

## こころ とつながる食事の大切さ



「私たちと一緒に健康寿命を延ばしましょう！」  
(前列右から2番目が家森さん)  
※写真撮影時のみマスクを外しています。

甲賀市健康推進連絡協議会  
会長 家森 香代さん

「現在市内には健康推進員が約480人いるので、このマンパワーを活かし地域での啓発活動を広げていければと思います。これまで減塩食などのレシピを地域の皆さんにお配りしましたので、今後、地域の皆さんにお伝えしたことの

反応をお聞きし次の活動につなげていきたいと思っています。

今年度の健康推進員は“こころの健康”をテーマに研修会を予定しています。これは第7波といわれる感染状況の中で、ストレスを抱え一人で悩んでおられる方が増えているのではないかと考えています。

食事と心はつながっていると思います。食事の時に家族や友人で会話をし、時には笑うことで食べる=楽しい=ストレス解消という良い循環が生まれるのではないかと思います。

“健康の秘訣は食事から”私たちが地域の皆さんの健康寿命を延ばすサポートをします!!



あらゆる場所で健康について考えてもらう啓発活動

## 口と健康の深い関係

●すこやか支援課 歯科衛生士 山本 智子

「話す、食べる、笑う、息をする」これらはすべて口が関係しています。マスクが手放せなくなったことで、口の健康に気がつくことが少なくなった方もおられるのではないのでしょうか。

甲南町下磯尾区の健康教室では、血圧の測り方から歯の役割などの説明を受けた後、口の機能を点数で評価する自己チェック、また口の機能を向上させる健口体操が行われました。



フウ〜、スウ〜  
息を吐いたり吸ったりすることで舌や口の筋肉などを動かす体操

毎日の食事をおいしくいただく、家族や友人と話す、テレビを見て笑うなど、意識はしませんでしたが口は毎日楽しく健康に生活するために非常に大切です。

1年に1回以上、歯医者に行く? はい/いいえ



口腔機能の低下を自己採点する参加者

### 参加者の声

- 血圧の正しい測り方や、病院以上に詳しく知ることができました。
- 家族にも今日学んだことを教えてあげます。



## いつも前向き ポジティブ に!

「体を動かすためにいざ運動をしようとする」と何をしようか迷ってしまうことがあります。実はここがポイントで、運動の内容を限定してしまうと逆にそれが義務としてストレスになってしまったり本末転倒です。例えばいつもの買い物、洗濯物干しなど日常生活の中でも工夫次第で体を動かすことはできると思います。ストレスを無くす=ストレスフリーであるためには、いかに物事に対して前向きに考えられるかです。



健康推進員との連携で実施した「ゆるスポフェスティバル」

そのためには自分の得意なことや好きなことを通じてストレスを解消することが一番良いのではないかと思います。



甲賀市スポーツ推進委員会  
委員長 山崎 隆司さん

規則正しい生活、食生活、適度な運動が健康への3本柱です。

健康推進員の方と協力した“ふれあいゆるスポフェスティバル”も運動と食生活をうまく連携させた取り組みとして今後も継続していきたいと考えています。

若い年代のうちに健康に関心をもち、食生活や運動習慣を身につけ、将来自分のことは自分でできるようになる方が一人でも多くなるようサポートしていきます。」

## 野菜を意識して摂ろう!

●すこやか支援課 管理栄養士 清水・片岡

野菜が身体には大切だとわかっていても、なかなか意識しないと体に十分な量を摂取することは難しいものです。

上の写真は1日に必要とされる350gの野菜の量です。皆さんいかがでしょうか?野菜にはがんや、糖尿病の予防につながる食物繊維やビタミンがたくさん含まれています。

手のひらを当て数十秒で測定完了



手のひらだけで測定できるベジチェック

市ではご自身の健康について少しでも考えてもらおうと、手のひらをかざすだけで野菜摂取率がわかる『ベジチェック』を信楽地域で実施しました。

★測定値8.0以上=野菜摂取量(1日350g以上)

1日に必要とされる野菜の量



このように意識して食べている方でも、実は摂取率の数値が低いことがわかりました。

例えばご自宅であまった野菜などは味噌汁に入れるなど、明日から1日3食の中にこれまで以上に野菜を意識した食事を心がけてみましょう。

### 測定された方の声より

- 5.0 (子育て中の女性) 初めて測定しました。いつも意識して野菜を食べているのですが…。
- 5.4 (40代男性) 子どもにも食べるように声をかけていますが子どもはあまり好きとは言いません…。
- 7.0 (80代女性) 朝は特に意識して野菜を食べるようにしています。

## 笑い隊で笑いたい!



みなくち笑い隊  
隊長 田中のぶ子さん

私たちと一緒に笑いましょう!  
(前列右側が代表の田中さん)

「きっかけは、2010年に健康推進員の仲間で楽しく面白い寸劇を通して健康の大切さを伝えようと結成したもので、同年には和歌山県の大きな水害で被災された方々を少しでも励まそうと5時間以上かけて慰問に行きました。

昔ばなしを面白くアレンジしたり、防災や人権について考えるきっかけになるものなど、現在は5つの演目があります。会場に響く拍手、講演後に良かったという声をかけていただくことが、ますます元気で健康にいられる秘訣だと思っています。演じる私たちも楽しく笑いながら演じることがコツですね。」

「笑いは健康に、健康は笑いから、私たちと一緒にお腹を抱えて笑いましょう!」

地域行事などへ出張もされますので希望される場合は下記までお問い合わせください。



笑顔と笑い声が響く会場

「みなくち笑い隊」へのお問い合わせは  
甲賀市社会福祉協議会 水口地域福祉活動センター  
Tel) 76-3287 Fax) 63-2021