を受けた時がチャンスです。その時を目指して「正しい食生活」実践を続けましょう！



健康を支える栄養学の実践結果

土井 理

佐藤和子先生のお話を初めて聞いたのは、九年前の一月末のことです。健康を支える栄養学の基本的な考え方をはじめとするお話に、眼からウロコの思いです。

さつそく、正しい食生活を実践するには、どうすればいいか。市の水野貞子さんの指導を得ながら、健康チェックシートのミラーを受けたり、食品の測り方や料理の仕方など教わっていました。

その年の六月、お腹に異変を感じ、病院で診てもらったところ、十二指腸乳頭部にガンがあることがわかりました。肝臓の胆汁と、脾臓の脾液の管が十二指腸で一緒になる部分で、脾臓の頭と十二指腸を切除する大手術でした。

術後点滴養生約一カ月ほどで、食事のリハビリが始まり、水野さんのすすめでビタミン剤を摂って回復を早めました。

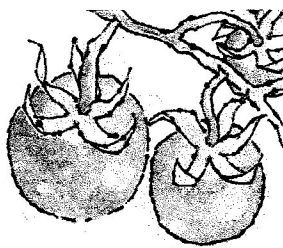
退院後は、妻の協力を得て、正しい食生活を実践したり、就寝も従前の十二時過ぎを改め、十時としました。

薬は、消化を助けるもの、脾液の働きを抑えるもの、胃酸の分泌を抑えるもの、便通をよくするものなどです。

そんな努力の甲斐があつてか、予想以上に早く回復し始めたように感じました。毎年十一月に東松山市で世界各国の人が参加するウォーキングの祭典、スリーデーマーチがあります。各自が決めた十キロから五十キロまでのコースを三日間歩きます。手術から四カ月後に、私は、二十キロを選び、三日間で六十キロを歩き通し、回復してきていることを実感でき、大きな自信となりました。

手術後は、担当してくれた医者の診断を毎月、血液検査とCTスキャン検査を数か月間隔で受けていました。が、診察のたびに「脾臓の頭と十二指腸を切除した人は、糖尿病になる傾向があるが、あなたはその兆候はありませんね」と言われていました。正しい食生活が続けてきているのが、糖尿病を予防することに繋がっているのだらうと思っております。

今年の二月の診断の時、医者から「もう八年過ぎたから大丈夫でしょう。薬も全部やめましょう」と思いがけない話をいただき、頬が緩みました。薬の心配がない日々は快適です。



生命を支える

土井 佳子

毎日の食事作りは当然のごとく一日三回。相手がいると、食事の内容も考えて作るが、一人の時は適当に済ませてしまう。

夫に体調の変化が出てきたのは、会社勤めが終えるころ。健康には気をつけて食事をしていたが、佐藤和子先生のミラーを受けて我が家の生活、食事の偏りが、はっきりと映し出された。

流山市の国保年金課に健康推進室ができ、定期的に講習が行われた。この方法を推進する人を育てるためと、糖尿病などの改善のため。夫の病後の食事作りに不安を抱えていた私は、ワラをも掴む思いでこの方法を勉強した。一日三回同じ食事でも良いとのアドバイスに、食事は薬だとの思いで実践した。

三か月は続けないと成果は実感できないと、自分に言い聞かせた。ある日、ふと駅の階段を上つていくとき、身が軽いことに気付いた。ともに同じ食事をした成果だと改めて命を支えてくれる食物に感謝。

ここまで続けてこられたのは、佐藤先生の叱咤激励によるものと思っている。

講演会

テーマ **健康寿命を延ばすため**

～ 身体によい油とは? ～

日時 平成二十六年九月十日 (水曜日)

十時～十二時迄

場所 南流山センター 講義室

講師 水野保健師

参加費 無料

講演会終了後一時より水野保健師に個人的
ご相談が出来ます (前もってお申込み下さい)
皆さまの参加をお待ち致しております

申込先 080 5643 2779

これからの予定

調理実習

九月五日 (金) 初石公民館

九月九日 (火) 北部公民館

九月十九日 (金) 南流山センター

九月三十日 (火) 初石公民館

十月三日 (金) 初石公民館

十月十日 (金) 南流山センター

十月十四日 (火) 北部公民館

十月二十八日 (火) 初石公民館

十一月七日 (金) 初石公民館

十一月十一日 (火) 北部公民館

十一月二十一日 (金) 南流山センター

十一月二十五日 (火) 初石公民館

講習会

九月十八日 (木) 中央公民館講義室

テーマ 栄養素の役割と個性について

十月二日 (木) 中央公民館講義室

テーマ 健康によい油脂とは

十一月二十日 (木)

テーマ 栄養素の整った献立の立て方①
いずれも十時よりです

講習会終了後一時より水野保健師に個人相
談を受けます。ご希望の方はご連絡下さい

十月・十一月はキッチンとべのお弁当
申込みを受付けます

試食会へのお誘い

東部公民館一階多目室

九月二十六日 (金) 十二時から

十月二十四日 (金) 十二時から

十一月二十八日 (金) 十二時から

十二月十二日 (金) 十二時から

皆さまの応援をお願いいたします

試食会にご参加下さい

作り手一同お待ちしております

事務員募集

健康を育てる会では、お手伝いしていただ
ける仲間を募集します。

会が、NPOになり仕事が増えています。
私達と一緒に会を盛り上げて頂けませんか。

1. (内容) 支援室で仕事のできるか方

2. (仕事内容)

1. 電話受付

2. パソコンで報告書・

依頼書 等作成

3. 会の運営に伴う雑務

3. (勤務日時)

日時 月 火 水 週3日

祝日は休み 9時～12時

4. (薄謝)

時給800円

5. (その他)

原則として、健康を育てる会
の会員になつていただける方

連絡先 080 (5643) 2779

事務局宛

ご連絡お待ちしております