

久宝寺地区



発行者

久宝寺地区福祉委員会  
委員長 伊賀 滋  
八尾市北久宝寺2丁目1番1号  
八尾市 久宝寺出張所内  
TEL 922-2233

許麻の里

沢辺に生ふる

かきつばた

若か手毒に

水やかかさん

『健康特集』

今からでも出来ることあります!

健康はくぐみ ところ豊かなまち 久宝寺!!

いつまでも「元気で活き活きと」  
「健康特集」発行に当たって

久宝寺地区福祉委員会委員長  
久宝寺小学校区まちづくり協議会会長  
伊賀 滋

平素は、「福祉委員会」、及び「まちづくり協議会」の活動や行事にご支援ご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。今号では、「健康」について特集しました。

ご承知の通り、日本全体はもとより、地域でも少子・高齢化の波が押し寄せています。このような時代に対応し乗り切るためには、特に高齢者の皆さんが、いつまでも元気で健康に過ごされることが不可欠です。一方、このような中、これからは、若者が高齢者を支えていく時代になっていきます。

しかし、社会の現状は、非正規労働者の増加、貧困家庭の増加、年金問題など多くの課題を抱えています。これらは、早急に解決されるべき課題ですが、それに一定の時間がかかることが想定されます。その一助として、地域で対応でき貢献できることを願い、「健康」について考えてみたいと思います。

「健康づくりのポイント」  
①元気で活き活きと高齢期を過ごしましょう。  
②健康寿命を延ばしましょう。(心と身体の健康)  
③元気な高齢者が、援助が必要な高齢者や幼児・障がい者を支えましょう。  
④成人病予防のための健康管理をしましょう。  
⑤趣味やボランティア活動を通じて、生きがいや友人・知人を見つけてみましょう。  
⑥軽度な運動や散歩で、体力維持に努めましょう。

話題は変わりますが、「地域猫」でお困りの声や苦情を、お聴きしています。テレビや写真集などで、「地域猫」の魅力が紹介されていますが、一方、迷惑を感じておられる皆さんも多くおられます。同じ地域で暮らす仲間として共存の道を探れないでしょうか。「地域猫」に取り組む個人やグループを探していますので、ご参加いただきたくお願いいたします。

（久宝寺コミュニティセンターにお申し出下さい。）



みんなの健康と環境のため 力をあわせて!

保健部会 部長 中山ヨシ子

令和元年度を迎えて、早半年が過ぎました。保健部会は、住民の皆さんの保健・衛生改善に向けて、知識の普及や活動を実施するとともに、地域の環境美化の運動を推進しています。

9月15日に開催された「好きやねん久宝寺まつり」では、大阪府赤十字献血班にもお越しいただき、恒例の「献血活動」に取り組みました。献血の受け付け人数は、57名に上りました。その内、採血させていただいた方は、400mlで41名、200mlで5名の合計46名の皆さんのご協力を頂きました。厚くお礼を申し上げます。

また、「医療講座」の開催を、今年度は、4回予定しています。年齢とともに誰もが直面する健康障害や健康問題について、時々のテーマを設定し、専門の先生からお話を伺います。開催の日時は、回覧やポスターでお知らせしますので、皆さまのご参加をお待ちしています。

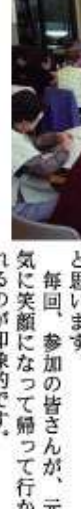
また、「ふれあい食事サークル」では、毎月、旬の食材で手作りのお弁当を提供しています。参加の方は、少しオシャレをして、会場ではおしゃべりをして、時には、三味線やハーモニカの演奏を楽しんでいただきます。楽しく食事をして、笑って過ごす時間は、とても大切だと思います。

毎回、参加の皆さんが、元気に笑顔になって帰って行かれるのが印象的です。

また、食事も大切なひとつで、「ふれあい食事サークル」では、毎月、旬の食材で手作りのお弁当を提供しています。参加の方は、少しオシャレをして、会場ではおしゃべりをして、時には、三味線やハーモニカの演奏を楽しんでいただきます。楽しく食事をして、笑って過ごす時間は、とても大切だと思います。

