



# すこやか

## 健康づくり推進員だより

発行：健康づくり推進員だより編集委員会

事務局：西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

第23号(平成29年7月発行)



### 『健康の話題:ジョギングと道のお話』

西宮市保健所長 廣田 理

皆様こんにちは。この4月に西宮市保健所長を拝命しました廣田 理(ひろた さとし)です。

歴代の保健所長を引き継いで、健康づくりの執筆を連載することになりました。自己紹介を兼ねて、日頃思っていることを書いていこうと思います。よろしくお願いします。

#### 【ジョギング】

私は15年前にジョギングを始めました。スローペースのランナーですが、フルマラソンは初マラソン以来64回連続完走中です。レース中の急な天候の変化を想定して備えるなど、途中リタイアを防ぐことについてはベテランになってきました。でも、このシリーズ連載中にその記録を伸ばし続けることができるかどうか自信はありません。

#### 【道…その未知なる風景】

マラソンのための練習コースとして、私は西宮市近辺や大阪平野内のあちこちを走っています。なかでも旧街道はとても楽しいです。旧街道を紹介した本やホームページを調べながら計画を立てて走ります。旧街道沿いの街並みには独特の風情があります。古い木造の家屋が並び、蔵付の屋敷、寺や神社が必ず目に入ってきます。宿場町も通ります。西国街道の茨木市宿川原町や熊野街道の泉南市信達には今でも昔ながらの本陣宿が残っています。また、時に目にするのはタバコ屋の廃墟で、時代の流れを感じさせるとともに平家物語の冒頭の「盛者必衰の理(じょうしゃひつすいのことわり)」のくだりを思い起こさせ、哀愁が漂ってきます。旧街道は曲がりくねっているので未知の新鮮な風景が次々と現われ、ハッとさせられることも多いです。ジョギングでなくともウォーキングに良さそうです。このように、古い道は「未知なる風景」を楽しむことができます。

#### 【旅人招入の道づくり】

旧街道をジョギングしていて気付いたことがあります。時にいつの間にか寺や神社の境内に入り込んでしまうことがあるのです。高野山からの帰り道となる大阪平野の旧街道でよく見かけます。西宮市内では何と言っても西国街道沿いの西宮戎神社です。この付近の道は寺社前でまっすぐに作り変えられています。電車の無い時代、街道を歩く人々は現在よりもずっと多かったはずですが。その人々がいつの間にか寺や神社に立ち寄ってしまうように道を意図的に作り変えたのだと、私は考えます。そうすることにより、そのような寺や神社には多くの人々が寄り道してお金を使い、寺社は経済的に潤って立派になり、維持管理にも役立ったのではないのでしょうか？このような手法を「旅人招入(りょじんしょうにゆう)の道づくり」と私は名づけました。(既にどなたか考古学者が同様のことを発表しているかも知れませんが…。)

#### 【西宮市南部と北部を結ぶ新しい街道の整備を！】

また、私は西宮市内のあちこちをジョギングしています。夙川沿いを海側へと下って行きますと、御前ノ浜につながり、跳ね橋を通過して西宮浜の人工島に入ります。ここでも細長い公園がさらに続いていて快適ランができます。阪神高速湾岸線沿いの車道には歩道も整備されているので、甲子園浜、鳴尾浜へと渡って行

けます。途中の橋は船を通過させるために高くなっており、歩道からの眺めは抜群で、西宮市内を一望できます。鳴尾浜に着くと、ここにも緑道が整備されています。さらに武庫川べりまで行き、綺麗に整備された川原を北上できます。

さて、西宮市内南部を一周すると、今度は北部までジョギングしてみようと私は考えました。ところが、南部から北部に車無しで越えるのは困難であることに気づきました。夙川沿いを北へと上って行くと、やがて歩道が整備された県道に合流します。銀水橋を渡ってさらに上り、鷲林寺前交差点経由で県道を北へと進むと、やがて西宮北道路の下の甲寿橋に至ります。ここを左折すると歩道は旧車道を半分利用するのでさらに太くなります。新鷲林橋からは旧車道を全て歩行者専用転用した歩道となります。ところが盤滝橋から先は歩道がありません。おそろおそろ上盤滝橋まで行ってみましたが、交通量が多く見通しも良くないので歩行者には危険です。上盤滝橋から先、船坂峠を目指そうとしても「山と高原地図」には県道16号線は「車道歩行危険」と書かれていますし、地図を見ると県道82号大沢西宮線を通って東へ迂回するのはもっと危険そうに感じます。

