

## 朝食をとると、これだけ違う一古いようで新しいテーマ

「朝食が大切」ってことは今まで何度も聞いてきているけれど、生活のパターンはなかなか変えられないって方が多いと思います。しかしながら、生活習慣病による死亡リスクと朝食との医学的関係について多くの研究があることをご存じでしょうか。

食事を朝早くからとると、食欲を増進するホルモンと抑制するホルモンの分泌パターンが、体重を増えにくくするよう有利に働くという報告があります。逆に朝食を抜いてしまうと、空腹時に栄養素を体内に溜めこもうとする仕組みが強くはたらいてしまいますし、次につづく食事の後に栄養素の吸収力が高まり、高血糖や高脂肪の状態になりやすくなります。これを放置していると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など大病につながります。このように、朝食の欠食そのものが動脈硬化に悪影響をもたらし、生活習慣病の発症リスクをも高めることが明らかになりつつあります。「朝食をとろう」は決して言い古されたお題目ではありません。一度少しだけ早起きして朝食をとって見たら、新しい一日、新しい自分が始まるかもしれません。



(所属：富田林医師会 医師 北株義純)

## これには何がはいっているんだろう？

世の中には様々な食品があります。見かけのおいしそうなものについつい手が出てしまいますが、その食品のパッケージの表示を気にしていますか？

賞味期限等は見ますよね。原材料名は見ますか？調味料だけでもたくさん表記されています。アレルギー表示も気になる方はチェックしますね。栄養成分表示はどうですか？カロリーは見ることが多いかも。他にもたんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量など細かく表記されています。

飲料など「ゼロ～」などの文句に惹かれて手にすることもありますが、「こんなに甘いのにゼロ？」と不思議に思ったことはありませんか？また、そんなに塩辛く感じないのに食べた後に妙に喉が渇くことは無いですか？そういう時はパッケージの表示を見てください。自分の体に入るものです「これには何がはいっているんだろう？」と表示に関心を持ち、いわゆる「かくれ糖質」「かくれ塩分」などを見抜く習慣を持っていただきたいです。

(所属：太子町食生活改善推進協議会「若芽会」 小原里佳)

## 心不全パンデミック

「何ですかそれ?」「コロナウイルスパンデミックの間違いですか?」と思われるかもしれませんが、超高齢社会となった日本、いや全世界において、「心不全パンデミック」はきわめて深刻な問題となってきました。

心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。現在日本には 100 万人を超える心不全患者さんがいると推計され、2040 年には 130 万人を超えるとも予測されています。新規発病患者さんも、2025 年には年間 37 万人に達すると予測され、まさにこれが「心不全パンデミック」であります。

この状況が続けば、病院での心不全治療の質が十分に確保出来ず、ゆゆしき事態の発生が危惧されております。本院でも最近、「じっとしていると大丈夫やけど、動くと息切れがしますねん。」「最近足がむくんできました。」「動悸がします。」「体重が急に増えました。」などの症状を訴えて来院される心不全患者さんが目立ってきた印象を強く実感しております。

心不全の原因は様々ですが、特に高血圧、糖尿病、慢性腎臓病などの病気を持っている人は心不全予備軍であり注意が必要です。以前にもこのコラムでご紹介させていただきましたが、生活習慣の是正と生活習慣病の治療が心不全の発生を防ぐカギと考えます。

皆さん・・・これから、一番大切で一番難しい食事療法と運動療法を続けて心不全パンデミックに立ち向かってゆきましょう。

(所属：富田林医師会医師 天城完二)



## 新しい発見

ジョギングを始めて 53 年目になります。きっかけは初任地の中学校で陸上部の顧問になったことです。毎日始業前に 4km~10km を走っていました。走ることによって得られたものは、たくさんありますが、今回はそれには触れず最近の新しい発見について書きたいと思います。



