

すこやか碧南

食から繋がる“ふれあい”	2
こんにちは母子保健推進員です 子育て応援しています	3
薬剤師のひとりごと	4

碧南市健康を守る会
会報 No.186

「すこやか碧南」は碧南市のホームページからご覧いただけます。



世界一短い、日本の子どもの睡眠時間

碧南市教育委員会教育長 生田 弘幸



近頃、九十歳になる母の介護を行うようになりました。幼いころからたくさん世話をかけ、可愛がってくれた母です。せめてもの恩返しと思えば、そう苦にはなりません。それでも、夜中に何度も呼ばれて起こされる日が続き、睡眠不足が慢性化していることは否めません。

そんなことを考えながらぼんやりとテレビを観ていると、「睡眠」を取り上げた情報番組が目にとまるようになってきました。その中でも、一番気になるのは、日本の子どもの睡眠時間について警鐘を鳴らす情報です。

そもそも日本人の睡眠時間は、世界と比べて短いといわれています。その中でも、日本の子どもの睡眠時間は世界で最も短く、どの年齢層でも、推奨される睡眠時間より二〜三時間近く不足しているというのです。例えば、小学生の平均睡眠時間はおよそ七時間ですが、推奨される睡眠時間は十時間です。中高生では、平均睡眠時間がおよ

そ六時間ですが、推奨される睡眠時間は八時間三十分といわれます。

自分自身も近頃睡眠不足を感じており、時おり頭がぼつとしたり、けだるさを感じたりすることがありますが、これだけ睡眠時間が不足している子どもたちはどうなのでしょう。情報は、子どもの睡眠不足は風邪の罹患、頭痛などの身体の不調の発生頻度を高くすると警告しています。それだけでなく、年齢ごとに推奨される睡眠時間が確保できないと、脳の発達にも悪影響を及ぼすことになるそうです。他にも、睡眠不足による体調不良が倦怠感や自尊心の低下につながり、登校できなくなってしまうケースもあるのだとか。また、体調不良が新型コロナウイルスなどの感染症にかかるリスクを高める可能性もあるというのです。

これからの日本を背負っていく子どもたちが、睡眠不足という問題で、世界の子どもと比べてこんなリスクを負っているとしたら大変なことにな

ります。そんな事態に陥らないために、何かできることはないのでしょうか。睡眠時間は、個人や家庭の問題となり関与しにくいことではありますが、例えば、子どもの一日の生活リズムを見直す、スマホやゲーム時間を短縮する、親子で早寝に取り組むなど、改善方法を模索していけないものかと考えています。

ことわざでも「早寝早起き病知らず」「早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」と昔からよく言われています。子どもの睡眠時間を確保し、健全な成長を担保するための取り組みを、私たち大人は真剣に考える必要があるようです。





食から繋がる “ふれあい”

碧南市健康づくり食ボランティア協議会

やまだ 山田

みえこ 美恵子



鶏ガラから出汁をとって、スープを作ったりしただのが、中学生の頃です。数学も化学も苦手だった私が、食材と食材を合わせたり、調味料と調味料を合わせる事で何通りもの違う味を作り出せるなんて？

料理とは、何て不思議で楽しいのか！

家庭を持つてからは、「主人と五人の宝に喜んでもらいたい」と少しでも安い食材を使い調理の工夫も加わり増々料理が楽しくなりました。

今では、可愛い孫たちに手伝ってもらいながら、「おやつ」

などを調理する事も多く、我が家では「おいしくなくれ！おいしくなくれ！……！」と最

高の「おまじないスパイス」を必ず入れてい

ます。すると、苦手だった物も食べられる様に

なったりします。それは本人、私にとっても喜びになっています。



碧南市では、地域活動をもって一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を広めるとともに、食育や調理実習を通して正しい食生活の普及浸透を図り、地域住民の健康で文化的な食生活の維持・発展に寄与することを目的とする、健康づくり食ボランティア協議会として、保健センターが行う養成講座を修了した方達で4グループ（むつみ・みどり・A・キャロット）が活動しています。

高血圧予防・糖尿病予防・メタボ予防などの学習を得て栄養士の方の監修をいただき、献立作成、調理を行います。また親子食育クッキング、高齢者教室での試食会開催や離乳食教室（前期・後期・完了期）の調理

手伝いも行っていきます。私は、「むつみ」で活動しており、素敵な会員の方々の家庭での調理の知恵や工夫を含め全てが勉強になり楽しくありがたい会になっています。生活習慣病の高血圧を防ぐ減塩食として積極的にカリウムを摂取しましょうとありますが、高血圧であっても腎臓を患い透析を行う主人の食事では、逆にカリウムの摂取を控えて下さいとの指導を受けていました。困った事に、カリウムの入っていない食材を探す事はとても難しく大変でしたが、会に入っていたからこそ、色々調べ、体に合った献立を考え、工夫を加えながらの調理を続けられたんだと思います。

また碧南市食育推進事業として農業水産課より依頼を受け、市内の保育園・幼稚園を訪れて可愛い園児たち「好き嫌いせず、バランス良く食べて健康に成長してほしい」とに

んじんバババ・たまねぎバババに扮し手話を使って歌を歌ったり、オバケの王子のエプロンを付け、寸劇を行うなどして「食の大切さ」を伝えるエプロンシアターも行っています。

私は、食から繋がる家族との「ふれあい」、そして健康づくりのための食ボランティア活動を通して沢山の方々との「ふれあい」がありました。これからも多くの方々との出会い、「ふれあい」があるとありますが、全て自身の生き方のプラスにして行きたいと思います。そして、この食ボランティア活動をもっと多くの方達に知って頂き、会の皆さんと共に充実した活動を続けて行けたら嬉しいです。





