



健康せきかわ21 いきいきライフ

6月は食育月間です

食育基本法では、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定めています。

毎月19日に、村内の食料品店や飲食店等では、食育の旗を掲げ、食育メモを配布しています。ご覧になったことはありませんか。

これを機会に家庭内でも食育について考えてみてはいかがでしょうか。

食育の三本柱

- ① 選択力を養う…健康と環境に良い食を選ぶ力を身につける。
- ② マナーやしつけ…マナーを身につけて意思疎通を行い、衣食住の伝統を継承。
- ③ 地球規模で食を考える…環境問題や食糧問題など、包括的な視点で食を考える。



村では健康づくり計画「健康せきかわ21」を策定し、村民の健康維持・増進に取り組んでいます。特に6月は健康に関する「月間」「週間」がたくさんあります。この機会にご家庭でも、意識して取り組んでみませんか。

6月は「月間」「週間」がたくさんあります

健康のためには、やっぱり禁煙。たばこを吸っている方は、この機会に禁煙してみませんか？

禁煙したくても自分だけではなかなか実行できない人は、禁煙外来を活用してみてもいかがでしょうか。ニコチン依存度が高いと診断されるなど一定の条件を満たせば、医療機関で保険診療が受けられます。自分の健康とともに家族や周囲の人のためにも禁煙をおすすめします！



5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

最近はおし歯だけでなく、歯と口全体に関係する歯周病も大変重要な問題として注目されるようになってきました。歯周病の菌は、お口の中だけでなく、心臓疾患や脳血管疾患の発症、糖尿病の悪化、低出生体重児や早産など、全身にも悪い影響を及ぼす可能性があることが分かっています。

お口の健康は、身体や心の健康の土台となります。生涯いきいきと健康であるために、まずは歯とお口の健康について見直してみませんか？



6月4日は「歯と口の健康週間」です

「高齢期だからこそ、体を動かしてはつらつとした毎日を！」

〜新しい介護予防運動教室始めます〜

転倒・骨折の理由の一つに老化による「筋力低下」があげられます。筋力が弱まると、自分の体を思うように支えられなくなり、住み慣れた家の中や平らな所でも転倒し、骨折による入院で寝たきりになる場合もあります。また「老いは足からやってくる」といわれ、筋力低下のダメージはまず足に現れます。以前に比べて歩く速度が遅くなったり、少し歩いただけですぐに疲れてしまう方は、衰えが始まっているかもしれません。しかし、たとえ90歳以上であっても活発に運動すれば筋力は向上することが最近明らかになってきました。だから今からでも決して遅くないのです。

村では今年度から新しく介護予防の運動教室を開始します。村上市にあります新潟リハビリテーション大学の協力を得て、足の筋力を鍛える運動を中心にいきます。教室に先立ちまして講演会を開催します。今年3月福祉健康フェアで講演頂きました新潟リハビリテーション大学の松林先生にお越しいただき、講演と足の筋力アップの運動をご指導いただきます。詳しくは、全戸配布チラシ・広報せきかわお知らせ版(6/15号)をご確認ください。大勢の皆さまの参加をお待ちしております。



健康講座

125

”未来の看護師養成に貢献“

していることをご存じですか？

坂町病院 臨床指導担当…副看護師長 鈴木明子

県立坂町病院では、平成23年度より新潟看護医療専門学校の小児看護臨床実習を受け入れています。病院における実習は、看護学生にとっては学内で学んだ知識と技術を統合し、看護観や倫理観を培う場です。現在受け入れている小児看護臨床実習では、入院中のお子さんやそのご家族にどのような看護が必要か、また何故必要なのかということとを学生と共に一緒に考えることから指導と捉え、学校の教員の方々と連携し看護学生指導を行っています。実習中には、30代・40代・50代のキャリアを積んだ看護師と20歳前後の看護師の卵である看護学生と一緒に笑顔で語り合い看護する様子が見られます。また、緊張しながら実習している学生に対しても、入院中の

お子さんやご家族から感謝の言葉を時々頂き、本当に看護する喜びや難しさを実感でき、地域の方々が学生を暖かく見守ってくれていることを病院として感謝しております。今年度は、県北村上市に念願の看護学校が誕生致しました。地域の皆さんも既にご存じの「新潟看護医療専門学校村上校」です。この学校は、「地域医療」に貢献できる看護師養成を目標に掲げ、この春、村上市八日市に開校しました。当院も、この村上校の実習病院の一つとして、看護職養成・看護の人材確保の一端を担うこととなりました。小児看護実習の他に、成人看護実習等も受け入れることとなり現在、実習受け入れ準備を進めています。超高齢化社会を迎える20

25年までに政府は看護職員50万人増員計画を打ち出しています。看護の質向上と共に看護の人材確保も迫られる時代になっていきます。

地域で新潟看護医療専門学校村上校を育てていくという姿勢で当院も貢献いたします。村上校の看護学生の病院実習は、11月より基礎実習が始まる予定です。どうぞこれからも看護学生を暖かく見守って頂くと共に新潟県立坂町病院をよろしく願います。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111