



疑似体験キットを使って、高齢者の体験ができるコーナー。

会場には、福祉用具の展示や点字・手話体験、村内福祉団体の紹介、疑似体験キットを使って高齢者の体験ができるコーナーなどを用意。また、「地域活動支援センターさくら工房」や「NPO法人ホップ・ステップ・げんきまや」の活動紹介やオリジナル小物販売、茶会なども設けられました。高齢者の疑似体験をしていた渡辺

彩さん（関小四年・上関）は「足がすごく重くて歩くのが大変でした。体の不自由な方の気持ちが分かりました」と、感想を話していました。また、点字体験をしていた須貝麻弥さん（関川中二年・湯沢）は「自分の名前の点字を知ることができました。目の不自由な方は大変だと思いました」と話していました。訪ずれた皆さんは展示物を熱心に見入ったり、体験したり、障がい者の活動や心身の健康に対する知識を深めました。

健康せきかわ21

いきいきライフ

「障がいのある人も

ない人も、みんなであらゆる交流」

第一回 ふくしまつり開催

三月二日、村民会館を会場に「ふくしまつり」が開催され、大勢の方で賑わいました。これは、障がいのある人もない人も、みんなであらゆる交流を深めることを目的に行われ、エンジョイ生涯学習広場と同時に開催されました。



目の不自由な方が使う点字を体験。最近街のあちこちで見かけるようになりました。



本格的な抹茶を味わうことができる「NPO法人ホップ・ステップ・げんきまや」のお茶会のようす。

むし歯

0^{ゼロ}の子に

ピッカピッカ賞

三月十九日に行なわれた三歳児健診で、むし歯が一本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。今回の健診対象者は十四人で、むし歯ゼロの子は七人でした。

十九年度の三歳児健診は六月、九月、十二月、三月にそれぞれ行われ、健診対象者五十六人のうち、三十六人がむし歯ゼロでピッカピッカ賞を受賞しています。今回、受賞した子どもたちは次のとおり。

（順不同・敬称略）

- 傳 和 磨（大島）
- 圓 山 実 由（下関）
- 須 貝 遥 菜（高田）
- 大 島 叶 也（上野新）
- 大 島 由 愛（上野新）
- 佐 藤 百々花（上関）
- 高 橋 永（高瀬）

「心の健康について考える講演会」

大切ないのちを守っていくために

私たちができること

三月二日、県村上地域振興局と村主催の「心の健康について考える講演会」が村民会館で開かれました。

講演は、さまざまな悩みの電話相談を二十四時間体制で受けている「自殺予防いのちの電話」理事長の眞壁伍郎さんを講師に招いて行われました。



当日は、村内外から約150人の方が訪れ、心の健康について知識を深めました。

眞壁さんは「私たちが身近な思いを親身になつて聴くことが大切です。また、人とのつながりが自殺予防になります」と話し、分かりやすく講演していただきました。

また、「NPO法人ホップ・ステップ・げんきまや」の皆さんから、地域での居場所づくりについて活動内容の報告や手話付きの歌を披露していただきました。

村内外から訪れた百五十人の参加者は、講演を熱心に聞き入り、「二つの内容どちらとも、とても感動しました」と、感想を話していました。

健康講座

44

「しっかりと噛んで肥満予防」

県立坂町病院 栄養管理士 久志田順子

よく噛んで味わって食べる習慣をつけることが、最近話題のメタボリックシンドロームの予防に効果があると言われています。

1 よく噛むことで肥満の予防ができます

私たちの脳の視床下部にある満腹中枢は食欲のコントロールをしています。よく噛むと食物がより細くなり、唾液とよく混ぜて消化吸収速度が早まり、血糖、体温がすみやかに上昇します。これが満腹中枢への刺激となり、満腹感、満足感が得られやすく、食べすぎ（エネルギーの過剰摂取）を防いでくれます。

- ・奥歯で十分に噛み、舌の奥や脇にある味蕾（味覚を感じる部分）までしっかりと食べ物を届けると複雑な味をよく味わうことができます。香り、口触りも十分に分かります。逆に早食いは舌の奥の味蕾まで

で味が届かず満足感を得るより先に食べ過ぎてしまっています。ゆっくりよく噛む食べ方は肥満治療にも用いられ、効果をあげています。

2 よく噛むことが全身の健康につながります

- ・よく噛むと、唾液の分泌が増し、唾液成分の抗菌作用・殺菌作用の効果を高めます。
- ・唾液には歯の機能を高め、皮膚や神経細胞にも作用しています。
- ・よく噛むことで脳への血流量が増し、神経細胞代謝の活性化が引き起こされ、脳の活動を活発にしています。
- 3 噛むことを増す食事の工夫
- ・現代の食べ物の特徴は、素材の分らないほど加工したものが多く、脂肪の摂取が増えたこと、エネルギーのある飲み物が多いことなど、噛むことを少なくする食事となっています。

・しっかりと噛むには、毎食野菜をしつかり摂取する。根菜類、きのこ、海藻、乾物など、よく噛まないとい飲み込めない食材を選ぶのもひとつです。

- ・調理方法は食べ物を小さく、細かく調理するより、少し大きめに調理すると噛む回数が多くなります。
- ・汁気や水分の少ない料理の方が多くの唾液が必要となり、よく噛むことにつながります。
- ・一回に口に入れる量を少なめにすることも大切です。

よく噛んで、よく味わって食べることで脳が食べていることを十分に認識します。このことが食べすぎを減らし、肥満防止につながります。よく噛むことは特別な道具は必要ありません。噛むという「意識」を持つことです。「何時でも、何処でも、誰にでもできるゆっくりよく噛む食べ方」は効率のよい健康への近道となる方法です。まずは次の食事から実践してください。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎六二 三一一