

# 笑顔でイキイキ！健康らんど

## 健康を鍵に

### これからも素敵人生を…

みなさんは、ご自身の「健康」をどのようなことで判断されていますか？これからのような生活・人生を送りたいと考えていますか？どなたも元気に人生を全うできたなら、と願っているのではなにかと思います。

ご存じの方も多いかと思いますが、「生活習慣病」はその名の通り、普段の生活習慣が発症や進行に深く関わっている病気です。「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」「肥満」が代表的なもので、これらは「死の四重奏」と呼ばれ、もちろん単独でも恐ろしい病気ですが、重複すると命にかかわる危険が増すのです。「生活習慣病」が原因で亡くなる日本人は3人に2人と言われています。

生活習慣病は、血管の弾力をなくす云わば「動脈硬化」をもたらし、さらに血管壁にコレステロールがたまり、重症になると血管が詰まってしまいます。これらは静かに進行するため自覚症状がありませんので、ある日突然「心筋梗塞」や「脳梗塞」などを引き起こしかねないのです。

このように自覚症状がないため、予防をするためにはまず、自分の体の中でどのようなことが起きているのか、客観的に身体計測や血液検査、尿検査などの数値でみて知ること…その術が『健診』

です。

町で行っている健診は、生活習慣病を予防することを目的に行っています。同時にがん検診も受けることができますので、ぜひ受けられることをお勧めします。また、1年に1回受けることができますので、毎年継続して受けることで体の変化も知ることができます。

健康の概念は人それぞれ異なると思いますが、多くの方が「好きな人とおいしいものを食べたり、楽しんで過ごす時間を大切にしたい」と思い生活されていると思います。健康とはそういった時間を過ごすための鍵と言えるのではないのでしょうか。今後も素敵な人生をぜひ送ってください。

#### 健診がお済みでない方

★個別で健診、その他左記の検診が受けられます。

【骨検診・エキノコックス症検診、がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）】  
★健診とその他の検診の対象となる年齢、健康保険の種類、自己負担額、実施医療機関等ご不明な点は左記までお問合せ下さい。

■お問い合わせ／保健福祉課保健指導係 ☎22-1144

でも  
みんな  
生き生き

#### 『優しさのケア』ユマニチュード』②

認知症の新しいケアと言われる「ユマニチュード」は、フランスが発祥で約35年前から研究されており、ケアをする側・される側双方の信頼関係を作る接し方の技法で、次の4つが基本となります。

#### 【見る】

目の高さを同じにして、正面から近づき、まっすぐに見つめます。視線を合わせることでお互いの存在が確認され、威圧感を与えず対等な関係であることを感じてもらえます。

シップも効果的です。

#### 【立つ】

体の状態にもよりますが、出来るだけ立つてもらおうことで、筋力の低下を予防し、座ったり寝たりよりも視野が広がるため、脳への刺激が増えます。

このように接し方といっても特別なケアではないように感じますが、介護や医療の多くの現場ではその効果が実感されています。

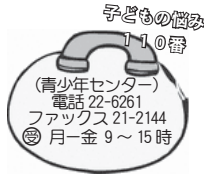
誰でも、無言のまま急に手をつかまれたり、視線をそらされたまま話しかけられると、不快に感じますよね。

例えば、赤ちゃんに接するときどのようにしますか？しっかりと視線を合わせて、言葉はわからなくても色々と話しかけ、優しく体に触れる…。まさにユマニチュードそのものです。

認知症に限らず、優しさと安心感を言葉と行動で伝えることで、人との絆をしっかりと結びたいものですね。

■お問い合わせ／保健福祉課地域包括支援センター ☎23-0100

【触れる】  
手や腕を上からつかむのではなく、本人の動きに合わせて、下から手のひら全体で支えるように添えます。背中をなでたりのスキン



# 子育てを楽しみませんか。 くっちゃんワンダーキッズ

倶知安町教育委員会社会教育課  
社会教育係主事 笠井 里紗

## 「見て・触れて・感じる」体験活動

皆さん、「くっちゃんワンダーキッズ」という社会教育事業をご存じですか？くっちゃんワンダーキッズでは町内の小学5年生を対象に自然体験・スポーツ・文化など様々な活動をしています。

8年前、私は小学5年生のときにワンダーキッズに参加していました。他校や地域の人、道外の人と交流することで友達ができ、コミュニケーション力を身につけることができました。子どもたちにもこの活動を通して友だちの輪を広げ、感謝する心や思いやる心の大切さを学んでほしいと思っています。今では指導者という立場で、今年参加している子どもたちと一緒に、新たな気持ちで活動を楽しみながら日々学んでいます。

ここでは今年の活動をいくつかご紹介いたします。まず、夏休み中に行った「羊蹄山に登ろう！」では、子どもたち全員が自分たちの力で一生懸命登頂しました。普段身近にあるけれど登ることがないという子どもが多く、と



ても良い思い出になったと思います。9月の「ハーフマラソン20kmに挑戦！」では、20kmという長い道のりを、子どもたちは一緒に走っている友達と励まし合い、完走したいという強い気持ちを持って諦めずに走り抜きました。また、「町外研修でいるんなことを学ぼう」では、伊達市の北黄金貝塚や大雄寺、室蘭市水族館などに行きました。貝塚では縄文時代について学び、お寺では座禅をするなど、とても貴重な体験ができました。ほかには、「羊蹄山一周50kmサイクリング」などの活動を1カ月に1回のペースで行ってきました。



## 子育て支援センターだより



### ★12月の広場のお知らせ

あいあい広場 12月3日(水)  
きらきら広場 12月10日(水)  
のびのび広場 12月17日(水)

☆どの広場もクリスマス飾りを制作します。  
支援センターで10時から行います。

■申込み／11月10日(月)9時30分～

### ★支援センター利用時間の変更のお知らせ

11月から3月までの利用時間が9時30分～16時となります。ご了承ください。

子育て支援センター(南2東1) ☎ 22-0419  
開館時間 9時30分～16時(11月～3月)  
(正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館)  
休館日 日曜日、祝日、年末年始

## わんぱくスポーツクラブ秋のバザー

■日時／11月14日(金)10時30分～11時30分

■場所／世代交流センター

※バザーに食品を出品しますが、スポーツクラブの会員が作っているもので、資格を持っている者が作っている物ではありません。バザーに来ていただいた際には、その旨を了承したうえで購入してください。

■お問い合わせ／常盤 ☎ 090-7642-4434 (平日9時～17時)

新規会員・見学者 随時募集中!

## ぼうけんくらぶ冬期児童募集

放課後、野外活動や集団で遊び楽しみ学びませんか?豊かな自然との結びつきの中で楽しく学習し、発想力、集中力を養います。また、自然と向き合い人と関わり協力することにより、心豊かな子どもを育てることを目指し活動していきます。冬期も寒さに負けず、雪遊びを中心に元気に活動します。

■活動日／毎週水・木曜日の週2回

■対象／町内の小学生

■場所／旧比羅夫小学校(冒険家族)

■時間／14時～18時(下校時間に合わせて送迎します)

■月謝／月4千円(別途入会費千円)

■お問い合わせ／NPO法人自然生活体験センター冒険家族

☎ 22-3759