また、食事も大切なひとつで、「ふれあい食事サークル」では、毎月、旬の食材で手作りのお弁当を提供しています。参加の方は、少しオシャレをして、会場ではおしゃべりをして、時には、三味線やハーモニカの演奏を楽しんでいただきます。楽しく食事をして、笑って過ごす時間は、とても大切だと思います。

また、食事も大切なひとつで、「ふれあい食事サークル」では、毎月、旬の食材で手作りのお弁当を提供しています。参加の方は、少しオシャレをして、会場ではおしゃべりをして、時には、三味線やハーモニカの演奏を楽しんでいただきます。楽しく食事をして、笑って過ごす時間は、とても大切だと思います。



高齢の皆さんが自立して 楽しい生活を!

ボランティア部会 部長 角田益子

ボランティア部会は、特に高齢者の皆さんが、自立して安心して楽しい生活ができるように、地域で支え合い助け合うことを基本に活動しています。

健康向上に向けて特に取り組んでいるのは、「リハビリ」と「サロン活動」で、音楽に合わせての軽い運動や、ゲームをして大きな声で笑ったり、クラフトなどで出来上がった作品を見て楽しんでいきます。また、医師や保健師さんから健康についてのお話を聴いたり、血圧測定をして健康状態のチェックをします。

また、食事も大切なひとつで、「ふれあい食事サークル」では、毎月、旬の食材で手作りのお弁当を提供しています。参加の方は、少しオシャレをして、会場ではおしゃべりをして、時には、三味線やハーモニカの演奏を楽しんでいただきます。楽しく食事をして、笑って過ごす時間は、とても大切だと思います。

また、食事も大切なひとつで、「ふれあい食事サークル」では、毎月、旬の食材で手作りのお弁当を提供しています。参加の方は、少しオシャレをして、会場ではおしゃべりをして、時には、三味線やハーモニカの演奏を楽しんでいただきます。楽しく食事をして、笑って過ごす時間は、とても大切だと思います。

知らず知らずのうちに、  
氣をつけよう 糖尿病!

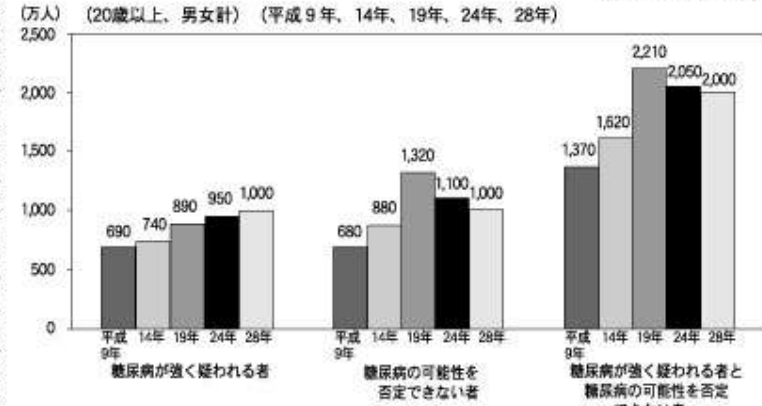
糖尿病は、ひとたび発症すると治療することがなく、放置すると網膜症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には、失明したり透析治療が必要となることがあります。さらに、脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患の発症や進展を促進することも知られています。

また、これらの合併症は、罹った方のクオリティオブライフ(QOL)を著しく低下させるのみでなく、医療経済的にも社会的に負担となり、今後高齢化に従って増大するものと考えられます。

QOLは、「人生の質」「生活の質」と訳されることが多く、生きる上での満足度を表す指標のひとつで、「毎日が充実し、心身が満たされた生活」にポイントを当てた考え方が多いです。

このように、多くの合併症、また、QOLの低下の要因にされる糖尿病のわが国の有病者と予備群は、いずれも約一千万人と推計されています。そして、その患者数は、生活習慣と社会環境の変化に従って急速に増加しています。

