

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.21

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

食育の原点は、家族のだんらん

現代の食生活は一見豊かにみえますが、一方で食卓を囲む家庭のだんらんが消えつつあります。子どもたちが健やかに育つことは当たり前のことのように思いますが、実は一番大変なことです。3歳～8歳で小脳が完成し、8歳～12歳で大脳が完成するといわれています。

また、特に子どもがしつけを体得できるのは、3歳～8歳の時期です。この時期に家族で食卓を囲み、何を食べ、何を話し、どんなしつけを受けて育つかが重要となってきます。絆を深める場でもある「食卓」でのコミュニケーションについて見直しましょう。

- ・ 個食：家族で同じ献立を食べず、バラバラなものを食べていませんか
- ・ 固食：いろいろな食べず好きなものだけを食べていませんか
- ・ 濃食：味の濃いものばかり食べさせていませんか
- ・ 小食：いつも小食な子になっていませんか
- ・ 粉食：パン・パスタなど、粉もの中心になっていませんか
- ・ 「コ食」も子どもの体に悪影響を及ぼすだけでなく、精神面にもさまざまな影響を与えることが懸念されています。
- ・ 家族そろった楽しい時間に同じものを食べるからこそ、食事の感想を言い合ったり、苦手なものに挑戦できたり、残さず食べられたりするものです。

して一緒に喜んでくれる家族がいることで、達成感が自信になり、食べる意欲につながります。食材（命）をいただく感謝の気持ち、作った人の苦勞を気遣う気持ちも会話の中で育てていけたらいいですね。

その日1日のことを笑顔で話しながらいただく食事は、おなかと幸福感を満たし、家族の絆を育て、それこそが食育の原点だと思います。

毎日食卓を囲むのは難しいかもしれませんが、家族で食卓を囲む回数を今より少し増やしてみませんか。

※次回は「肺炎」について掲載します



コラム市民協働

みんなの力で まちが輝く



向津具地区に集落支援員が着任しました

津具地区の「むかつく地域協議会」設立にあわせて、同地区の集落支援員として和田眞澄さんが9月1日に着任しました。

主に同協議会の事務局として、一般事務のほか、調査の実施や連絡調整など、事業実施を多角的にサポートしています。

「向津具地区のどこのエリアも高齢化が進んでいて、伝統行事や草刈りなどがなかなかまま

和田眞澄さん

ならないという声が多い」と和田さん。「1自治会内だけではなかなか解決できないことも、協議会が主となって自治会間の調整を行うことで、課題解決への足掛かりをつくることができれば」と意気込みを語ります。

また、「向津具地区は高齢単居世帯が多い。普段一人であるとなかなか人と話をする機会もないと思うが、調査で伺った際に話ができたと喜んでくれる人も多かった」と、地域のサポート役としてのやりがいも感じています。

同協議会では、地域課題解決に向けて地域内各自治会の聞き



取り調査を実施しています。そこで寄せられたさまざまな意見や要望の集約を行った上で、それをもとに今後の事業実施を進めていきます。

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



文化財防火デーを知っていますか

文化財防火デーは、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機として、昭和30年1月26日に制定され、全国的に文化財防火運動を展開し、文化財愛護に関する意識の高揚を図っています。



で造られたものが多く、非常に燃えやすく延焼拡大する危険性を有していることから、ひとたび火災となれば貴重な固有財産が焼失してしまいます。こうした貴重な財産を火災から守るため、一人ひとりの防火意識を高めましょう。

火災救急件数(11月)	
()内は今年累計	
建物	9
林野	4
車両	2
船舶	1
その他	6
合計	22
救急	156 (1,682)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244

地域包括支援センターです！

高齢者虐待を防ごう

平成18年4月に高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）が施行され、虐待を身体的虐待・心理的虐待・性的虐待・経済的虐待・介護等放棄の5つに分類しています。

平成25年12月に厚生労働省が公表した調査結果によれば、平成24年4月からの1年間に全国で、施設職員による虐待が155件、家族などによる虐待が15、202件、死亡事例も26件報告されており、深刻な実態が浮き彫りとなっています。

虐待の理由は、それぞれの事情により異なりますが、さまざまなストレスが複雑に絡み合っているといわれています。介護に時間や労力がかけられ、不慣れな人はストレスを抱えやすいのが現状です。

今回の厚生労働省の調査における虐待の発生について、施設の場合は、必要な知識や技術が足りなかったり、職員がストレスを抱えていたりすることが主な理由に上がっています。家族などの場合は、介護疲れや介護ストレスが主な理由に上がっています。また、介護者の収入減による経済的な問題なども大きく影響していることが調査結果からも明らかとなっています。

「高齢者虐待」は身近に起こりうる問題です。地域に暮らす一人ひとりが高齢者や家族のちょっとした変化に気づき、声を掛け合うことで虐待の予防に繋がります。「気づき」が虐待の深刻化を防ぎます。虐待に気付いた時は、一人で抱え込んだり、悩んだりせず、地域包括支援センターに相談しましょう。