



健康づくり応援通信 ② 間健康づくり課 ☎(21) 0267

健康づくりを支援する ～愛育委員～

赤ちゃんから高齢者まで市民の健康を守るために地域でのさまざまな健康づくり活動に取り組んでいる愛育委員。現在は 645 人が市内各地域で活躍しています。

愛育委員とは

昭和 30 年代に「母子保健を中心とした公衆衛生の向上を図る」ことを目的に自主的につくられた地域組織。母子保健に関する活動に加えて健康診査の受診勧奨や当日の支援、結核・感染症予防のための正しい知識の普及啓発活動など、赤ちゃんから高齢者まで全ての住民の健康増進のために幅広く活動しています。地域に密着し、見守り活動や温かな声かけを行うなど、「保健師と地域のパイプ役」として活躍しています。

フレイル予防活動

フレイルとは、加齢により心身が機能低下し、健康な状態と介護が必要な状態の中間のことで、健康寿命を伸ばすためにはフレイル予防とその改善が重要です。

市は、「めぞう！健寿の里たかはし」をテーマにフレイル予防に力を入れて活動しており、愛育委員はフレイル予防啓発チラシを作成し各地域でのお祭りなどで配布したり、地域での集まりで皆さんにフレイル予防について伝えたりしています。



村木 詩歩保健師 (健康づくり課)



エイズ予防街頭活動の様子



フレイル予防啓発チラシ

在宅医療・介護連携推進事業通信 第 44 回

「高梁市健康福祉のつどい」に参加して

「住み慣れた地域で豊かに過ごしたい」という思いを支えるために、医療関係者が住民の希望を最優先に活動する中で、地域全体を対象とした保健活動を行う看護職が「保健師」です。

10月12日に開催された「健康福祉のつどい」に保健師を目指す吉備国際大学の学生15人が参加し、骨密度測定ブースを担当しました。骨密度の測定結果を基に生活を振り返る個別指導では、一人一人の生活スタイルをしっかりと聞くことが求められました。骨密度維持のためには運動を続けることが大切ですが、体へ過度な負担がかかることを勧めることはできません。また、生活習慣を見直してそれを実践していただくためには、住民の生活環境を知るとともに、住民に健康であってほしいという強い思いを持つことが大切だと思いました。

住民同士の関係性や絆が強い中山間地域では、一人一人に手厚い支援ができることが魅力の一つだと思います。



「健康福祉のつどい」の様子

今回参加して、住民の方との触れ合いや交流を通して地域全体のつながりを理解できたことは、大変有意義な体験になりました。学生が行った骨密度測定や結果説明には不十分なところもあったかもしれませんが、地域の方と関わることでできた良い機会となりました。

☎医療連携課 ☎(21) 0304



村上 裕香さん (吉備国際大学看護学科4年)

熱中時間 ⑨

今回はソフトボールを中心に地域で活動している団体を紹介します。

がきゅう 臥牛ベンガラース

「全国に「高梁あり」を目指して」

高梁高校ソフトボール部の卒業生を中心に今年結成した一般男子のソフトボールチームです。メンバーは18歳から55歳までの選手15人とマネジャー2人。日本で唯一の現存する大守を持つ山城 備中松山城が山頂に鎮座する「臥牛山」と、「ベンガラ」の町「吹屋」からチーム名を付けました。ユニフォームはベンガラ色を基調とした高梁カラーとしています。年齢層は幅広く、高校時代の恩師と一緒に「和気あいあい・楽しみながら」、そして「時には厳しく」をモットーに活動しています。

11月23日(土)に、岡山県代表として第9回西日本一般男子ソフトボール大会(宮崎県)へ出場します。ソフトボールを通して全国の皆さんに高梁市を知ってもらえるように、全力で戦いたいと思います。

地元を愛してやまない仲良しチーム「臥牛ベンガラース」の応援をよろしくお願いします。

☎三村友洋さん(監督) ☎0800・19638・1586



☎秘書広報課 ☎(21) 0210

広報たかはしでは、市内で活動する文化・スポーツなどの団体やグループを紹介しています。広報紙上でアピールしたい団体・グループの代表者は秘書広報課までご連絡ください。

協力隊がゆく ③9

地域おこし協力隊 員の森永です。

最近では備中漆を使ったイベントを企画・実施して、備中漆の広報活動に力を入れていきます。

6月に「備中漆薬膳カレーを食べる」というイベントを実施しました。漆には抗菌や抗がんといった効果があると、言われ、韓国では古くから漆を薬膳として食用する文化があります。イベントでは漆の効能や備中漆の歴史などを説明したあと、備中漆薬膳カレーを試食しました。食べた人から「体がポカポカする」「おいしい」といった声を聞くことができました。

8月には、吹屋の「べんがら」と備中漆、そして神代地区(新見市)で古くから作られてきた和紙を用いた「べんがらと備中うるしで神代和紙のうちわを作る」というイベント



森永 祐史 隊員

を行いました。小学生から高齢者まで、市内外から多くの皆さんに参加していただき、絵付けされたうちわはどれも素敵でした。

漆をよく知らない人や若い世代に備中漆のことを知ってもらいたいという思いで行ったイベントはテレビや新聞に取り上げられ、また、参加した方に「また参加したい」と言っていたので、新たな希望を持つことができました。「ハードルが高い」かぶれそう「怖い」などと思われる漆ですが、これからは少しでも多くの方に興味を持ってもらえるような活動をしていきたいです。



漆薬膳カレー



神代和紙うちわづくりイベント