



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 6月は食育月間です

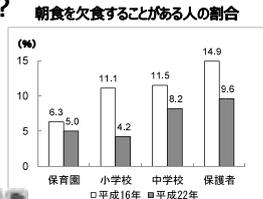
村では健康づくり計画「健康せきかわ21」を策定し、村民の健康増進に取り組んでいます。栄養・食生活部会では、朝食欠食やおやつを食べ方についてちらしを作成してPRしているところです。



### 朝ごはんを食べよう

#### 関川村の現状は？

村では朝ごはんを毎日食べる人を増やそうと取り組んでいます。平成16年度との比較では改善が見られますが、まだまだ朝ごはんを食べないことがある人がいます。子どもの食習慣の形成は大人に影響されるところが大いなので、大人が見本となって家族みんなで欠かさず食べるようにしましょう。



#### 朝ごはんを食べないと...

##### 頭と体が動かない

朝の脳はガス欠状態です。朝ごはんではエネルギーを補給しないと、頭が働かず、仕事にも勉強にも集中できません。体も動きません。友達と遊んだり、走ったりするのに力が入りません。



##### 太りやすくなる

朝ごはんを抜いてもダイエットにはなりません。かえってエネルギーをため込みやすくなります。基礎代謝（体を動かさなくても消費するエネルギー量）が下がったり、おなかがいっぱいでおやつや夜食を余分にとりやすくなったり、太りやすくなります。



#### 朝ごはん1・2・3ステップ

ステップ1. 主食だけでも食べる



ステップ2. 組み合わせを考える



ステップ3. 朝ごはんを食べない人に声をかける

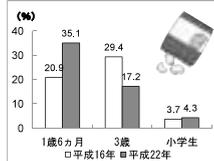


### おやつとジュースはほどほどに

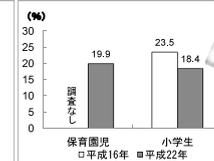
#### 関川村の現状は？

ジュースを毎日飲んでいる子どもが保育園児と小学生で約20%もいました。間食も多い人がいます。子どもが望むままにおやつやジュースを与えることは偏食やわがままを助長し、肥満や虫歯にもつながります。随分は3度の食事で摂りきれない栄養を補う意味が必要ですが、食事の一部と考えて親が責任を持って与えましょう。

##### 間食を1日3回以上食べる子どもの割合



##### ジュースを毎日飲んでいる子どもの割合



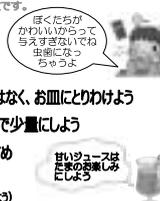
#### これは大変だ!!! おやつやジュースが原因になっているかも...

肥満の子が多い 保育園児の9.1%が肥満です。県内ワースト1位です。小・中学校でも県平均を上回っています。

虫歯の子が多い 3歳児で虫歯を持っている子どもが43.2%います。県内ワースト2位です。

#### おやつは上手に食べよう

- 1日1~2回まで、時間を決めて
- 袋ごとではなく、お皿にとりわけよう
- 油を使ったお菓子や甘いお菓子は高カロリーなので少量にしよう
- 余裕があるときは手作りおやつも♪ 果物もおすすめ
- おやつに合わせるのは水かお茶が牛乳にしよう (牛乳は1日2本までにとり)



### 6月は「月間」「週間」が たくさんあります

月間、週間に合わせて様々なイベントや取り組みが実施されます。ご家庭でも、これらに合わせて少し意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

#### 6月 食育月間

食育といっても幅が広いですが、家族で一緒に「おいしいね」などと会話をしながら食事をするのも食育のひとつです。家族団らんの食卓を心がけましょう。また、毎月19日は食育の日です。



#### 6月4日~6月10日 歯の衛生週間

歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発する週間です。この期間に村内の保育園や小学校、中学校の給食ではよく

かむメニューを提供する予定です。いつまでもおいしく食べられるように8020（ハチマルニイマル）を目標に歯やお口の健康づくりに努めましょう。

80歳になっても自分の歯を20本保つことを目標にした運動のこと



#### 5月31日~6月6日 禁煙週間

喫煙が健康にマイナスであることは広く知られています。最近では喫煙マナーや受動喫煙なども問題となっています。ご自身の健康はもちろん、周囲の人の健康のためにもできるだけ禁煙がすすめられています。



# 関川村包括支援センター通信 37

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-11473

介護相談員とは、介護施設へ訪問し、サービスを利用している方々との日常的な相談の中から、利用者の生きがいや希望が日常生活に活かされているか、生活しづらいこと（支障）があるかなどの声を聴き、助言や提案を行う資格者のことです。いわゆる、サービス利用者や事業者の橋渡し役です。

している利用者もいます。相談内容の中には、利用者の単なる誤解や施設に環境を変えてもらうことで本人の望みがかなうこともあるため、一人一人の相談を大切にしています。利用者の声は、誰もが安心して暮らせる社会（ノーマライゼーション）を実現していくための原点であると考えられています。

## 『介護相談員』をご存じですか？

また、相談員の活動内容や相談内容を検証していくために、介護サービス事業所、介護相談員、事務局（地域包括支援センター）の連絡会議を開催しています。

「山菜の天ぷらが食べたい」「一人部屋は暗いし、つまらない」など好みや嗜好に関すること、「もっと外出したい」「排泄の介護は同性の職員にしてほしい」「職員は忙しいので相談できない」などケアの質に関すること、「もっと健康でいたかった」「家族に迷惑をかけてしまった」など本人の想いに関する事など、相談内容は様々です。相談員の顔を見るだけで安心だと心待ちに



# 健康講座

89

## 「大便」で健康チェック

県立坂町病院 外科 田島陽介

皆さんは、自分の大便（ウンチ）をよく見たことがありますか？臭いし汚いから、見せずすぐに流してしまいう方も多いかと思えます。しかし、大便は時に皆さんのカラダの異常をいち早く知らせてくれます。観察すべき点は色々ありますが、今回は大便の「色」についてご説明します。

大便は黄土色から茶色のことが多く、これは大便中に含まれる「胆汁」の色です。胆汁は肝臓で作られた後に腸に流れ込み、食べ物の消化を助けます。肝臓の働きが弱くなったり胆汁の流れが悪くなったりすると、大便に胆汁が混ざりません。すると、大便の色が白くなる場合があります。

大便が赤い場合、大腸からの出血があるのかもしれない。赤い血が大便に混じると、

大便自体も赤くなります。出血の原因としては、大腸にデキモノができた（がんや良性のポリープなど）、大腸の壁が傷んだり（憩室や虚血性腸炎など）することが挙げられます。切れ痔やいぼ痔からの出血は、大便自体が赤いではなく、大便の表面に鮮やかな血が付いているという感じに見えます。

大便が黒い場合、胃や十二指腸からの出血の可能性がります。胃や十二指腸で食べ物と混ざった血は、胃酸という消化液によって黒く変色します。そのため、大便も赤くならず黒くなります。胃や十二指腸からの出血の原因としては、「デキモノができた」（がんや良性のポリープなど）、潰瘍（深いえぐれ）ができたりすることが挙げられます。

一方、鉄剤を飲んだり、肉・魚をたくさん食べた時にも大便が黒くなる場合があります。

以上、大便の「色」についてご説明しました。他にも「硬さ」「形（とくに太さ）」「匂い」「回数」など、大便からは様々な情報が得られます。それらの情報から病気が見つかることも少なくありません。

ぜひ、流す前に自分の大便を眺めてみて下さい。そして、異常と感じたらお早目に医療機関を受診して下さい。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。  
☎62 3111