西宮市北部地域は1950年の合併に伴い西宮市になりました。合併当時は車も少なく、おそらくは船坂峠を人々も行き来していたのでしょう。しかし、その後は車が増え交通量が多くなるとともに、いつの間にか船坂峠への道も歩行出来かねるようになってしまったのではないのでしょうか？合併後67年にもなるのに、北部と南部の間を歩行で安全に往来できないのは悲しいことです。

船坂から山口にかけては歩道が整備されていますが、南部の甲寿橋～盤滝橋の立派な歩道と同様に歩行者にあまり利用されていないようで、勿体ない感じがします。もし、盤滝橋から上盤滝橋、さらに県道16号線の船坂峠への登山道が始まる地点までの1km位の車道に歩道を整備できれば、南部北部間の歩行者の流れができるのではないのでしょうか？また、六甲山登山のための新たなルートにもなると思います。さらに、甲寿橋～盤滝橋～上盤滝橋～船坂峠～船坂～山口のルート沿いに色々な花が咲く木々を植えれば、観光客も訪れる新しい『西宮花街道』として沿道が栄えるようになるかも知れません。

## 😊健康づくり関連のイベント情報😊

イベント名	日程	時間・場所	概要
西宮市民健康フォーラム	7月20日(木)	午前10時30分～12時40分 (受付 午前10時～) プレラホール (プレラにしのみや5階) ※要予約	講演『あなたの知らないがん治療最前線～がんとお金のはなし～』 講師:株式会社 M&F パートナース 代表取締役 高橋 義人 氏 ※本フォーラムにて、健康づくり推進員への感謝状贈呈式を行います。
『導引養生功「一期一会」』	毎月第3火曜日	午後1時30分～3時 若竹公民館 3階 講堂 (JR西宮北東へ徒歩7分)	年齢・性別に関わらず、ゆっくりと力をぬいて呼吸を整え、みんなと一緒に心も身体もリラックス！
『サークル・g ゴロ寝体操』	毎月第2・4火曜日	午前10時30分～11時30分 甲陽園市民館	負担の少ないゴロ寝の姿勢で、整形外科医が考案した体操をします。無理なく筋力アップ！！

※上記イベントの参加方法・申込み方法については健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください。

## 特別寄稿



## 「健やかな食と食べる機能について」

西宮市歯科医師会 澤田 隆

以前、本紙面で「オーラルフレイル(高齢者の歯・口腔機能の虚弱)」について述べたことがあります。その後、最近の我が国の超高齢社会を背景にオーラルフレイルの予防が社会にも注目されるようになってきました。兵庫県の健康づくり推進プランの「歯と口腔の健康づくり」の項で、高齢者への主な取組みの中に、「オーラルフレイルによる全身虚弱の予防」が示されています。

「老化のサインは口から」というように、認知症・フレイル・肺炎等の発症に「口腔の機能」が大きく関与することが示唆され、健康寿命の延伸に向けた重要な「鍵」の一つとされています。

口腔の重要性については、最近の新聞などのメディアでも取り上げられることが多くなり、先日の朝日新聞の健康・医療フォーラムでも「食べる力 生きる喜び」「認知症予防」について等が掲載されていました。そこでは、食べる機能の「摂食」と飲み込む機能の「嚥下」が生存のためには不可欠であり、「話す」機能の重要性も強調されています。

「栄養」の方からは、歯と口腔の機能の低下、即ち「噛む力の低下」「噛む回数の減少」「摂取量の低下による低栄養」となり、「社会参加」や「身体活動量も低下」し、健康長寿のための「三位一体」の関係が崩れることとなります。

