

# 保健のひろば

## 自分流で楽しく続ける 生活習慣病の予防法を



楽しく健康づくりに取り組みましょう

2月1日から7日までの期間は「自分流楽しく続ける健康づくり」をスローガンとした生活習慣病予防週間です。生活習慣病は、生活の乱れや悪い習慣を続けることにより起こりやすくなる病気で、ガン、脳卒中、心臓病、糖尿病、歯周病などが代表的です。特にガン、脳卒中、心臓病は日本人の三大死因で、生命を脅かす

危険があります。

### ▼生活習慣病の大きな原因

- ① 食生活(食べ過ぎ、偏食)、
- ② 運動不足、③ 過労、④ ストレスの蓄積、⑤ 喫煙、⑥ 飲酒(飲み過ぎ)

### ▼生活習慣病の予防

- ① バランスの取れた食生活を心掛けましょう
- ② 体力に合わせた適度な運動を心掛けましょう
- ③ 十分な休養をとり、ストレスを上手に解消しましょう

長年続けてきた生活習慣を変えることは、とても難しいことです。まずは自分の生活習慣を見つめ直し、無理をせず、できることから始め、日々の積み重ねが生活習慣の改善につながります。

### 健康づくり推進大会で心と体の健康を考える

「心と身体の健康づくりをすすめるようメタボリックシンドロームの予防」をテーマに、次のとおり健康づくり推進大会を開催します。自分らしくいきいきと過ごすための機会に健康について考えてみませんか。

■日時 2月22日(日)、午前10時半～午後4時

■場所 西根地区市民センター

### ■内容

講演「楽しみながらメタボリックシンドロームを予防しよう」講師・米満弘之先生(熊本熊本機能病院理事長)を表彰

### 。映画「いのちの作法」

このほか、健康体操や試食コーナーなど盛りだくさんの内容です。参加希望者は市生活福祉部保健課保健係まで問い合わせください。



みんなで健康について考えましょう

### 2月の松尾地区健康相談日程のお知らせ

■場所 松尾総合支所

■日時 2月9日(月)、16日(月)、23日(月)、午前10時～正午

■内容 母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-21111、内線142)まで。

# 介護のココロ

## 高齢者虐待の予防には無理のない介護と理解

### ◆高齢者虐待の主な種類

- ① 身体的虐待 殴る蹴るなどの暴力
- ② 心理的虐待 高齢者を無視する、叱りつける
- ③ 経済的虐待 年金などを勝手に使ってしまう
- ④ 介護・世話の放棄・放任 劣悪な環境での放置
- ⑤ 性的虐待 性的ないやがらせ

### ◆虐待はどうして起こるの？

虐待はさまざまな理由が複雑に重なって起こります。次のような理由などから、ごく普通の家庭でも起こり得ます。認知症の社会的不適応行動に対する対応や介護疲れなどのストレス

。親子、嫁姑の関係などの長年にわたる人間関係のもつれ。高齢者本人や介護をして

いる人(家族、親族、同居人など)の精神状態や性格。家族の就業形態・経済状況など

虐待の原因は、このようなものが多いと考えられています。「してはいけないとわかっているのに」、「自分は何かしているんだろう」。虐待の当事者は、このような罪悪感と常に闘っています。