後期高齢者になった今、私は週に 2 回 5km~8km をゆっくり走っています。そして、高齢者の御多分にもれず、頻尿にも悩んでいます。夜、多いときは 2 時間おきに起きるのです。ところが走った日の夜はなんと 5 時間はぐっすり寝ることができるのです。それなら毎日走ればよいと思いがちですが、体がそうはいきません。自分の体と相談しながら、健康で長く走り続けたいと思っています。

(所属：太子町社会福祉協議会 奥田敏彦)

## 子育て世帯の健康づくり

長引くコロナ禍で、学校や習い事が長期間休みとなり、在宅時間が増え、子どもたちの遊び場も公園からオンラインゲームにと変化しました。ゲームは適度に遊ぶ分には悪いものではありません。でもちょっと延びるとズルズル行ってしまい、自分で制限できなくなることが問題です。

親をはじめ、周囲や学校、地域全体でオンラインゲーム以外の望ましい活動を提案し、生活習慣や生活リズムをサポートしていくことが大切だと思います。

具体的にどんな取り組みが良いのか？先日、万葉ホールで行われた「たいしくんかるた大会」では小学生低学年、高学年、大人の部に分かれていたので、家族で遊びながら練習でき、同時に遊びながら太子町のことも学べたと思います。このような家族全員で楽しく学べる取組が増えると子どもたちも健やかに成長できると思います。



太子かるた

(所属：太子町PTA連絡協議会 藤田隆一)

## 認知症の早期発見に向けて

日本では高齢化が進んでおり 2020 年 9 月時点で全人口に占める 65 歳以上の高齢者の割合は 28.7%に達しています高齢者白書によると 2025 年には 5 人に 1 人は認知症を患っていると推計も出ています。認知症の疑いがある人に早期に気づき、かかりつけ医や関係機関等と連携して対応できる力が求められています。「気づき」「つなぎ」「支える」を意識してあれっ？と思ったときは次の行動に素早くつながられるように心がけていきたいものです。

(所属：富田林薬剤師会 薬剤師 川村文月)



## 働く人もその家族も、笑顔で健康づくり

- 健診を受診して、自分や家族のからだところ、健康に関心を持ちましょう

健康経営といった言葉をよく聞くようになってきました。働く世代は多くの時間を仕事に費やしています。聞くところによると、仕事がいそがしく自分の健康には無頓着になっているという人が多いようです。健康は、お金に代えがたい大切な資源です。自分の健康も、労働者の健康も健康管理をすることで守ることができ、それは将来の人生にとってプラスになり、また企業にとっても大きな活力になると感じています。労働者の健康不良から離職や退職が増えると、会社にとって大きな打撃になります。まずは労働者自身が健診結果に関心を持ち、家族扶養者には身近で受けることができる「とくとく健診」をお勧めし、働く若い世代に健康づくりの大切さを発信していきたいと思います。

(所属：富田林商工会太子支部 小路義弘)



## 健康で豊かな人生を歩むために、 日頃から口腔の健康に気をつけましょう



最近では8020運動で残存する歯が増えて歯周病にかかられる方が増加傾向にあります。

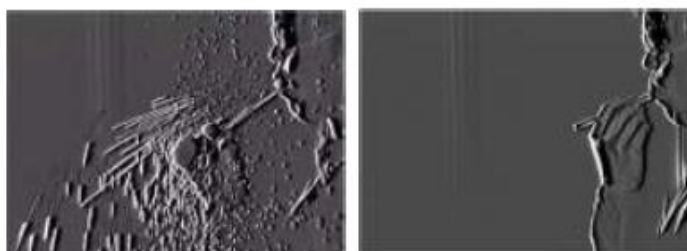
歯周病は糖尿病をはじめ認知症、呼吸器感染症、骨粗しょう症、低体重児出産など全身の健康と関係しています。また、咀嚼機能の低下により、低栄養、筋肉量の低下を招き、結果としてフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）につながります。