「糖尿病が強く疑われる者」「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移



出典:厚生労働省「平成28年国民健康栄養調査結果の概要」

本号では、健康づくりの一環として、中でも、性別や年齢に関わらずに、知らず知らずと罹る「糖尿病」を取り上げ、2ページ目に「健康教室」としてまとめました。

# 〈健康教室〉糖尿病について知って 予防しよう！

## 糖尿病とは

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、すい臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

### 【糖尿病の種類】

- 1型糖尿病：自己免疫疾患などが原因
- 2型糖尿病：主に、過食や運動不足などの生活習慣が原因
- その他の疾患によるものや妊娠糖尿病もあります。

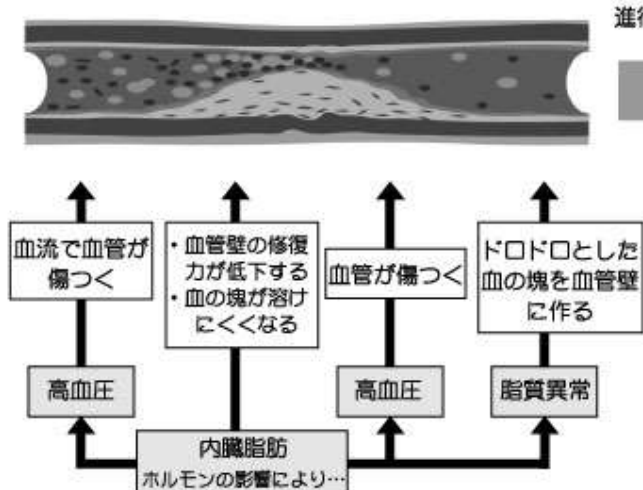
### 【糖尿病の症状】

- ・喉が渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる など

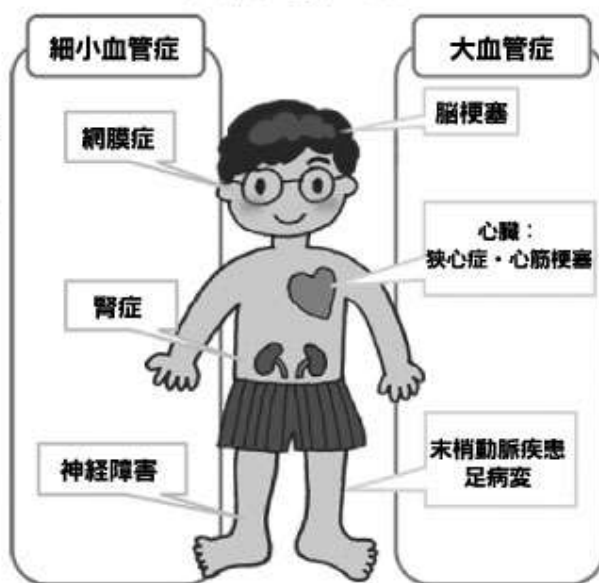
症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない人も多くいます。糖尿病ではかなり血糖値が高くないと症状が出ません。

## 糖尿病は 気づかないうちに血管を傷つけます！

糖尿病予備群の段階から血管の老化である動脈硬化は進んでいきます！  
高血糖だけでなく、高血圧や脂質異常が重なると、動脈硬化の進行が非常に早くなります。



### 糖尿病の慢性合併症



出典：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター

## 血糖値ってなに？ HbA1cってなに？

血糖値は、血液に含まれるブドウ糖の濃度のことです。食事中のごはんやパンなどの炭水化物などが消化吸収され、ブドウ糖となり血液に入ります。このため血糖値は健康な人でも食前と食後で変化します。

### ◎空腹時血糖値

食事の影響を受けていないときの血糖値を調べたもの。

### ◎HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）

過去1～2か月の血糖の状態を調べたもの。

### HbA1cの数値と合併症の危険度

予防・治療のための目標	HbA1c (%)	合併症の危険度
糖尿病域【必ず受診を！】	9.1以上	厳重な血糖コントロールが必要！医師に相談！
	8.0～9.0	合併症の危険がさらに大きくなる！
	6.5～7.9	3大合併症の危険！※
境界域【生活習慣の改善！】	5.6～6.4	心臓病や脳、足の大血管障害の危険！生活習慣の改善が必要です。
正常域【維持しましょう！】	5.5以下	