その他「食べることは生きること」「食べる力・味わう力」等色々なキャッチコピーで口腔の健康の重要性について取り上げられています。

「心が開けば、口が開く、口が開けば、心が開く」というヘンアンダーソンの言葉は有名です。このように口腔は肉体と精神の健康と密接に関係しています。

これまでの報告から歯と口腔の健康は栄養という経路を介して全身の健康、具体的には糖尿病・心臓病・がんなどの非感染性疾患を防ぐことに寄与しています。

しかし、この口腔という領域を「歯科」としてのみ捉えると極めて狭小な医療イメージしか描くことが出来ません。

今後、全人的な包括医療を多職種による治療体制を確立し、西宮市においても、県の目標である健康寿命の延伸に向け、力を合わせて取り組まねばならないかと思えます。

## ◆にしのみや健康づくり推進員とは◆

西宮市では「にしのみや健康づくり推進員」という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ(栄養・食生活グループ、禁煙グループ、サークル・g ゴロ寝体操、楽しくあゆむ会、導引養生功「一期一会」、西宮いずみ会、ミニウォーク、健康管理グループ「麺ず倶楽部」、ゆる楽体操、健康づくり推進員だより編集委員)に分かれて活動を行っています。

各グループからの活動報告を次ページより掲載していますのでご覧ください!!



## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 栄養・食生活グループ

#### 黒田さんちの晩ごはん

##### 1. Part15

前号でご案内の通り「あったか料理で春近し」のテーマで、2月23日(木)若竹公民館にて、19名の方にご参加(内1名は早退)いただき、開催致しました。

そして、とても良かった 14名、良かった 4名

和気藹々<sup>わきあいあい</sup>で楽しかった。おいしかった(半数)の評価をいただきました。

##### 2. Part16

「夏野菜とカレースープで食欲増進」のテーマで、7月6日(木)に若竹公民館で開催致しました。

結果については、次号でのご報告となります。ご了承ください。

### 【お願い】

私たちのグループで、ごいっしょに活動していただける推進員さんを募集しています。

是非、力をお貸し下さい。ご連絡をお待ちしています。

(ご連絡・お問合せ先)

保健所 健康増進課 保健企画調整チーム(Tel:26-3667)まで



黒田 昌宏

### 『導引養生功「一期一会」』

平成28年度のアンケート調査を行いました。

毎期新しく参加される方と継続されている方々との進め方を今後どのようにしたらよいかを感じたためです。  
アンケートの内容は

【Q1. 練功時間の長さ】 丁度よい現状通りに

【Q2. 功法の数】 82%が現状通り、14%が増やしてほしい。と言う事で数を増やさず、基本を中心に、継続されている方には、さらに身体の奥を呼吸と共に感じてもらえたらと思います。

【Q3. 休憩のとり方・回数】 現状のままよい

【Q4. 参加後の心身の変化】 ありがたいことに心身の変化が有ったというご意見をたくさんいただきました。  
例えば、姿勢を正すようになった。身体が軽い、暖かさを感じる。呼吸を意識するようになった。深い呼吸をするようになった。気とは何かを意識するようになった。気の入りが良くなった等々です。

変化がなかった方でも、継続するにつれ、体の中からふつふつと生命力が湧き起こってくるような感覚を持つかもしれません。そして気がついたら、健康で生き生きとした日々の生活を楽しんでいるあなたがそこにいらっしゃるかもしれません。

体と心を柔らげ、お話しをし、リラックスして、この時間を楽しんでほしいものです。

また私への要望として、後ろの方に声が聞き取りにくかったようです。大きな声で説明が出来るよう心掛けたいと思います。

水田 よし子

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 禁煙グループ

#### 2017 世界禁煙デーイベント報告

##### ① 尼崎禁煙市民フォーラム(5月27日)

昨年稲村市長の「やります！尼崎タバコ対策宣言」の発表があり、どう変わったのか。

元西宮市保健所長 藺氏の講演の抜粋から

職員の勤務時間内喫煙は2年前に同じ喫煙所で調査した結果、市長宣言後半減し、効果があった。

喫煙所には尼崎市職員タバコ取組宣言(平成28年7月22日)

取組1 指定場所以外での喫煙や歩きタバコをしません。

取組2 勤務時間中は禁煙します。

取組3 タバコを吸う場合は、他人にタバコの煙を吸わせないように配慮します の張り紙がしてあった。

講演会場には子供たちをたばこの被害から守るため学校周辺道路では登校時間帯(7時30分から8時30分)は「歩きタバコはやめましょう」の垂れ幕を掲示していた。

##### ② 阪神西宮駅エビスタ世界禁煙デー禁煙アピール(5月31日)

5月31日世界禁煙デーは世界保健機構がタバコの健康被害を訴え、タバコの使用を効果的に減らす目的で定めた日で、厚労省のスローガンは「2020、受動喫煙のない社会を目指して～タバコの煙から子どもたちをまもろう～」です。