日本歯科医師会では健康で豊かな人生を歩むための口腔健康管理として歯科の定期検診の受診を推奨しています。

コロナ禍の中ウイルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。口の中が不潔だと、口の中に潜む歯周病菌などの細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染するのを助けてしまいます。誰もができる歯磨きなどのケアは、感染症対策の第一歩です。職場や学校などでの昼食後の歯磨きも、実は、「今こそ必要」だということです。そして身につけたいのが唾液飛沫の飛散を防ぐ「口閉じ歯磨き」です。前歯の外側を磨く際に、歯ブラシが隠れない場合は、お口をすぼめてブラシ部分を覆うようにしましょう、ウィズコロナのニューノーマル時代。適切なケアを習慣にして口と体の健康を保ちましょう。



口閉じ歯磨き  
(出典：日本歯科医師会ウェブサイト  
(<https://www.jda.or.jp/hanogakko/vol73/iroha.html>))



お口を開いてみがいた場合(左)と閉じてみがいた場合(右)の飛沫量の違い(目に見えないほどの細かな微粒子を特殊カメラで撮影)  
(出典：日本医師会ウェブサイト (<https://www.jda.or.jp/hanogakko/vol73/iroha.html>))

(所属：富田林歯科医師会 石田 哲也)

## コロナを経て考える活動の中から「笑顔のWA」を

青々とした空、目の前では色とりどりの葉が風に吹かれて踊っている。いつも通りの秋がやってきた。樹木たちは私たちをどう見ているのかなあ？

コロナで人々が困っていたのよ。でも私たちは色々工夫している。少しずつだけど私たちは学んでいるの。だからコロナの事もわかってきたわ。返事のない樹木に私は話しかけた。2021年、2度目の秋、コロナは現在落ち着いてきている。人々の活動も徐々に広がりだした。

「花のあるまちづくりの会」の活動は今年で20年目。メンバーの年齢は毎年アップデートされていく。コロナ禍では最小限の活動を続けてきた。連絡の方法は電話やスマホで済ます事ができるので不自由さは感じない。ただ活動の内容を変えてから物足りなさを感じてはいた。今は以前と同様に花を植えている。基本的なルールを守りながらの野外活動はメンバーにとっても心の栄養になっていると思う。マスクを付けて距離を空けながら作業をしている時も、おしゃべりや声が電話やスマホとは違う。相手の表情がそばで確かめられる為、活動がより楽しい。

今日は雨。こんぺいとう広場は2階の屋内でオープン。今回来られる人数はどうかしら？と私。「良かった 良かった」私の予想は見事にハズレ。子供たちは好きな遊びに夢中。次から次へ遊びも変わる。これが子どもなんだ。なつかしさがわいてきた。私も子どもたちといっしょに仲間入り。遊んでいたら汗が出てきた。ほとんどのお母さんは立ったまま何やら話がはずんでいる。ここは小さな社交場。お母さんから笑顔がこぼれて話に花が咲いている。あっという間の貴重な時間。お母さんたちはホッコリできたかな？

ひとりひとりの輪がリンクして、鎖をつなげていきましょう。やがて大きな円(まる)になって和やかな社会になりますように。

(所属：住民代表 羽田妙子)

## 元気に活動を続けるために

民生委員全員で自分達の活動に対する注意事項として気をつけるポイントは、事故予防です。一人ひとりが日頃から事故に注意することを心がけ、くれぐれも無理のない地域に合った活動を心がけてゆきたいと考えています。

その為にも少しでも多く悲しみや苦しみと向き合って人間関係をよくする方法を見つけられたらと思います。地域住民に寄り添い、安全、安心を保って活動を心がけたく思います。コロナ禍を経験し、あらためてその思いを強くしました。

(所属：太子町民生委員児童委員協議会 植木道代)

