

~Current:時代の流れあるいは新しい潮流~

かれんと

2016.2.25
No.48

一生涯を通じて健康を考えてみましょう一

厚生労働省によると、**※男性は平均9・02年、女性は平均12・4年の差がある**そうです。つまり、人生の集大成といえるこの時期に、不健康のままこれだけの年月を過ごすということですね。

誰もがいつまでも生き生きと豊かな毎日を送りたいですね。

どうすれば平均寿命と健康寿命の差を縮められるでしょうか。今号では人生を通しての「健康」に着目し、考えてみようと思います。

長寿大国日本。健康に良いと和食が世界遺産に登録され、諸外国から注目されている我が国ですが、日本人の平均寿命と健康寿命には差があることをご存知ですか？

※出典厚生科学審議会「健康日本21(第二次)推進専門委員会」(2014)

女性が輝いている団体を紹介します

NO.6 [たのしく踊ろう会よさこい鹿沼]

市制55周年公募イベントで鹿沼によさこいが誕生し、2003年10月に我がチームが発足しました。会員は年金受給者がほとんどですが、市内外の介護・福祉施設へボランティアとして訪問(27年は80か所)したり、地域のイベントに参加して、元気に楽しく踊っています。よさこいは見る人・踊る人に元気を与えています。

これからも健康に感謝して続けて行きたいと思います。



※毎年3月下旬に「かぬまYosakoi フェスティバル」が開催され、県内外から多くのチームが参加し素晴らしい演舞を披露しています。

主な内容

- P1 女性が輝いている団体紹介
- P2~3 生涯を通じた健康を考えてみよう
- P4 開催報告
かれんとイチオシ他

鹿沼市ホームページから「かれんと」バックナンバーがご覧いただけます。
ホーム>市政情報>主要な取り組み>男女共同参画>男女共同参画情報紙「かれんと」

*「かれんと」は、ボランティア編集員が担当し、作成しています。
一鹿沼市一

開催しました

男女共同参画セミナーinかぬま 4回シリーズ

時代の変化に気づこう~これからの人生を明るく生きるために~をテーマに、ラジオパーソナリティの白井佳子さん、「花農場あわの」の若林ふみ子さん、栄養士の石塚知恵子さんにご講話いただき、パス研修では群馬県にて大河ドラマ「花燃ゆ」関連の施設を見学しました。



ホップdeジャンプ

平成28年1月30日(土)
講師にニューハーフタレント梶浦梶子さんを迎え「性を越えた子育て」をテーマに、既成概念にとらわれない生き方や子育てについて笑いたっぷりにお話いただきました。



募集します

男女共同参画情報誌「かれんと」編集員募集!

年2回発行を目指して、仲間とワイワイ楽しく作らしましょう。

任期 平成28年4月1日から2年間

募集人員 5人

応募条件 20歳以上の市内在住者。ただし公務員または公務員に準ずる団体の職員以外の人

応募方法 どちらも、3月18日(金)までに、応募用紙を提出してください。

※応募用紙は人権推進課及び市ホームページにあります。

お問い合わせ、お申し込みは鹿沼市人権推進課男女共同参画係

☎ 0289-63-8352まで

男女共同参画セミナー運営委員募集!

男女共同参画社会の実現をめざしてセミナーの企画運営する委員を募集します。

任期 平成28年4月1日から2年間

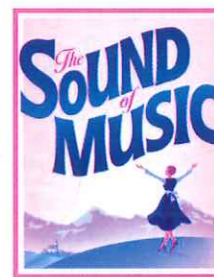
募集人員 5人

応募条件 20歳以上の市内在住者で、年10回程度出席できる人

♥かれんとイチオシ!♥ ♪舞台ミュージカル

[サウンドオブミュージック]

この作品は以前映画で観たことがあります。前向きな主人公に7人の子ども達が心を開き自分らしく生きていく様は、当時子どもだった私にも心躍る体験でした。昨秋舞台で再び観る機会がありましたが、生の舞台公演は迫力があり、以前のお感動体験を上回る出来事でした。舞台劇は同じ作品でも違う感動が味わえます。映画やテレビとは少し違う感動をしてみたい方、是非舞台に足を運ばれてみてはいかがでしょうか?



