

シャル・ウィー・シング・ア・ソング?

中町 鈴木恵美



「あなたの病名は、急性骨髄性白血病です。」「えー誰のことですか? えー私のこと。」

今まで病気ひとつしたことのない私に青天の霹靂のようにわが身に降って沸いたできごとが受け止められず、その言葉は他人事のようにしか聞こえませんでした。私は理解力に欠けるのか鈍いのか、事の重大さに気付くまでしばらくかかりました。でも逆にそれが功を奏し悲嘆にくれることもなく生活や仕事の引き継ぎを淡々と処理することができました。

「今は薬も大変良くなっているの...。」と言つ医師の励ましという言葉に支えられ、それなら生きてやるぞーという気持ちで治療に臨みました。治療に入ると無菌室の為、外の世界と遮断され、お話ししたり接するのが大好きな私には、辛く心細くそして薬の副作用もきつくとともに苦しかったです。でも病院の先生や看護

師の方はもちろん、たくさんの方々の応援で乗り越え、無事退院する事ができました。お陰様で七年が過ぎ、今はとても元気に生活させて頂いています。応援してくださった方々には感謝の気持ちでいっぱいです。

私は歌を学び歌い続けて約半世紀がたちました。再び生命をもらい、再び歌うことができる喜びは、私自身はもちろんです。家族はそれ以上に喜んでくれています。特に亡き父においては、私の歌っているビデオテープをいつも聴いていてくれました。

さて、私の一つの活動として、シニアの方たちと楽しく歌うことがあります。シニアの方にとって歌うことはただ単に楽しみや社交の場としてだけでなく、脳の若返りの一面もあると伺いました。歌はお話するよりも大きく口を動かします。これは顔の表情筋を鍛えることができます。

まずはいの母音で唇を横に引き、頬や口角を上げます。笑っているようになるので脳には喜んでいように伝わりやす。うは唇を前に突らせ、オは鼻の下から唇までを伸ばします。この一連のイ↓ウ↓オの流れは、表情筋アップで顔の表情が豊かになると思えます。次は、歌うには大きく呼吸をします。腹筋や背筋が鍛えられるので腰痛予防にもなり、また酸素をたくさん取り入れるので血流がよくなり、身体がポカポカして、顔の血色は見て分かるくらい良くなります。これらを総じて、歌う前の顔と終わりの顔の表情が全く違い、にこやかで明るくなっていることを実感できます。

単に歌うだけでなく、スポーツのウォーミングアップのように口をよく動かす滑舌練習と肺にたくさん空気を入れて吐く発声練習をしてから歌い始めることは、最近のテレビ

番組でよく聞く、認知症予防の一つの方法であることは間違いないと思います。

皆さんから「私は音痴だから。」とか「もう声が出ないの。」という言葉が聞きます。楽しみで歌うのであれば、上手下手は関係なく、身体と心の健康のために大きな声を出して楽しく歌えばいいと思つのです。

私は入院している時も歌うことは心から離れず、早く退院して歌の練習をしたいと願っていました。そしてそれが生きる力でもありました。私もまだまだずっと長く歌い続けていけるように努力をします。そして孫にも「おばあちゃんは素敵なお歌をうたうよね。」と言ってもらいたいです。

今、皆さんにも楽しく歌って健康でいて頂きたい気持ちでいっぱいです。



「薬の飲みすぎに」注意を。今ある健康状態で生活を楽しんで下ろう。」

碧南市薬剤師会 会長 奥村晋平



瀬田市長は健康寿命で世界一を目指す度々おっしゃられていますね。皆様はご自身の健康についてどうお考えですか。私は健康教育講座で勉強させていただいた中でとても気になった言葉がありました。

「健康は、生きの目的ではなく生活の資源である」(「オタフ憲章」WHO-1986)理想の健康を追い求めることよりも現在の健康を使って何かをすることの方が重要であるという言葉です。どうしても健康第一と考えてしまいがちですが、今ある健康状態で何をしたいか、何をすることで幸せを感じるかが重要と共感しました。

