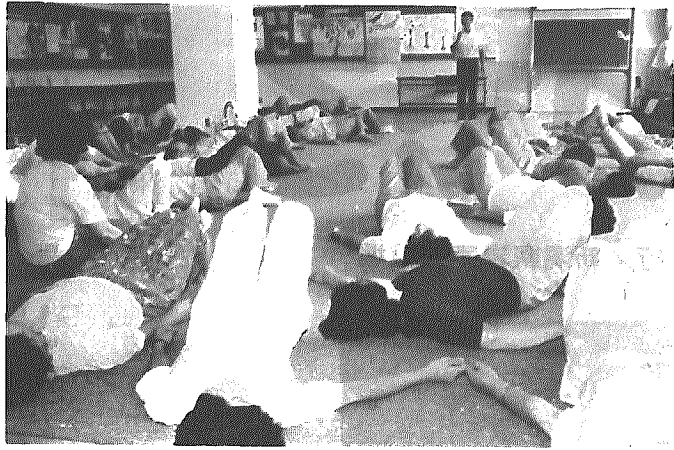


ふれあいの輪が広がる

健康づくり教室



▶操体法はむりをしないことが肝心。痛くなる一歩手前ですぐ脱力。これが心得とく。

成人病をなくそう——と村では、本年度の健康づくりの最重要点をその対策に置き、予防運動を全村的に展開中である。役場庁舎に併設の保健センターを中心に、七月からスタートした「健康づくり教室」で予防にかける熱意を示すとともに、みなさんに教室への参加を呼びかけています。教室は十二月までの毎月一回、計六回のシリーズで開催します。そこでの成果を各家庭や地域に波及させる計画ですが、今まで二回行われた教室では、参加者のみなさんの関心は高く、健康づくり教室は盛り上がりを見せています。今月はこの「健康づくり教室」にスポットをあててみました。

岩室村民憲章（昭和五十三年一月一日制定）の第二章に、「心身を鍛え健康な生活をしよう」と掲げられています。

この憲章にそって村では、保健衛生

課を中心とする課、関係団体などの協力です。

健康づくり運動を展開しています。

近年の疾病構造は以前の伝染病から成人病（がんや心臓病など）へと変化してきます。また、平均寿命の延長で寝たきりや介護を必要とする在宅療養者が増えています。そのうえ「健康」に対する各種の情報がはんらんし、村行政だけではみなさんの健康を支えきれない時代に入ってきています。

ところで、岩室村での死亡順位を見てみると、がんが一位、心臓病が二位、脳卒中が三位となっています。巻保健所管内でも、やはりがん・心臓病・脳卒中の順で、成人病のウェイトが大きい現状です。

半面、異常を事前にキャッチする各種検診の受診率は年々上昇しているものの一般健康診査は六二・五％、子宮がん検診は八・六％、胃がん検診に至

石川 玲子

（村保健婦）



総合的な健康づくりを...

人生八十年と寿命が延びた現在、なんといても健康が第一ですね。今年の新規事業として婦人を対象にこの健康づくり教室を七月から開いています。最初、何人集まってくるかと、スタッフ一同心配していましたが、毎回五十人以上のみなさんから参加していただき喜んでいきます。家族の健康を村民一人ひとりが健康に暮らすためにはどうすればよいかを探っていきます。十二月まで毎月一回、いろいろなテーマを設定して各分野から健康について考えてみたいと思います。みなさんもぜひご参加ください。

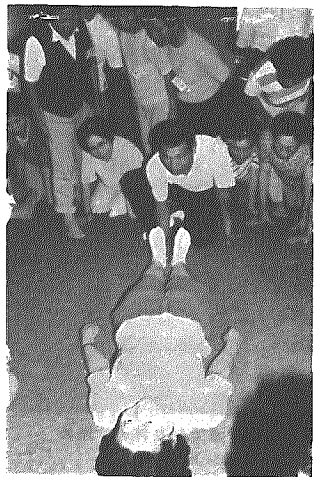
つては六・八％と低率であり、早期発見、早期治療の面では非常事態といえます。

このように、半健康状態の人が多く、これがもたらす医療費にはね返っています。一人平均の医療費（五十九年度）は十萬五千円。県平均の九萬五千円を大きく上回って、県下第十九位と高額になっています。医療費を病気に見ると、老人、一般とも高血圧、脳卒中、心臓病などの循環器疾患が第一位。特に老人分では、その予防と管理が急務となっています。

このような背景から、「自分の健康は自分で守る」という住民主導型の健康づくりを進め、みなさん一人ひとりが最低年一回どこかで検診を受け、自分の健康度を確認し、健康で明るい地域づくりを最重点目標に据ええました。

▽第四回 十月二十七日①：くらしの工夫、家庭看護 ▽第五回 十一月二十日②：乳がんの自己検診法（講師：巻保健所長） ▽第六回（最終回）十二月九日③：貧血予防のための食事反省会、開校式——となっています。

「健康——わたしたちにとってかけがえない貴重な財産。この大切な健康をつくり、守るため、あなたも健康づくり教室へどうぞ……」



「こうするとどうですか」とわかりやすく操体法の実技指導をする本田至さん（中央）



親睦を兼ねたレクリエーションダンスで最後の仕上げ。さわやかな汗は心地よい（8月5日）

この健康づくり教室は七月から毎月一回、十二月まで六回シリーズで開催中です。毎月違ったテーマを設定し、健康に対する効果的な対策を探っています。今まで二回開催された健康づくり教室では、毎回五十人以上の婦人が参加して好評です。

先にもふれたように「自分の健康は自分で守ろう」というセルフ・ケア（自己管理）。このため、家庭での健康管理の主役を務める婦人（主婦）をその主な対象者としています。

「最初、開催日が平日の午後からということで、どれくらいの人が集まってくるのか大変心配でした。内容的には身近な健康に関する問題をちよつと工夫して、みなさんに伝えたい、と創意設定したんですが、それも参加者が少ないのでは効果も半減してしまいましたからね。今まで二回行われた教室を見る限り参加人数についてはひと安心。それだけみなさんの「健康」に対する関心の高き、というものを強く感じました」と担当の笠原孝子保健婦。

教室がスタートした初回に比べると二回目の教室は会場の明るさもなごやかで上々。はじめはみんながどんな教室になるのか不安があったと言います

斉藤サダさん

（和納一区・58歳）



次回が楽しみな教室...

健康づくり教室に2回参加しました。1回目のミニバレーボールでは何十年ぶりかで体を動かし、少々体のあちこちが痛みましたが、汗を思っきりかき、さっぱりしました。また2回目の腰痛・肩こり予防の操体法は、手軽にチャレンジできるので、毎日続けています。一緒に指導を受けた人たちも、「これなら毎日出来そう」と好評でした。今まで2回参加しましたが、次回が楽しみな教室です。できるだけ最後まで参加したいですね。

健康の大切さを痛感...

大森珠子さん

（西船越・56歳）



健康、私たちにとても大切なもの、とわかってはいても、本当の健康のありがたさを知ることができるのは病気になる時ではないでしょうか。この健康づくり教室でいろいろ学習しているうち、健康に対する日ごろの注意の大切さを痛感しました。テーマも身近なもので、とても勉強になります。これから多くのおみなさんと一緒に参加し、少しでも健康に対する理解を深めていきたいと思います。