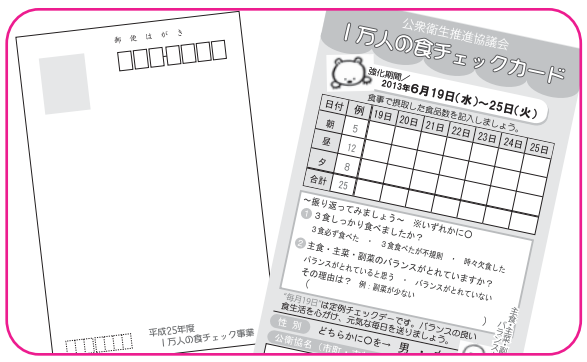
「1万人の食チェック事業」取り組み速報

副菜・野菜の摂取が少ない傾向

健康のためにバランスのよい食事を



食チェックカード（上）、夏季大学のお楽しみ抽選会（下）

毎月19日は食育の日である。6月19日を皮切りに1週間の強化期間を設定し、県内の公衆衛生推進委員が一斉に「1万人の食チェック事業」に取り組んだ。

この事業では、食事で摂取する食品の数をカードに記載し、自らの食生活の傾向を知り、健康づくりに繋げることをねらいとする。今年度は県内22市町公衛協が参加し、熊野町、大竹市、三原市、府中市の各公衛協が初参加であった。

グリーンピアせとうちで開催された第52回環境保健夏季大学（7月11・12日）の会場で、記入した食チェックカードが回収された。集まったカードは2728枚。全県の推進委員9540人に対して実践率は29％（昨年度21％）であった。

今回は「主食・主菜・副菜のバランスがとれていますか？」の問いに加えて、その理由についても記入していただいた。最も多かったのが「副菜が少ない」という報告だった。他には「野菜が少ない」、「好みに偏りがち」、「忙しくて食事を抜いてしまう」などの報告も多く見受けられた。

夏季大学2日目の「おたのしみ抽選会」では、実践率が高かった市町公衛協ベスト3（下表）を発表し、当該公衛協の名前入りグッズが贈られた。上位3位の公衛協はいずれも昨年から実践率が大きく上昇した。また他にも救急セットや健康づくりDVDなどの景品が用意され、当選した公衛協からは喜びの歓声があがった。

食の欧米化が進み、またコンビニで手軽にどんな食べ物でも買える時代だが、自分の好きな食べ物を楽しむだけではなく、生活習慣病やメタボリックシンドローム対策のためにも、自分にあった規則正しいバランスの良い食生活を心がけることが大事である。

（地域活動支援センター）

● 実践率上位3位 ●

順位	公衛協名	実践率
1	大崎上島町公衆衛生推進協議会	94.4%
2	坂町公衆衛生推進協議会	92.0%
3	廿日市市大野公衆衛推進協議会	74.0%

⑦ 肩のこる話

3分の1は潜在的な病気とも

入浴・全身運動・気分転換を

〝母さんお肩をたたきましょう〟。大正12年、西条八十が作った有名な「肩たたき」という童謡だ。いまでも広くうたわれているのは、日本人の「肩こり」が生活の中で日常化しているからだろう。これから寒い季節がやってくる。厚着して姿勢も悪くなり、身体を動かさなくなるから肩がこってくる。

肩こりは腰痛と共に日本人の愁訴のトップを占めている。首筋や背部、両肩にかけてのこわばり、だるさ、痛みは不快そのものだ。なぜか肩こりは日本人に多い。このことに関しておもしろい話がある。日本語の表現には「肩」を含むものが多い。「肩を張る」「肩をいからす」「肩をおとす」「肩身がせまい」等々。つまり、日本人の身体意識は肩に集中しすぎているというのである。

対人関係にしても、気を遣う相手は「肩が張って」苦手だし、面と向かって話せば「肩がこって」かなわない。何とか話がつけば「肩が軽くなる」の類だ。外国人では、首すじと背中の不快感は訴えても肩のそれを強調する者は少ない。つまり、肩についての意識には民族差があるといってよい。

さて、最近では中学生や高校生らにも肩こりがふえている。なりやすいタイプは猫背やなで肩、貧血気味の人、長時間同じ姿勢をとるのもよくない。整形外科医は第一にあごを引いて胸を少し張り、なるべく肩周辺の筋肉に負担をかけないようにせよという。また、血行をよくする入浴、全身運動や気分転換なども有効。手がしびれたり、力が入りにくくなる、などの症状が出たら危険信号だ。肩こりの3分の1は潜在的な病気があるからだといわれている。ごくまれではあるが、肺や頭頸部のがんのケースもあり、頑固で強い肩こりは要注意だ。

俳人も「いい句を作りたい」の一心で、肩の荷が重くなるようでは元も子もない。所詮俳句は自分のためのもの、日頃から自然体で肩のこらない俳句生活を楽しみたいものだ。

左手は無きが如くに懐手　高浜虚子

蟄居（ちっきょ）して句想を練っていると肩がこってくる。「そこいらで一服なさい」と誰かに肩をたたかれそうな気がする。お茶でも淹れましょうか。これから秋も深まってくる。

（太陽俳句会主宰　務中昌巳著『俳句セラピー』北溟社抜粋）

第52回環境保健夏季大学講演要旨

課題を逆手に!人をやる気にさせる力

逆手塾事務局長　宮崎　文隆　氏

講演は、講師の軽妙な話術でテンポよく進められた。

はじめに「ありがとう」「どういたしまして」の会話が、笑顔を引き出し、距離を縮め、信頼感を高め、場のエネルギーを高めて善循環を産み出すことが強調された。

次いで、逆転の発想の例として、灰塚ダム周辺地域の「備北湖域生活活性化協議会」事業が紹介された。この事業では福祉施設が地域のポンプ役となり、高齢者のやる気を引き出し地産地消を推進した〝食の循環〟、里山の資源を活用する〝環境・エネルギーの循環〟、情報交流から事業が実現された〝人の交歓〟の3プロジェクトが展開された。この事例は、7月に刊行された角川新書「里山資本主義」で紹介されている。

人をやる気にさせるエッセンスをテンポ良く繰り出す宮崎氏

そして、人をやる気にさせる4つの提案があった。

「光齢者」…地域づくりの主体である高齢者は、「光齢者」になろう。「初めての体験」は、人を元気にしてくれるので、「初めて」を始めよう。輝く高齢者には、キョウヨウとキョウイクが重要だ。「今日は用事がある。」「今日は行くところがある。」という日々を過ごそう。

「あおいくま」…自分の弱さを克服する教訓であり、負の感情を取り払い平常心を取り戻す魔法の言葉、あおいくま（焦るな、怒るな、威張るな、腐るな、（自分に）負けるな）を覚えてほしい。十歳は長生きできるし、みんなで唱和すれば効果が倍増する。

「こそ」「だから」「実は」…人をやる気にさせるのは、「こそ」「だから」「実は」の3つの言葉。「こそ」には「福作用」があり、「だから」は逆転ホームランの発想だ。「実は」には、相手を肯定して自分の主張につなげる効能がある。

「捨・夢・進」…夢を基準にして必要なものを選び出し、夢を求め続けよう。自分を肯定して、面白がれば面白くなるし、何事も〝すぐすれば、すぐ済む！〟の精神で挑戦していこう。

（編集部）