どうも理想の健康を追い求めると、薬をいっばい飲みすぎることが多いようです。あれに効く薬、これに効く薬、一つ一つは素晴らしい薬かもしれません。でも、薬は万能ではありません。たくさん薬を飲み過ぎて逆に有害になつてしまつている可能性だってありますので注意ください。薬を反対から読むとリスクだとはよく言われることです。これも健康

教育講座での話ですが、血液サラサラの薬について、そんな都合の良いことはあるでしょうかという講師の先生からのご提言。実は、血液サラサラとは「血を固まりにくくする薬」のこと。脳梗塞や心筋梗塞など詰まる病気には効果がありますが、逆に出血をしやすくなります。全員に有益性があるわけではありません。

ところで、健康寿命を考へるときに血管年齢は重要です。「人は血管ともにも老いる」と偉人も言っています。血管は全身に栄養を届ける重要な道路です。だから動脈硬化を防ぐ事が長生きにつながります。動脈硬化を引き起こす病気は高血圧、高脂血症(脂質異常症)、高尿酸血症、そして糖尿病など、お薬でよく治療される生活習慣病です。でも、考えてみて下さい。どの病気も食生活と運動の改善の上で薬を飲むことになっていきます。薬よりも食事や運動の方が大切です。中でも食事にはもっとご興味を持っていただきたいです。

人間の体は食べたもので出来てい

ます。当たり前ですよ。でも意識していらつしやいますか。新陳代謝という言葉があります。古いものが壊されて新しいものに作り変えられることです。新陳代謝の活発な喉の粘膜などは1週間もあれば入れ替わっているでしょう。髪の毛だって爪だってどんどん伸びてくるのでよく分かりますね。実はいつも同じに思える骨でも入れ替わりをしているのです。つまり1年前の自分は今の自分とはほとんど別人と考えられないでしょうか。あなたが今まさに食べているものであなたは出来ていきます。そう考えると食事の重要性に気づきます。どんな物を、どれくらいの量、どう調理して、どのくらいのスピードで食べるか、何回噛むのか、どの順番で食べるか、誰と食べるか、いつ食べるか、いろんな要素がありうまく取り組むと病気の改善につながります。

最後に、それでも必要になりましたら、お薬をお飲みになって下さい。薬ってそういうものだと思います。

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.162

「健康推進員・笑・感謝」

棚尾地区 健康推進員 吉田由子

私たち棚尾地区健康推進員11名は、子どもからシニアまで幅広い年齢層の方にアピールし、より多くの方に関心を持っていただける活動をすることを念頭に、活動の一部である推進員たよりについては、情報に留まることなく、健康に関する塗り絵・クイズ等も掲載し楽しめる内容とすること。健康講座は、体と心の健康に大きく分け、若年層の方にも参加いただける企画をすること等を決め、活動をスタートしました。



第一回健康講座（体の健康）
『認知症を予防しよう！』
毎回、楽しい講座が好評の棚尾地区担当保健師さんに講師をお願いしました。

この講座のメインはコグニサイズです。コグニサイズとは、コグニション（認知・頭を使う）とエクササイズ（運動する）を同時に行うことにより認知機能を高めるといふものです。実技では参加者6名、グループに分かれ足踏み等、体を動かしながら数・言葉・指遊びを体験しましたが、頭または、体のみではごく簡単にできることも同時に…となるとなかなか難しく、失敗するたびグループ内には笑いが沸き起こります。

実はこの「笑い」も認知症予防には大変、有効なのだそうです。
第二回健康講座（心の健康）
『メンタルヘルズ講座&癒しの多肉植物寄せ植え』
今回も、保健師さんに講師をお願い



いし、ストレスの心身への影響、「笑い」の重要性・効果等、日常簡単にできる実技を交え楽しく指導いただきました。参加者の皆さんが、本当に良い笑顔で受講されている姿は、とても印象的でした。

講座後半はグリーンアドバイザー高橋世子さんを講師にお迎えして多肉植物寄せ植えです。
多肉植物は多種多彩。花や紅葉も楽しめる、癒し効果の期待できる植物です。11月開催ということもあり

