



# 笑顔でイキイキ！健康らんど

努力が実って健康度上昇中 <～仲間みんな健康づくり～②>

町保健福祉課健康推進係 保健師 阿部 由利子



▲くもとさんパーク周辺での散策

先月は、みんなで健康づくりに取り組んでいる「輝」所長の初山さんにお話を伺いました。  
今回は、その「輝」に通所されているメンバーとご家族に家庭での健康づくりの秘訣を伺いました。

★30代男性・中肉中背  
(肝機能と血中脂質が高め)

―改善のきっかけは？(母親談)

データが悪いのは体質だと思っ  
ていましたので、本人が楽しみに  
している甘味(ジュース・菓子)  
の制限をしていませんでした。

ですが、健診で『生活習慣病は、  
食生活で悪化し、太らなくても  
データが悪いと血管が傷み、脳卒  
中などの重症な病気になる』と知  
り、改善しようと思えました。

―家庭で工夫した点は？

大好きなチョコレートクッキー  
と健康に良いと思って飲んでいた  
果物100%ジュースの購入量を  
少し控えました。厳しく制限して  
いないので、どうしても欲しいと  
きは、自分で摂っているようで  
すがデータは改善されてきていま  
すね。

★30代女性・ふくよか体型  
(貧血で脂質が高め)

―家庭で工夫した点は？

夕食のお弁当は、ご飯を少し減  
らして野菜を入れるようにしまし  
た。【本人談】(この日のお弁当  
には、お母さんが作ってくれた根  
菜の煮物が入っていました)

初山所長から

以前のお弁当は、本人達の好み  
を重視した揚げ物や魚・肉の加工  
品が弁当に多かったですが、家族  
の協力で、少しずつおかず野菜  
が増えてきましたね。

健診結果が良くなってきたのは、  
「輝」での実践だけでなく、障  
害を持つメンバーを支える家族が、  
家庭での食事に野菜を増やしたり、  
間食を減らすように努力されてい  
る成果が出てきたからだと思いま  
す。

「協力ありがとうございました。  
無理しない程度の改善を長く続け  
ていることが、健診結果の改善に向  
かっていると感じました。  
皆さんも、今から自分なりの健康づ  
くりを実践して、健診で結果を確  
認してみてくださいいかがでしょうか。」

ワークステーション輝(かがやき)  
【障害者事業所】

利用者14名(支援員5名)

内容 下請け作業 古紙回収・分別  
フリーマーケット、体力づくりなど  
場所 北陽小バツクネット横

日時 月々金 9時～15時30分

☎090-8429-0662(初山)

☎23-12155(のびた作業所)

いつまでも  
みんな  
生き生き

## 『一歩一歩から道が』

―3月11日14時46分。

太平洋三陸沖を震源として  
発生した東日本大震災から1  
年。この震災は、北海道から  
高知県まで広範な地域に地震  
や津波による甚大な被害をも  
たらしました。また、同時発  
生した原発事故により、多く  
の人々が県外移転を余儀なく  
され、見えない不安を抱えざ  
るを得ない状況が続いていま  
す。

家や車が津波にいと簡単に  
に流されていく様子や逃げ惑  
う人々の悲痛な声、町並みが  
一瞬でがれきと化した風景が  
繰り返し映像で流されました。  
強大な自然の力の前には、何  
の手立てもできず、ただただ  
見守るしかできない無力さを  
感じた人も多いのではないの  
でしょうか。

この震災で亡くなった人は  
約1万6千人。うち、70歳以  
上の高齢者は約3割にのぼり  
ます。

当日ゆれを感じた時、お年  
寄りの自宅を訪問中でした。  
「大丈夫ー」と声をかけつつ、

玄関までの戸を開けて、なか  
なか収まらないゆれをやり過  
ごしたことが思いだされます。  
今までに体験のしたこと  
のない「未曾有」の大災害。復興  
の兆しは見えずとも、被災地  
や各地に避難されている人達  
が生活を取り戻すには、どれ  
だけの時間がかかるのでし  
ょうか。

誰も歩いたことのない雪の  
上を、初めて人が歩く。その  
足跡をたどり、また別な人が  
歩くが、同じ歩幅ではないの  
で少しずれた足跡が重なる。  
そうして、何人も何人も歩く  
ことで、足跡がつながり、何  
もなかった雪の上に、後ろを  
見ても、前を見ても、一本の  
道ができています。

いつか必ず「大震災を乗り越  
えた」と言える日が来ること  
を信じて。

■地域包括支援センター

(保健福祉会館内)

☎23-01000