※「3大合併症」とは糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害  
厚生労働省「保健指導における学習教材B-2」参考

## 糖尿病にならないために生活習慣を見直しましょう！

### 健康状態確認のために健診を受けましょう！

- ◎食事は腹八分目にしましょう
- ◎野菜を積極的に摂りましょう
- ◎散歩などの運動を少しずつでも始めましょう
- ◎禁煙しましょう
- ◎ストレスと上手に付き合しましょう

(糖尿病情報センター参考)

健康保険の書類等	お問い合わせ先
八尾市国民健康保険	・健診内容について 保健センター 072-993-8600 ・受診券について 健康保険課 国民健康保険課 072-924-3865
後期高齢者医療保険	・受診券について 健康保険課 高齢者医療係 072-924-3997 ・健診内容について 大阪府後期高齢者医療広域連合（給付係） 06-4790-2031
生活保護受給者	*保健センター 072-993-8600
職場などの医療保険	*加入している医療保険にお問い合わせください

### 大きな声で「ハハハハハ！」

総務課 宮地 文江

大阪府の「いのち輝く未来社会をめざすビジョン」モデル事業のひとつとして、大平哲也先生のもと、「笑い」と健康教室が、6月24日から9月19日まで、コミュニティセンターで開催されました。

「笑い」がもたらす医学的な作用について、面白く内容豊かな講義を1時間ほどお聞きします。笑うと、「血圧・血糖値が下がる」「呼吸機能が向上」「免疫力が高まる」「認知症予防につながる」などの多くの研究成果があり、高い可能性を秘めています。

後半は、「笑いヨガ」の実践です。「笑いヨガ」は、インド人の医師が考案したもので、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。

いざ、実践開始です。先生から「声を出して、笑ってみましょう」と誘われて、「そんなにうまいこと、笑えるのかな？」と不安でした。「これは体操ですから、気楽に笑いましょ」と促され、皆で笑っているら伝染していくように、知らず知らず楽しく笑っている自分がいます。



皆さんと触れ合って笑い、ゲームをしながら笑い。

最後に、リラクゼーションで片鼻呼吸やハミング呼吸をする

と体も心もスツキリ、爽やかな気持ちになつて一日の教室は終わります。

毎週、心待ちにして参加するようになり、9月19日で最後になりました。

### コミュニケーションを深めて一致団結！

府宮久宝寺住宅 コスモス会

会長 花田 満

府住の皆さんの年齢も上がり、また、「夫婦もひとりになる方が増えてくる中、平成28年8月に、65歳以上でお一人暮らしの方の親睦を図るために「コスモス会」を立ち上げました。

毎月第4水曜日の午後1時半から3時半にかけて、府住の集会所で開催しています。

久宝寺出張所の保健師さん、高齢者安心センター「久宝寺愛の郷」のスタッフのご支援をいただき、毎回テーマを決めて、有意義な集まりになっています。健康体操やカラオケを始め、介護予防、夏バテの



防止や防災など、時々の話題についてお話を伺っています。その後は、参加者全員でお茶を飲みながらおしゃべりして懇親を深めています。

もともと社交性をおもちの方は、例えば、自ら喫茶店に行き、仲間づくりもされますが、あまり外出しない方は、情報も入らないし、頭の体操の機会も減ってきます。

住民同士のコミュニケーションができ、生活に張り合いが出てきたなどのお言葉も耳に入ってきました。

今後も更に輪を広め、絆を深めるため、趣向を凝らして活動していきたいと思っております。

### ノルディックウォークで楽しく歩こう！

北府住町会 井上 基子

ノルディックウォークは、北欧のフィンランドでスタートした、2本のポールを使ったウォーキングです。

普通のウォーキングよりも、背筋が伸び、歩幅が広がる「身体を多く使う」「エネルギー消費量がUPする」、また、「肩こりの解消」「良い姿勢が保持される」「転倒防止に効果的」「体重の軽減」などの効果があるとされています。