高橋さんには、クリスマス感溢れるディスプレイ・音楽等、会場の雰囲気作りにもまでご配慮いただき、そんな中、談笑を交え楽しみに皆さん思いの個性豊かな寄せ植えを完成されました。

実は、棚尾地区ではあまり前例のない製作型講座。50名限定、材料費の一部をご負担いただく等、不安を抱えての開催でしたが、講座の最後には「楽しかったよ」の声、そして皆さんから拍手までいただき、心の健康のお手伝いをさせていただく私たちの推進員が逆に心の健康をいただいた講座となりました。

棚尾地区健康推進員、年齢差は30歳と親子ほど離れていますが、何をするにも皆で楽しく盛り上がり「笑い」の中で協力し、活動することができました。

推進員活動を通し、こうした素晴らしい出会い、また、健康を守る会主催の研修会・講座等、健康について学ぶ機会をいただき、まさに「笑う門には福・健康来る」を実感する貴重な一年となりました。

推進員活動に参加、ご協力くださいました棚尾地区の皆様には心より「感謝」申し上げます。

「健康推進員として二年」

鶴ヶ崎地区 健康推進員 石川慶子

私達鶴ヶ崎区は毎年区長他18名の部長が選出され、その中の夫人達8名によって健康推進員は編成されています。今年の部長は例年に比べてぐっと若年層に入れ替わり、推進員も6名が子育て盛りの30代〜40代の

方達となりました。乳幼児〜中学生の子どもを持ち、部長経験も初めて、正社員として仕事を持ちながらも、活動日は前もって休みを取ってくれたりしながら楽しんで関わって下さり、感謝の気持ちでいっぱいです。この世代の方々にとってはとても学ぶことの多い活動であると思っています。

この内好評だったのは、6月すこやか健康教室65名、堀尾先生は、鶴ヶ崎のアイドル」と言われて久しく、動員についても自ずと「おまかせ」でした。「最近の医療事情・体制」について厳しい内容でしたが分かり易く講演して下さいました。

9月トロンボーン演奏会84名、今年度の部長にプロ奏者、岩本大典さんが一緒でしたので、快く引き受けて下さいました。9月ということもあり老人会の方々に前席をご用意しました。「浜辺の歌」「昴」「いい日旅立ち」他数曲、最後に会場皆



で、「花は咲く」・「見上げてごらん夜の星を」・奏者のご希望で新川小学校歌を歌いました。（涙ぐんでいた方もおられたとか終わってからもしばらく、席を立つ方がみえなくて喜んで下さったと実感いたしました。

10・11月肺炎予防講座65名、市民病院呼吸器科石川太郎看護師のご指導で誤嚥性肺炎予防体操、腹式呼吸、横隔膜を開く呼吸法など、優しく、ゆっくり、ていねいに教えて下さいました。今秋は9・10月に台風・雨が多く、すでに気温差も激しく体調を崩される方が多く、とても良いタイミングでした。容姿・笑顔がお人柄と相まってか「家庭でも気軽にできていいね」と好評でした。

12月はクリスマス・正月を控えた寄せ植え教室、材料の都合上33名の募集で早々に締切りとなりました。植木鉢を市内の製陶所で安価に分けて頂き、注文してある花屋さんを持ち込んで推進員で植え方を習い、当日はその鉢を見本としてお手伝いしながら完成させました。いろいろな費用が節約できて、その分とても豪華な寄せ植えが出来上がり喜んで頂く事ができました。

これらの事を通して碧南市の「健康を守る会」の活動が日々の暮らしの中にしっかりと根づいている事を実感できた一年となりました。



活動一覧表	
6月	すこやか健康教室 堀尾 静先生 宮沢賢治童話集「なめとこ山の熊」読み聞かせの会・かくう 防災講座①
7月	防災講座②
8月	ゆかた着付け教室
9月	トロンボーン演奏会
10月	肺炎予防講座①
11月	肺炎予防講座②
12月	家族検尿 季節の花寄せ植え教室
2月	ごきぶり団子作り
3月	トロンボーン演奏会