こんにちはは母子保健推進員です

子育て応援しています

母子保健推進員

鈴木

八千代

「こんにちはは、母子保健推進員（以後、「母推」）の〇〇です。△ちゃんのお母さんの携帯でよろしかったでしょうか」と電話やメールで訪問日程の予約をするところから赤ちゃんおめでとう訪問のスタートです。



訪問時には母子保健事業予定表を見せながら、色々な子育て支援情報を紹介します。

①二か月児健診のお知らせ

②碧南市からの記念品（現在は「ファーストシューズ」という、今までの記念品の中でお母さん達に最高に喜んでいただいた記念品です）

③赤ちゃんサロンの紹介（サロンは訪問時に他県他市から碧南市にて出産されたお母さん達の声に応え、ママ友作りの場という願いからできたものです）

④『碧っ子ナビ』による子育て支援情報（子育て記録も作成できます）

このように、様々な情報を紹介しながら、子育ての些細な悩み事に耳を傾け、私たち母推の経験からアドバイスをさせていただいています。私たちの言葉で訪問時に暗い顔をしていた方が笑顔になられた時が、私たちの喜びです。最近は育児休暇を

とられ、ご夫婦で育児について私たち母推の声に耳を傾けてくださることも増えました。

今思えば、上の子供さんが下の子の誕生に喜びながらも私にかまっ

の気持ちから下の子に手をあげ、保育支援の必要性を保健センターに相談連絡したことによって、一時預かり

が出来る時の喜びは忘れられません。また、私たちの言葉に涙しながら「私の事を理解してくださいうれしくて」の言葉に、喜びを感じた事もありました。早いものではじめの頃に訪問した赤ちゃんが高校生に成長した姿に感動したものです。

これからもフォローアップ研修や母推同士の意見交換会などでステップアップしながら、「今しか出来ない子育てを家族で楽しんでいただけよう、かけがえのないお子さんの成長の応援をしていますよ」の声を届けていきたいと思っています。

カンタン&無料で登録できます

アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。



碧っ子ナビ

パソコン・スマホどちらからご利用いただけます。

<https://hekinan.city-hc.jp/>



（注）一時預かりとは、碧南市では「子育て事業」として、育児疲れ解消、急病等に伴う保育需要に対応するため、特定の期間または一時的な保育を実施しております。

薬剤師のひとりごと

碧南市薬剤師会 石川 順也



■おかげんはいかがですか■

愛知県三河地域は全国的にも比較的
に温暖で住みやすい地域と言われてい
ます。もともと日本の気候は春夏秋冬、
四季がはっきりしていると言われてき
ました。しかしながら近年は以前の様
なはずりとした季節の変化がわかり
づらくなっています。季節の変わり目
は寒暖差が大きく一日の気温差も大
きくなりがちです。人の世がどれだけ便
利になってきても私たちは日々の天候
の変化に影響を受けながら生きていま
す。毎日すこやかに過ごしたいと思
いながらも何気ない気温や気圧変化の影
響を受けています。持病があり病院で
治療の方はもちろん、普段は元気健
康な方も、毎日すこやかに過ごして頂
くために、常日頃から身体をいたわっ
て、自分に合った養生を毎日コツコッ
と続けて欲しいと思
います。



■誰に相談すれば良いか■

養生法など健康に関する疑問がある
時、皆さんは誰に相談しますか。友人
や仲間相談するとか、携帯やパソコ
ンなどでネット情報を検索される方も
多いと思います。ネットは大変便利な
反面、情報の正確さや、自分の今の状
態に合った正しい健康情報なのかを自
己判断しなければなりません。そんな
時に役立つ相談相手が薬剤師です。医
師や歯科医師、看護師、保健師、など
医療関係職種の中でも薬剤師は町中
にある薬局へ行けば簡単に会う事が出
来ます。そして薬の専門家として、様々
な病気、あらゆる分野の医薬品の勉
強をしています。内科系でも耳鼻科系
でも歯科系の薬もすべて相談出来ます。
処方せんの薬はもちろん、薬局で購入
出来る市販薬、漢方生薬、サプリメント
ト、食事栄養関係、筋肉ストレッチ何
でも相談出来ます。私たち碧南市薬剤
師会の会員は毎月研修会など薬や健康
に関するいろいろな研鑽を続けていま
す。健康や薬に関する情報はどんどん
新しくなっていくため、勉強はかせ
ません。そして薬局を利用される皆さ

んのお役に立ちたいとがんばっていま
す。ですから薬や健康に関する疑問や
わからない事があればお気軽に私たち
薬剤師にお尋ね下さい。

■薬と人の良い関係■

薬は一定の効果を持ちますが、その
ほとんどの効き目は一時的に症状を抑
える事です。体力を養い、本来身体に
備わっている治す力、回復力を高めて
病を治癒する為には日々の養生はかか
せません。薬が治すのではなく、自分
自身が治すのです。そのために薬を正
しく安心して服用頂きながら、毎日の
食事に注意したり自分の状態に合った
運動を心がけるなど「養生」を忘れて
はいけません。

元気健康な方はその良い状態が長く
続く様に。病をお持ちの方は少しでも
快方に向かい、同じ病を繰り返さぬよ
うに。日頃から健康を育てる意識、健
康づくり、予防と養生です。医療分野
の生成AI活用、医療DXによる効率
化と言われますが、相談は人と人が一
番。薬や健康にかかわる内容は気軽に
薬剤師に相談頂き、すこやか元気な毎
日を一緒にすごしましょう。