

# 「心配してくれる人がいるって、安心だねえ。」

## 母子保健推進員

開成町まちづくり情報特派員 和田知代

子どもを育てやすいまちをめぐす開成町には、様々な子育て支援制度があります。今回は、この中の「母子保健推進員」に焦点をあてて、取材しました。

### 母子保健推進員って、どんなことする人？

今日は、町の保健センターで毎月行われる7〜8か月児健康相談の日。赤ちゃんの身長体重測定やお母さんへの育児指導をする、保健師、栄養士、助産師の方たちに交じって、おそろいのかわいいエプロンをつけて、にこやかに赤ちゃんをあやす女性たちの姿があります。

彼女たちは開成町の「母子保健推進員」。文字で書くとなんだか堅苦しそうないメージですが、町の子どもたちみんなの幸せな成長を願って見守る、「開成町のお母さん」のような存在です。

具体的な仕事のひとつは、今日のような赤ちゃんの健診などのときに、お母さんたちが



赤ちゃんと遊ぶ母子保健推進員

集中して育児指導を受けられるよう、赤ちゃんや上のお子さんのお世話をすること。そして、お世話の合間に、お母さんたちと何気ない雑談をしながら、母子の様子を気遣います。

もう一つのとてもたいせつな仕事は、「声かけ訪問」。担当地区で赤ちゃんが生まれると、3〜4か月児健診の前にお知らせを持って、お宅を

訪問します。その後、7〜8か月児健康相談の前、1歳6か月児健診の前と、声かけ訪問は続きます。

また、地区によっては、自治会館などで年に数回、「育児おしゃべり会」を開催して、七夕やクリスマス飾りの制作などを楽しみながら、日ごろの育児の心配事などを聞いてあげる活動もしています。

### 母子保健推進員制度

母子保健推進員の制度は昭和40年代に当時の厚生省によって開始されて以来、取り入れられる自治体が増えてきています。

開成町では約20年前に始まり、平成17年には、全国母子保健推進会議会長表彰を受けるなど、活発な活動が展開されてきました。現在は、40歳代から60歳代の子育て経験のある開成町の女性21名が、町から委嘱され、各地区で母子保健推進員として活躍しています。

### 何かあったら、この人に相談すればいい

健康相談にきていた赤ちゃん連れのお母さんたちに、母子保健推進員について聞いて

みました。

「私は結婚して開成町へ来たので、夫以外に、知り合いがだれもいなかったんです。でも、子どもが生まれてからは、母子保健推進員さんが、街で会ったときなんか声をかけてくれたりする。何気ないことですが、とてもうれしいですね」

「初めての子が産まれたとき、もう何もわからなくて、大変で、辛かったんです。その時に、母子保健推進員さんの『がんばりすぎないで、休んでください』の一言に、助けられました」

「地域の人が、自分と子どもを心配してくれるって、この人は、すごく安心。『何かあったらこの人に相談すればいいんだ』っていう安心感ですね」

### 見守るのが何よりの楽しみ

今度は、母子保健推進員の方たちにインタビュー。活動歴10年以上の方もおられます。「地域のお子さんの成長を見守らせていただけのが何より楽しいです。家庭訪問したときに赤ちゃんだった子に久しぶりに会ったら、すっかり

大きくなって。そうやって、よそのお子さんの成長を一緒に楽しませてもらえる、なんだか得した気になります（笑）」



泣いている赤ちゃんをあやす母子保健推進員

今回の取材を通じて、母子保健推進員の皆さんは、それぞれにお忙しい中、時間をやりくりして、生き生きと楽しく活動していることがよくわかりました。このような方々がボランティアとしてがんばってくださるお陰で、開成町の若いお母さんや子どもたちは、日々、安心して暮らしていけるのですね。

## 介護予防に取り組もう 高齢者にも無理なくできる かいいいきいき健康体操

☎ 保険健康課 ☎ 84-0320

町では、町民のみならず、リーダーとなってもらい、健康づくりのために様々な事業に取り組んでいます。今回は、町のオリジナル体操「かいいいきいき健康体操」を紹介いたします。

### かいいいきいき健康体操って？

町では高齢者保健福祉計画の健康づくり推進の一環として、平成17年度に町のオリジナル体操「かいいいきいき健康体操」を介護予防と生活習慣病の予防を目的として始めました。立った状態や椅子に座った状態、ゴムバンドがなくてもできます。高齢者にも無理なくできる体操で、各関節や筋肉を少しずつ伸ば



したり、大きく動かしたりすることで全身の血行が良くなります。

### 指導員50名で活動中

平成16年度と17年度に町が開催した「転倒予防リーダー養成講習会」の受講者が中心となり、「かいいいきいき健康体操指導員会」を立ち上げ、地域で普及活動を展開しています。平成17年度以降も町が講習会を開催し、現在6期の卒業生がいます。平成25年度は、指導員50名で始動しています。

### 地域での普及活動

「かいいいきいき健康体操」を中心に定期的に体操をしたり、地域の行事のときなどに体操を取り入れたりしています。みなさんが参加しやすいように自治会館などで開催していますので、外に出るきっかけとして、また体を動かす機会として活用してください。



会長の瀬戸やよいさん

私たち指導員会では、安全に楽しく運動できるように体操のサロンを開いています。一人でも多くの方々に体を動かすことの良さを実感していただき、いつまでも自分らしく、いきいきと生活していくために、いっしょに体を動かしましょう！

## 「かいいいきいき健康体操」は3つのパートで構成されています。

### ①さする体操

ゆっくり大きな動作で、からだ対話しながらさすります。関節や筋肉の動き、こわばりなどを調べましょう。



胸をさすります

### ②のびのび体操

関節と筋肉を徐々に伸ばします。ゆっくり、のんびり、リラックスし、呼吸を止めず行います。



脚裏伸ばし運動

### ③もりもり体操

無理なくマイペースでゴムバンドをひきます。回数や強さは腹八分程度で、刺激する筋肉を意識し、呼吸を止めずに行います。



胸開き運動