編集後記

今月号のテーマである「健康で自分らしく輝ける毎日」って何だろうと記事を書くにあたり考えてみました。私にとつての輝ける毎日とは、子どもと共に悩み一緒に成長し続けること。子どもがいたからこそ仕事も出ているし、このようなボランティア活動にも加わることが出来ていると思います。子どもは自分の将来について今模索中です。時々、私の方が先走ってしまいがちですが、人生のレールを最後に決めるのは本人だと思っています。子どもから大人への成長過程でもありますが、一人の人間として、尊重して見守って行きたいと思っています。そして、そのためには、自分も健康でいなくてはならないので改めて何か体を動かす事をしたいなと考えました。

市民編集員
福田万里子・高橋和子・青山房子

ひとくちメモ

「健康寿命について」

2000年WHO(世界保健機構)が「健康寿命」という概念を提唱、それに続き厚生労働省が「健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義。超高齢社会を迎えるにあたって、平均寿命と健康寿命の差をできるだけ小さくすることを目標に掲げている。

生涯を通じた健康を考えてみよう 自分らしく輝ける毎日を!



男性も気を付けて!更年期障害



この時期に現れる症状を更年期障害といえます。これは、体内の性ホルモンが、著しく減少することから起こります。以前は、女性特有の症状とされてきましたが、最近では男性の更年期障害も知られるようになりました。男性の場合は性機能の低下やうつ症状が顕著に表れる場合があります。特にこの世代の男性の自殺率は年々増加の一途を辿っています。うつとの関係が指摘され社会問題になるほど深刻です。

更年期

急激な身体の変化に伴い、心まで病んでしまいがちになる更年期。落ち込まずに老後に向けて体が準備を始めたのだと考えるといいかもしれません。そして、今までとは違う健康生活を心がけることも大切です。食事や睡眠の質の向上といった生活の改善、ストレス軽減などに留意しましょう。
更年期のつらい症状は、周りの人たちの支えがあれば、乗り越えやすくなります。自分の身体の変化同様、パートナーや家族の心と身体についても関心を持って、より深く理解し、共感するように心がけましょう。

健康の過信に気を付けよう!



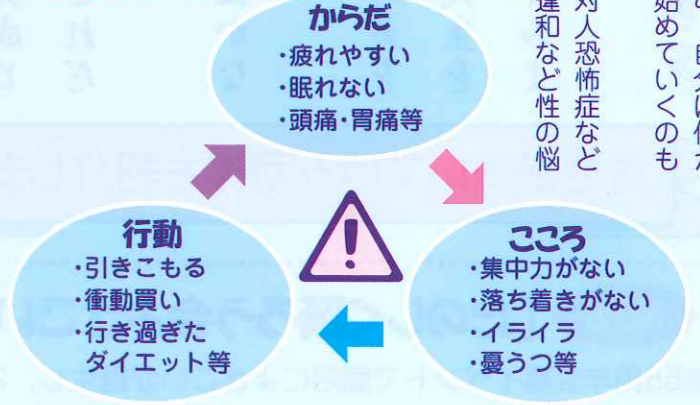
青年期

社会的環境の変化(就職、結婚、妊娠、出産、育児、など)が著しい時期ですが、身体的には安定しており、無理をしてもすぐに疲労回復がはかれます。その為、女性は激しいダイエット、男性は過労など、自身の健康の過信から身体を壊すこともあるので注意しましょう。

こころの変化にも目を向けて!

思春期

[ストレスによって表れやすい思春期の症状]
からだ・こころ・行動



昨今の思春期は体の成長に比べ、心の成長が伴っていないこともあります。「心の成長にも個人差がある!」ことに周りの大人が目を向けるのが役割の一つとなります。心や体の健康が今後の人生に大きくかかわってくる時期でもあります。

まだまだこれから

運動・感覚・生理機能が低下し、それに伴い、生活意欲も減退してきます。
また、生活面においても、退職による経済力の低下、配偶者との死別・別れ、子どもの独立・依存などの変化がある時期です。これらの著しい変化から、精神的にストレスを抱えてしまうこともあります。上手に発散し、自分のペースを崩さずに前向きに捉えていきましょう。

老年期

健康寿命を少しでも伸ばし、生き生きと老後を過ごすことは、社会全体の課題でもあります。「老い」でも、自分らしさを失わずに暮らしていくためにできることは何か。どんな社会であってほしいか。一人一人が考え、行動することで、全ての人々が心豊かに過ごせる社会に変わっていければよいですね。

生涯を通じて、豊かに生きるために

健康について考えてみた今号でしたが、そもそも健康とは何でしょうか? なんの不自由も不安も感じることなく毎日を過ごすことでしょうか。残念ながら、私たち全ての人間は、なかなかそのようには生きられないものです。けれども、保証のない未来に向けて、自身の意識を変えることで、私たちは心構えを持つことができます。冬の日の外を歩くのは辛いものですが、備えて暖かい洋服を着て行けば寒さは和らぎます。豊かに毎日を過ごすとは、自分の人生を人任せにしないという姿勢から生まれるものなのかもしれません。

