

「糖尿病予防教室」修了者
(富士見2丁目在住・
60歳代・男性)

退職前の数年間、私は会社の健康診断を受けるたびに、血液中のいろいろな成分の数値が高く、再検査「要治療」と言われていました。しかし現役でバリバリ働いていた時期で、自分の体にも具合の悪いところがなかったこともあって、治療も何もしてきませんでした。でも、ちよつと退職して自由になる時間が増えたところで、家族の勧めもあり、一昨年の糖尿病予防教室に参加したのです。

教室に参加して保健師や管理栄養士の皆さんに熱心に指導していただき、参加するまでは、健康に関する情報はたくさんあるし、自分でできることを心がけていれば、大丈夫だろうと思っていた私も、専門的な知識を基に努力することの効果を実感できました。そして食生活や運動がいかに大切がよく理解できました。

教室修了後、私自身は、教室で学んだことを守って生活していれば、自分の健康は大丈夫と考えていたのですが、以前より改善されたとは言え、私の会社時代のデータがあまりに良くないものだったので、保健センターから一度病院

で精密検査を受けて、合併症などがないかどうかを調べた方が良いですよ」と何度もお電話をいただいたのです。

そこで、教室で講義をしてくださった医師の病院で検査を受けました。すると、教室で学んだことをきちんと守ってきたつもりでも、まだ体重が多いしカロリーも採り過ぎと言われてたのです。教室に参加した当初は体重が66kg、修了時にはだいぶ減量していたのですが、それでも医師には1日分1千600キロカロリー



写真はイメージ(9月27日開催「みずウオーク」)

の食事になささいと言われ、半分意地になったように、最初の体重から半年で10kg減量し、落とし過ぎ」と言われる程やせることができたのです。こつとして食事に気をつけて健康的にダイエットした後、200あった血糖値も正常になり、体が軽くなって運動も楽にできるようになりました。今は医師の指導や保健センターで学んだことを守りながら、食事と運動で体調を保っています。

今の私の生活は、以前勤めていたころに比べ、とても健康的だと思います。しかし、健康的な生活を送ることは、以前の私のように仕事に追われる生活をしている方にはなかなかできないと、自分自身の経験から分か

ります。それでも、私は皆さんに言いたい。病気になるってしまつてからでは遅いのです。そして、そつなつたときは、自分だけでなく家族をも苦しめてしまつのです。若者は少しぐらい無理をしても、若いうちは体力があるので健康を保っていられるでしょう。しかし、例えば結婚をした子どもが生まれた…などというときに、それをきっかけにして、ちよつと健康的な暮らしを考えてみたら良いのではないのでしょうか。私は自分自身の経験から、健康づくりのために大切なことは、きつかけと「強い意志」、そして、的確な専門知識だと皆さんに伝えたいです。

そしてそれにも増して、私の場合は家族の応援がとてつれしく「それに伝えたい」と思えたのです。

「高血圧教室」修了者
(下奥富在住・50歳代・女性)

30年程前に遺伝性の高血圧症と診断され、通院しながら毎日薬を服用し、食事も自分なりにかなり気をつけていました。そんな中で参加した高血圧教室では、単に血圧を下げるだけでなく高血圧による体への負荷や悪影響をいろいろな面から防ぐもので、月に1〜2回、半年間かけて実施されます。

教室ではまず、食生活のチェックから始まります。自分の食生活を細かく振り返つていくのですが、これにはとても驚きました。日ごろから気を配っていたつもりなのに、バランスのとれた食事の具体的な量や品目について、あまり知らなかったことに気付いたのです。

私は、家族と一緒に朝食と夕食は栄養面に気を配って用意していました。が、昼食はほとんどが一人きりのため、菓子パンなどで簡単に済ませていました。家族のためには費やせる手間と時間も、自分のためとなると省いてしまつ方が多いと思います。しかしそれが食生活のバランスを崩す原因の一つになっていると、自分自身の体験でしつかりと理解できました。こつとして食生活を少しずつ見直し、また、万歩計を付けて毎日の運

地域でも健康に関する活動が盛んです

地域の代表として委嘱された「すこやか推進員」と、狭山市オリジナル・すこやか体操を普及させるために活動している「すこやか体操普及指導員」、そして健康市民大学の修了生である「健康づくり推進協議会員」の皆さんが、それぞれ積極的に活動しています。

今、すこやか推進員は各地区でオリジナルのウォーキングマップを作成中です。このマップは今年度中に完成し、来年度から各種事業などで活用していく予定です。また、3つの組織を合わせた「すこやかさやま連絡協議会」では、毎年、すこやかウォーキングや健康づくり講演会を開催しています。

市全体を見渡す目と、地域の中から健康づくりに取り組む人々...狭山市では上手に連携をしながら、すべての市民皆さんが健やかに暮らせるまちづくりを進めていきます。



不動の滝(笹井地区)

自分が住んでいる地域内でも、知らなかった素敵な場所を発見しました!!



地域の特徴や安全面なども考慮しながら、マップを作成中です

マップ作成中の推進員さんからちょっと一言

私は推進員になって5年になります。これまで、健康についてはあまり考えていませんでした。でも、推進員に委嘱されたことがきっかけとなり、家族や自分自身の健康について考え、行動するようになりました。健康づくりには「きっかけ」が大切ですね。今年初めて推進員になりました。これまでも犬の散歩などできるだけ歩くようにしていましたが、マップを作ることがきっかけで、自分の住んでいる地域の知らなかった魅力を再発見しています。大勢の皆さんに利用していただきたいです。

まずは初めの一歩を!!

すこやかウォーキングを開催

歩きやすい服装と靴でご参加ください。飲み物・雨具なども必要に応じて持って来てください。

日時 11月2日(日)、9時市役所集合

コース 市役所から狭山稲荷山公園を往復する5km

申込み 健康推進課へ ☎956 8050

e-mail:kenko@city.sayama.saitama.jp

私の場合、きっかけは自分のためでした。しかし、家族の健康に直結する「食事」を作る立場として、教室で身につけた知識や習慣は、自分のためだけでなく家族の食生活にもとても有意義だったと思います。家族は、私が作る食事を食べていけば身体の健康が保てると思います。私が自分の体のために配慮していることを、家族みんなが自分たちの健康のために良いことと理解し、信頼してくれているのです。私は、このことがとてもうれしいです。自分の作る食事が家族の体をつくっていく...特に、小さなお子さんのいる家庭はそうでしょう。家族の食事を用意している方は、こういった教室に参加することで、自分のためだけでなく家族の健康づくりの道標が見つけるのではないのでしょうか。