### ◆虐待をなくすために

当事者の負担を和らげること、当事者のお困り事を共有することが大切です。

介護保険や高齢福祉サービスを利用しつつ、無理のない介護を心掛けることが重要です。また、介護不安を一人で抱え込まない工夫をすることも大切です。

相談とまではいかないけれど、悩みを誰かに聞いてもらいたいこともあります。そんなときは友人に話してみることも効果的です。

認知症の症状を大まかにでも知ることで、ストレスのない関係を築けるかもしれません。家族だけでなく、近隣の皆様も理解して地域で支え合う気持ちが大切です。

詳しくは、市包括支援センター(☎76-21111、内線185)まで。

# 環境の みらい

私たちにもできること

## ペットを適切な環境で飼うのは飼い主の責任

飼い主の誰もが、ペットを家族の一員だと思っているはずです。しつけはもちろんのこと、『自覚』と『責任』を持って飼いましょう。

◆習性や発育状況に応じた飼育方法をしましょう

運動不足や不適切な飼育環境は、ペットが攻撃的になったり病気になる原因になります。ペットの健康維持は飼い主の役目です。体格や習性に応じた飼育方をしましょう。

◆ペットのフンの処理は飼い主の役目です

冬の間は雪に隠れて見えませんが、春先にはペットのフンが随所に現れます。地域の環境美化のほか、通行者が不快に思わないためにも、フンは飼い主が適切に処理してください。

◆責任をもって世話をできる種類・頭数に

子どものうちは小さくても、大きくなると、もてあましてしまうかもしれません。よく検討して飼いましょう。

また、頭数を増やさず、自分が適切に飼うことができる数にとどめておきましょう。

◆ペットを捨てる事は犯罪

最後まで面倒を見ることは、飼い主の役目です。どんな理由があっても飼育放棄はしないでください。

どうしても飼えない場合や新しい飼い主を見つけれない場合は、保健所で引き取りますが、ペットも命は一つだけです。簡単に考えるものではないかもしれません。

◆ペットの去勢・避妊

ペットの子どもを飼うつもりがない場合は、去勢・避妊手術を検討しましょう。

手術をすることで飼いやすくなり、病気の予防にもなります。特に猫は放し飼いがほとんどであり、ノラ猫の増加防止にもなりますのでご検討ください。

◆犬の飼い主は登録と狂犬病予防注射をしましょう

昭和32年以降、国内で狂犬病は発生していませんが、周辺の国々では毎年狂犬病による死者が多数出ています。国内での発生・拡大を未然に防ぐため、生後91日以上の犬には、一生に一度の登録と年に一度の狂犬病予防注射を必ず行ってください。

◆ペットに身元の表示を  
迷い犬で保護された時のため、鑑札などの飼い主を特定できるような物をペットに装着してください。

また放し飼いやリード無しの散歩は、迷い犬の原因になるほか、人を傷つけたり自動車にひかれてしまう場合もあります。犬はつないで、猫は屋内で飼いましょう。

なお、ペットがいなくなった場合や迷い犬が徘徊している場合は、市役所や各総合支所にご連絡ください。



ペットの飼育は適切な環境で

詳しくは、市生活福祉部市民課(☎76-2111、内線1337)まで。

## 食育のススメ

楽しい食事で  
健康な体づくり

市保育所は、毎日の手作り給食を通じて子どもたちの健康づくりを支援しています。

保育所生活の中で、食のリズムが整い「食べたいものや好きなものが増える子」「家族や友達と一緒に食べる楽しさを感じる子」になれるよう、給食を提供しています。また、給食の目的の1つとして、食にまつわる伝統の継承にも取り組んでいます。家庭ではあまり行われなくなった「行事食」や、地域に伝わる「郷土食」を体験できる場でもあります。

1月には、小正月の行事として「ミズキ団子」作りを行いました。先生から行事の由来を聞き、1年間の無病息災を祈って祖父母と一緒にうすで餅をつき、ミズキの枝に色とりどりの花を咲かせました。終了後には、つきたての餅にあ

んやごま、きな粉などをからめ、満面の笑顔を浮かべて美味しそうにほお張る子どもたちの姿が見られました。

また、毎月19日を保育所の「食育の日」と定め、市内産食材や郷土食給食の日として取り組んでいます。

子どもへの栄養指導や保護者への試食会と合わせて、家庭との連携により「元氣な八幡平っ子」を応援していきます。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。



みんなで飾ったミズキ団子の前で笑顔を見せる柏台保育所の園児たち