毎回、コミュニティセンターに、10人くらいの皆さんが集まってスタートします。

1時間から2時間の間に一度休憩をはさみながら、久宝寺緑地や寺内町を散策し、最後には参加の皆さんでお茶をして、コミュニティセンターに帰ってきます。

普段、自転車で何気なく通り抜けている道でも、違う景色が見えてきたり、皆さんとおしゃべりしながらのウォーキングはとて楽しいものです。

ノロノロと歩くのではなく、ポールをもつて歩くので、誰でもできるよ運動だと思えます。そして、知らない人ともお友達になれるので、とても楽しいですよ！

これからも、楽しく歩いて、美味しく食べたい！

### 「河内音頭体操教室」で毎日元気に！

本町一町会 上田 久子

「一緒にやりましょう！」と、三年前に本町一・二・三町会の合同活動として、八尾市高齢介護課で制作された「河内音頭健康体操(DVD)」を取り入れた「生き生き体操教室」を始めました。

毎月第一・二・四水曜日の月三回で、四週目には、体操に加えて、勉強の場として、出前講座を設けました。

八尾市の高齢介護課、みどり課、久宝寺出張所の保健師さんのご支援、ご協力をいただき、以降、三年余り続く活動になりました。

会場は、本町町会に近い本町第2公園管理事務所をお借りし、当日の30分前から準備をします。

午前10時から45分間、①NHKみんなの体操(5分)、②河内音頭健康体操準備体操(20分)、③河内音頭健康体操(10分)で体を動かします。

参加者の平均年齢が、72歳にも関わらず、毎回20人余りのご参加があります。

参加の方からは、「以前は、家から出ることがなかったが、これを機会に出て来られる。」「軽い運動なので続けて来られる。」「などの声をいただいています。この活動は、昨年2月に「第3回大阪府健康づくりアワード」地域部門で優秀賞を受賞し、また、今年の3月には、大阪府国民健康保険団体連合会ステツパアップ研修会で、地域活動の事例として発表させていただきました。

「住み慣れたまちで、活き活きと暮らしたい。」「そのような願いをかなえられる地域やコミュニティでありたい」と願っています。

「市民スポーツ祭」は、年一回、久宝寺地区の老いも若きもが参加してスポーツや運動を通じて親睦を深める日です。台風19号の接近のため、順延の10月14日の開催になり、当日も生憎の曇天でしたが、久宝寺中学校のグラウンドには町会や子供会のテントが立ち並びました。

### 絶好のスポーツ日和のもと 第45回「市民スポーツ祭」が開催されました！

「市民スポーツ祭」は、年一回、久宝寺地区の老いも若きもが参加してスポーツや運動を通じて親睦を深める日です。台風19号の接近のため、順延の10月14日の開催になり、当日も生憎の曇天でしたが、久宝寺中学校のグラウンドには町会や子供会のテントが立ち並びました。



子ども達による徒競走や、団体町会対抗の団体競技、一般参加の競技など、それぞれの楽しみ方でスポーツを満喫しました。昼の休憩時間では、「河内音頭」で、多くの方の参加で踊り、小学校ダンスサークル「インフィニティ」のメンバーが元気なダンスを披露されました。

この「市民スポーツ祭」が、スポーツのみならず、地域住民の皆さまが集い合い、さらに結びつく場となることを願っています。

第45回市民スポーツフェスティバルの結果 (地区対抗・団体競技順位)

	1位	2位	3位	4位
地区対抗 高砂引き	高砂	シャルム	青一	新町
地区対抗 習字リレー	真砂	リーダンス	南二B	南二C
1000m走 男子	新町 藤田 雄二	栄 山本 正人	新町 藤田 一博	新町 藤田 雄二
1000m走 女子	新町 藤田 雄二	リーダンス 藤田 雄二	新町 藤田 雄二	新町 藤田 雄二
むかで競走	中学校 PTA	ジュニア7会	青年団	