### 食育コラム 食育で育てた「食べる力」＝「生きる力」

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん大人になってからも「食育」は重要な事だと思います。

「食育」によって身につけたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」「食事の重要性や楽しさを理解すること」「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」「家庭やなかまで一緒に食べる楽しみを味わうこと」「食べものの生産過程をしり、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらを家庭・学校・地域などでしっかりと学び、身に付けていって欲しいと思います。子どもたちには、そうして身につけた「食」の知識・経験や日本の食文化などを次世代に伝えていく役割も担って欲しいと願っています。



(所属：中学校校長 杉村芳信)



## 食育コラム

### 家庭と地域で取り組む豊かな食生活

太子町の大地と子供を育てるプロジェクト わくわく農業体験に参加して思うこと

太子町の子どもたちと、ママ、パパたちが、地域ボランティアの農家の支援スタッフとともに町内の遊休農地を借り受けて、春はジャガイモの栽培、秋はサツマイモの収穫に取り組み、子育てと子どもと大人の食育にかかわる活動を通して土を触ることができる。野菜がどのようにしてできるのかを経験し、また自分たちが作った野菜を食べることができる喜びを実感し、太子町の住民がたくさんの野菜を食べ、健康になってもらうため、地域住民との交流の場ともなるこの活動に取り組んでいきたいと思えます。

(所属：太子町国民健康保険運営協議会 羽山茂男)

## 給食コラム コロナ禍での給食時間の様子

コロナ禍の現在では特に「食べる場面」が感染源になりやすいと言われ、子どもたちへの食育の場も制限を受け難しい状況です。

給食時間はこれまでのようににぎやかで楽しい時間とはいかず、友だちと今日のおかずについて話をすることもなく机を離し、前を向いて黙食を守りながら給食を食べています。そのような状況でも放送委員会の子どもたちは給食についての放送をがんばっています。献立内容や栄養の話、旬の食材、地場産の食べ物について、また、給食ができるまでに関わっている生産者や給食センターの人たちの思いなどを毎日伝えてくれています。静かな教室で放送を聞いている子どもたちには、学校で会うと質問されるほどしっかりと理解してくれています。以前のにぎやかな給食時間に戻るにはまだまだ時間がかかるでしょうが、食べることに集中し、給食放送を聞いて知ることで食べる意欲につながればいいなと思っています。



(所属：小学校栄養教諭 吉田玲子)

## 保護者と子どもへの農業体験による食育

わくわく農園の名称を用いて町民への周知を図り参加者は右肩上がりが増加しています。特筆すべき事柄として最近、発足当時から参加している子ども達が保護者・子どもへ農作業の手解きを始めました

新しい参加者も子ども達もわいわいがやがやと農園の中を走り回っています。又、お母さん同士で子どもの食べやすい調理方法などを話し合っておられます。この事は、私が目指す農業体験を通じたの農産物で健康な食生活と考えます。お母さん方からの栽培野菜のリクエストも多くなっています。



令和3年度は茄子・オクラ・ピーマン・ツルムラサキ・まくわうり・ニンニク・最後に（なにわの伝統野菜なんばねぎ）を試験的に栽培しました。

課題として、事務局職員さんに負担を掛けない自主運営を更に進めて参ります。

（所属：住民代表 仲堅正幸）

## 第1期 各プロジェクトメンバーの声

### ■ウォーキングコース発見プロジェクト

コースを歩いてカロリーを出して、ホームページ用のデータにするのも大変だった。

でも、毎月歩く月例ウォーキングのコースが新しくなり、季節によって選んで楽しくなった。町内のいろんなコースを多くの人に知ってもらって、みんなが身近でウォーキングを楽しんでもらえると嬉しいです。



### ■太子町町歌で TV に出るぞプロジェクト

サポーターとしていろんなところに教えに行くと、楽しそうに取り組んでくれることがうれしかったです。地域のぐんぐん体操で日々体操するようになり、人とのつながりを感じます。そのつながりから、コロナ禍での防災無線から体操が流れるようになり、電話で安否確認もかねて、「体操している？」と声掛けができます。