オリンピック開催都市は受動喫煙防止法が必須です。このような時にイベントが出来たのは嬉しいことです。昨年に続いてエビスタで実施するのは2回目です。ポスター、空気もおいしい店の市役所周辺のマップを用意したのに、配布できず残念でした。人の流れは多いように見えませんが90分で用意したティッシュを配り終わりました。市民に禁煙をアピールするために来年もぜひ実施したいと思います。



齊藤 芳一

### ゆる楽体操

多少動かしにくい所の有る方にも、年配の方にもできる体操を目指して始めました。



ボディ・コンディショニング(インナーマッスルを鍛える体操)を中心に気功の一部(スワイショウ)をプラス、ダンスもプラスと賑やかなプログラムになりました。終わった後の笑顔が一杯というのが、推進員の励みになっています。

現在、西宮市保健所の1階講堂で実施していますが、おかげ様で定員に達しているため、募集は行っておりません。

松田 由紀

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 楽しくあゆむ会

4/20 木曜日、西宮市民 20 人と共に「武庫川女子大学甲子園会館」と「松山大学温山記念会館」に行ってきました。当日は、甲子園口に1時に集合しました。

武庫川女子大学甲子園会館は、フランク・ロイド・ライトの愛弟子遠藤新が設計に携わり、左右対称の建築は宇治の平等院をヒントにされているそうです。打ち出の小槌を主題にしたオーナメントや、緑釉瓦、光天井の障子等、日本の伝統美を随所に生かした洋式建築は90年を経た今もまだモダンな感じがしました。

松山大学温山記念会館は、日本産業の発展に貢献をされた、松山市出身の新田長次郎翁が娘婿の建築家木子七郎氏に設計を依頼し、スペイン風の洋館と広大な庭園を最高の建築資材を用いて造られています。防空壕まで設計されていて、一枚板で作られた違い棚とか、寄木造の床がまるでだまし絵のように浮かび上がって見えたり、スタンドグラスがアールデコ調であったり、ビリヤード台がしつらえてあったり、と贅をつくしているおかげで阪神大震災時もびくともしなかったそうです。

両会館共、西宮市が誇れる建築物だと思いました。丁寧な案内と説明を受けて、皆さん満足されたと思います。そして何より、天候に恵まれてまだ桜も少し残っていましたのでよかったです。

特に、2012年の5月にも両会館の計画をして実施しましたがこの時もすぐに人数が締め切りになったほど、人気があり、又してほしいという声にお応えして、実施いたしました。

楽しく歩む会としても、市民の皆さんに喜んでいただけただけ何よりでした。

西野 陽子



【松山温山記念館にて】



1に「運動」 2に「食事」 しっかり「禁煙」 最後にクスリ  
～ 厚生労働省 健やか生活習慣国民運動 標語 ～

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 健康管理グループ『麵ず倶楽部』



先日、図書館で面白い本を見つけました。

「運動のしすぎは百害あって一利なし」これは医学博士 新谷弘実先生の受け売りですが、そういえば最近のテレビの健康講座、お医者さんの話などを聞いていると、歩く事は健康に良いので、毎日歩きなさいという言葉が余り聞いたことは有りません。

人間の身体には「血液・リンパの流れ」「胃腸の流れ」「尿の流れ」「空気の流れ」「気の流れ」と言う5つの流れが有ります。これらの流れを良くするのが「運動」です。全身を動かすことによって、新陳代謝が活発になると酵素を活発化させるのに必要なビタミンやミネラルが供給されやすくなります。すると、酵素が働きやすい体内環境になるのです。しかし、これはあくまでも、「体に適当な運動」をした場合のことです。「適当」とはいい加減と言う意味ではなく、個人個人の体力や生活、精神面まで含めたうえでの「最適の」運動と言う事です。これを英語では「モデレーション」といいます。人間の体の恒常性というのは、何かを「しすぎる」と崩れてしまうのです。あまりストレスを感じない範囲で、楽しみながら毎日続けられる「あなたにとってのモデレーションな運動」を心掛けましょう。それともう一つ、暇さえあれば、目をつぶって深呼吸をしましょう。深呼吸には、副交感神経を刺激し、精神状態を安定させ、免疫機能を高める効果が有ります。とも書いてあります。興味が有れば新谷博士の著書「病気になるない生き方」を一読してみませんか？