### 好天のもと 老若男女が一同に集い 「好きやねん久宝寺まつり」を開催！

9月15日(日)、久宝寺地区恒例の「好きやねん久宝寺まつり」が、久宝寺小学校で開催されました。

企画から準備・運営・出演にいたるまで、久宝寺地区の皆さんによる、手づくりの秋のおまつりです。今年は、好天に恵まれ、残暑のもと開催になりましたが、一、一〇〇名を超える来場者でにぎわいました。

体育館では、「三世代交流ふれあい演芸会」で、保育園・小学校・中学校の子ども達が、ダンスや吹奏楽で元気一杯に出演。また、地域の皆さま有志による演奏などで、日頃の練習や活動の成果を披露され、最後に、多数のご参加をいただき、「河内音頭」を踊って締めくくりました。

一方、グラウンドでは、新たに小松菜の販売も加わり、飲食・クラフト・消防団などのコーナーが催され、「愛の献血」では、多くの方のご協力をいただきました。

この「おまつり」が、住民皆さまの集いの場、楽しい思い出の場となるように、来年も「久宝寺まつり」趣向を凝らしてまいります。

皆さまのご支援ご参加をよろしくお願いたします。



# 子どもコーナー

## ♥ 校長先生からお話がありました！

### 発達段階に応じた支援を！！

八尾市立久宝寺小学校  
校長 進藤 隆行



■子どもの育成には、発達の段階に応じた支援が必要で、個人差がありますが、共通して見られる特徴があり、成長の各段階の危機を適切にクリアするよう支援することが大切です。

ここでは、心理学者のE・H・エリクスの提唱をもとに、児童期(小6)までの4段階の話をします。

■まず、乳児期(0歳～2歳)では、「信頼感と不信感」の危機に出会います。赤ちゃんは何もできないので、泣くことで助けを求めます。この時、母親や周囲から適切なケアを受けられれば、「他人への信頼感」と共に、大切にされている「自分への信頼感」が高まります。

この基本的信頼感、その後の人間関係を作る土台となります。

■次に、幼児期前期(2歳から4歳)で、「自立性と羞恥心」の時期です。この時期に、子どもは、歩いたりしゃべったりするようになり、排せつや着替えもひとりで出来るようになります。

自分でやってみる機会を与え、適切に手伝ってあげることで、自信がつけ「意欲」という力がついてきます。

■次は、幼児期後期(4歳から6歳)で、「自主性と罪悪感」の時期です。この頃には、自分で考えて行動するようになり、周囲に自ら働きかけるようになります。同時に、競争や衝突を生じ、自主的に行動して失敗して怒られたり、周りの失望をまねくのはこの「罪悪感」を抱くようになります。

そして、それらを上回る成功経験を積み重ね、自主性を獲得します。

■最後は、学童期(6歳～12歳)で、「勤労性と劣等感」の時期です。低学年の時期は、善悪についての判断や、言語力や認知力も高まり、自分の能力を理解していきます。9歳以降の高学年期には、自分を客観的に捉えられるようになる一方、個人差も大きくなります。

励ましを受けることで、「やればできる」という自信や、否定されることで、「やっても意味がない」という劣等感を抱くことにもなります。

■子どもの発達(年齢)に応じた適切な声かけやアドバイスが、置かれた成長に重要なことを大人は意識し、実践していくことが大切です。

小さなことや一見無駄な行為が思えるようなことでも、本人にとって大きな自信になるのではないのでしょうか。

7月12日に、久宝寺の皆さんが参加して、久宝寺小学校と久宝寺中学校の校長先生の講演会がありました。

### 変化する時代の教育に大切なもの！！

八尾市立久宝寺中学校  
校長 柳井 祥之



■グローバル化、情報化、技術革新などの急激な変化により、子ども達の未来は、今とは全く違ったものになるのではないのでしょうか。

このように変わり続ける社会においては、決定権は子ども達に委ねるべきで、将来を選択する力、「確かな学力」「進路を選択する力」を蓄えることに力点を置くことが大切だと考えます。