また、生活リズムをつけるのにもよい取り組みに広がっていると感じます。「臨時放送」と言われるインフォメーションが「定時放送」と言われるように定着してほしいです。太子町を元気にしたい。元気のおすそ分けをしたいと思って頑張っています。



### ■味噌を食べて元気になる(^o^)プロジェクト

太子味噌を使ったみそボールを作ったり、みそパンを作ったりしています。聖徳市で味噌ボールを配布したら、みなさんの感想は手軽で良いとの感想があった。みんなが喜んでくれてよかった楽しく啓発できました。老若男女味噌づくり指導員のもと楽しく作業に関わっていた姿がとても良かったです。材料にもこだわった味噌づくり教室もよかったので、これからも続けていきたいと思います。

普段自分たちでできるものでもないのですが、このような活動を通して勉強になっ

た。自主的なサークルでも取り組んでみようと思っています。

啓発したことが、家での活用につながっていたのが疑問な面もあるので、今後は、発酵食品であり、伝統食材である味噌など体にいいものを、いかにして毎日の食卓に上げるかを、煮物・炒め物・和え物・汁物いろんな料理を通して、啓発していける良いと思います。

### 今年度の活動 ～子ども味噌づくり教室～

1. 味噌づくり



4. 味噌汁の濃淡調整はベテラン

5. お昼ご飯「目たくさん味噌汁、おにぎり」



### ■ 太子の大地と子どもを育てるプロジェクト

子どもたちは喜び、お母さんやお父さんはリフレッシュに、親子と一緒に野菜を育てることを楽しんでいるのがうれしいです。小学生が小さい子に教える姿がかわいくたくましくいいなあ と思いました。小さい時の思い出が、大きくなって懐かしく思い太子町に戻ってきて、また大地を耕してほしいし、子育てもしてほしい思いです。小学生の子どもたちが、農業体験でお手伝いをしながら成長してくれてうれしいです。



### ■ 健康と笑顔の WA プロジェクト

コロナ禍でなかなか活動ができずにそして顔を合わせて会話することを控えていた後半 2 年間。これまで出来ていたイベントや部会の発表は中止になり交流もとうのいてしまいました。もどかしさを感じてはいましたが、この2年間のおかげで反省点も見えてきました。こんなこともやってみたいとか気づいたこともはっきりして、今度はこういうふうにするといいのではと改善策もできました。オミクロンがこのままの状態から拡大しないように願いながら、今後もっと人と人と、そしてボランティアやサークルの輪をつないでいきたいと思っています。今少しずつ実行し始めました。役場のさまざまな部署との結びつきは大切なことです。和やかな笑顔こぼれる太子町になりますように！



## おおさか健活マイレージ アスマイル

大阪府では、専用スマートフォンアプリをダウンロードすることで、ウォーキングや特定健診の受診、健康イベントへの参加などの健康行動を行った結果にポイントが付き、一定のポイントがたまると、抽選に参加できたり、電子マネーなどの特典と交換できるサービス「アスマイル」の取組みが進められています。

このサービスは、18歳以上の府内在住の方なら誰でも参加でき、専用スマートフォンアプリを利用できない方は、専用歩数計を購入することで参加することができます。

太子町の「たいしくんスマイル事業」と合わせて、ご自身の健康管理やモチベーションアップに活用してみたいかがでしょうか？

**大阪府民の健康をサポートするアプリ**

アスマイル

**ポイントを貯める**

毎週、毎月抽選!

特典がもらえます!

歩く (500)

休日を記録する (10)

朝ごはんを食べる (50)

歯を磨く (50)

けんしんを受ける (500)

健康コラムを読む (50)

アンケートに答える (500)

ダウンロードはこちら

スマホをお持ちでない方も...  
**専用歩数計(有料)で参加できます。**

※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント抽選に制限があります。



(↑こちらからダウンロードすることができます。↑)