「麵ず倶楽部」でも健康管理として、日々の活動量、体重等を記録することで、運動をする事の習慣化と身体の変化を感じて頂こうと「頑張りチェック表」を活用しています。また蕎麦打ちを通じてワイワイガヤガヤ楽しい仲間作りのお手伝いをしています。

今年も暑い夏が予測されます。5月よりスタートした春コースも皆で楽しく、集う喜び、作る喜び、食べる喜びを噛みしめながら仲間と共に乗り切っていきたいと思えます。

日高 光明

### サークル・g ゴロ寝体操

老年期に腰痛症や足腰の機能不全が見られるのは、2足歩行の人間の宿命でしょうか。

現今の人生平均寿命は男性84歳、女性89歳に伸びて素晴らしい事と思いますが、反面、健康寿命は何歳かと案じられます。

人は毎年1%ずつ筋肉が減っていくそうです。筋肉が落ちると転倒したり、果ては寝たきりにつながる可能性もあります。いつまでも健康でありたいものですが、不摂生に過ぎると種々障害が生まれてきます。

生きるためには、日々の食生活、睡眠は申し上げるまでもなく、いつまでも健康であるために運動が必要です。運動は身体機能を向上させる力であり、生理的機能を支える必須条件なのです。どれかを欠くと生命を脅かす事にもなる訳です。

老年期には、未経験な生活状況に対応しがたい面もあるでしょう。新しい体験となる全ての事に留意しながら、未知の出来事にも興味を持ち、前向きに風景を楽しみたいものです。

今ここに立ち、「年寄りとはこまめに動け」という古人の箴言をしみじみ味わい深く噛みしめているこの頃です。

勝呂 貞子

# 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

## 西宮いずみ会

日々忙しい中、食への関心、感謝の気持ちが希薄になりつつ、家庭で食の知識が伝えにくくなっています。

朝食を食べない、外食の増加、偏った食生活等が生活習慣病の要因となります。私達は生涯にわたる食生活を大切に、豊かで健全な健康づくりを続けています。

「食育活動で健康なまちづくりを」をスローガンに平成29年度も活動していきます。

### ★いずみ会活動

食生活改善講習会(地域でのグループ活動)、食の実践力アップ講習会、ひょうご元気アップ子育て応援事業、生涯骨太クッキング事業、おやこの食育教室、シルバー・認知症予防教室、生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業、地域ごはん推進事業、食育推進事業、定例研修会(会員の資質向上)、他団体協賛事業

### ★食生活改善地区組織活動事業(西宮市との委託契約)

プレママ料理教室(6回)、離乳食講座(16回)、幼児食講座(4回)、夏休みこども料理教室、文化祭における啓発、若い世代向けの料理教室(4回)、男性のための料理教室、グループ事業研修

### ★西宮市民健康フェア・にしのみや食育フェスタに参画

ひとり一人が地域の中で学んだ知識や経験を生かし、健康づくり、仲間づくりの輪を広げ食育ボランティア活動につなげていきたいと願っています。ぜひ多くの参加をお待ちしています。

辻井 百合子



## 活動紹介

### 第一回「楽しくあゆむ会」

今号から各活動を簡単に紹介していきたいと思います。現在健康づくり推進員のグループは9グループあります。

第一回は「楽しくあゆむ会」で、リーダーは西野さんです。毎月メンバーで行先を相談、20日前後に活動を実施しています。年一回市民に参加を呼びかけ、「とことん知ろう西宮の文化遺産」と称してのウォーキングを過去6回実施しています。今回は4月20日に実施しました。(詳細は楽しく歩む会の報告を参照)市報に掲載し呼びかけていますが定員20名に対し、募集初日に満員になるという人気グループです。

斉藤 芳一

### 編集後記

西宮市は桜が終わるとさつき、つつじ、バラ、あじさいと色々な花が咲き乱れ、皆さんの目を楽しませてくれています。そういった意味で西宮市は住みやすい町だと思います。しかし、桜のライトアップであったり、甲子園会館での花火があったりと地元の人しか知らない情報もあります。そういった情報を集めていければと思います。

### ●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

内田 敬 ・ 斉藤 芳一 ・ 西野 陽子 ・ 松田 由紀 ・ 綿岡 恭子 (50音順)