それは、中学1年生からすでに始まっていて、その力は、幼児期から小学校時代に蓄えられた子ども自身の力にもよります。

小・中一貫教育は、このような視点で進められているものです。

■「全ての子どもが天才である」という考え方があります。天才である子どもに、そこから先に伸びさせない、見えない「ガラスの天井」を作っているのは、親や教師、周囲の大人ではないかと懸念しています。

大人が、自分の人生を基準に子育てを考えるからにはけがなりません。今の時代は、これまでの価値観は当てはまらず、新たな価値を創造するものが成功を収める時代です。

子ども達が新しい価値を創造し、世の中を変えていきます。

■一方、「全国学力学習状況調査」では、色々の角度から学力と環境との相関分析がなされています。

子ども達には、生活の中で、目にし、聞き、感じているものが、知識や教養として刷り込まれていきます。その中で、不利な環境を克服している例として、「ほめて自信をもたせる」「努力することの大切さや、最後までやりぬくことの大切さを伝えている」「毎朝朝食を食べている」「ボランティア活動に参加するよう促している」ことなどが挙げられています。

■アメリカの哲学者ウィリアム・ジェームズは、「心が変われば行動が変わる」「行動が変われば習慣が変わる」「習慣が変われば人格が変わる」「人格が変われば運命が変わる」という言葉を残しました。

子どもの意欲を育てるために、意欲して子どもに力加わり続けること、そして、同じことの繰り返しを続ける粘り強さと忍耐力をもって子どもに接し、「子ども自身が学ぶ力」を育てることが、学校や大人の役割であり、教育の本質だと考えます。

10月13日「市民スポーツ祭」に参加していた小中学生のあ友だち(109名)に、体と心の健康についての質問に答えてもらいました。( )内は、人数です。また、各質問には、無回答もありました。

## ♥ 健康生活について お友だちにアンケートしました！

- 起きる時間は、何時ですか？  
A. 5～6時頃 (13) B. 6時半頃 (35) C. 7時頃 (51)  
D. 7時半頃 (10)
- 夜、寝る時間は、何時ですか？  
A. 9時まで (18) B. 9時半頃 (31) C. 10時頃 (28)  
D. 10時半頃 (16) E. 11時より遅い (12)
- 朝ごはんは、食べますか？  
A. 毎日食べる (100) B. 時々食べる (3) C. 食べない (0)
- 朝、何を食べていますか？  
A. ご飯 (40) B. パン (76)  
C. その他(ヨーグルト2・卵1・ゴウヤ1など)
- 食べ物の好き嫌いを教えてください。(複数回答あり)  
・好きな食べ物(肉14・トマト10・カレー4・唐揚げ4・卵3など)  
・嫌いな食べ物(嫌いなものは無い5・きのこ12・ゴウヤ11など)
- 家では、何をして遊んでいますか？(複数回答あり)  
A. 読書 (37) B. テレビ (50) C. タブレット・スマホ (49)  
D. ラクビー (3) E. レゴ (21) F. ままごと (4)  
G. 折り紙 (10) H. その他(ゲーム89・手芸12・勉強2など)

- からだを動かしていますか？(複数回答あり)  
A. 水泳 (39) B. ドッチボール (25) C. サッカー (2)  
D. 野球 (8) E. ソフトボール (18) F. 剣道・空手 (15)  
G. その他(ダンス9・バスケット3・体操3・マラソンなど)
- 学校では、なにが楽しいですか？(複数回答あり)  
A. 勉強 (25) B. 給食 (19) C. 休み時間 (56)  
D. クラブ活動 (40) E. 掃除 (9)
- おんごも話せる人は、だれですか？  
A. お父さん/お母さん (60) B. おひいちゃん/おばあちゃん (21)  
C. 兄弟 (21) D. 友だち (50) E. 先生 (18)  
F. 近所の人 (8) G. いない (8)

♥「市民スポーツ祭」において、アンケートに答えてくれた皆さんありがとうございました！