



今をたいせつに生きる 素敵な生き方

皆さんは、何歳ぐらいまで生きたいですか？人生も長ければいいというものでなく、たく短く生きたい人、細く長く生きたい人などさまざまです。昭和初期、結核などの感染症で命を落とすことが多かったころの平均寿命は40歳、50歳でした。

今後さらに医学が進歩して、現在死亡原因第1位のがんで死なない時代が来たら、認知症や寝たきり状態の方などが増えていくと考えられます。生き物はいつか、何かの原因で必ず死にます。今回は、健康のゴールは「豊かな人生である」をテーマに素敵な生き方、素敵な死にかたとして、今をたいせつに生きることを考えてみましょう。

問1〜3を読んで「あなたの答え」の欄に記入してみましょう。

問1 自分が病気などでつらいとき、一番傍らにいてほしい人はだれですか？

あなたの答え

健康とは、単に体が元気とか病気があるかというだけではなく、心も元気であること、人間は環境の動物といわれるほど周囲の影響を受けます。

感染症ではないのによく「うつは、伝染する」といわれますが、同じように「元気」も傍にいる人にうつります。あなたの元気は、あなたのたいせつな人も元気にすること、を認識しておきましょう。



問2 今まで病気やけがを経験した方もいると思いますが、今日まで元気で生きてこられたのは、何がよかったからだと思いますか？
(例えば、家族や友人、周囲の環境、生きがいや仕事、毎日の運動、くよくよしない性格など)

あなたの答え

元気に生活するためには、バランスのよい食事や適度な運動、睡眠や休養などの生活習慣は直接的な健康づくり行動の基本としてたいせつです。そのほか健康を維持するためには、経済的安定や、人間関係、生きがいなどがあります。

問2で答えた自分の健康にとつてよかったと考えられることをたいせつにしていけば、今後もある程度までは健康を維持していけるでしょう。体や気持ちの状態は周囲にもわかる場合と、本人しか分からないものがあります。自分自身の感覚をたいせつにして日々を過ごしていきましょう。

たいせつな人に感謝の言葉を伝えていきますか？

何点くらいの点数がつかましたか？
少し距離のある人には感謝の気持ちやうれしい気持ちをあまり照れずに言えるものです。

統計でみるとがん、心臓病、脳血管疾患が原因で死亡する方が6〜7割です。どれもできればかかりたくない病気ですが、いずれにしても死ぬときは苦しまずにほっくり逝きたいものです。

しかし、残された家族にとっては突然の死は受け入れがたいものがあります。「もつと話したかった」「言っておきたいことがあった」「少しは世話をしたりしたかった」などの悔いが残ります。

問3 問1で辛いとき一番傍らにいてほしい人との今のかわり方に点数をつけるとしたら何点くらいですか？
(仮に突然たいせつな人が亡くなっても何の悔いも残らない関係を100点とし、そのうち機会があれば「何かしてあげたい」「感謝の気持ちを伝えたい」などの悔いが、たくさん残るとい場合を0点と考えます)

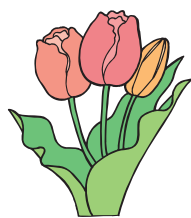
あなたの答え

点

保健介護課

保健師 田中 美津子

☎84-0327



子育てのポイント 71

最近、便秘の悩みが困っています。

▲ 便は、「健康のパロメーター」といわれています。でも、回数や硬さには、個人差があるようです。ふだんからお子さんの便の状態を把握して様子を見ておくことがたいせつです。

あまりにいつも便が硬くて出にくい場合は、食習慣の見直しが必要かもしれません。そのようなときは、できるだけ繊維の多い食品(根菜、キノコ類、プルーンなど)を取り入れた献立を工夫してみましょう。

また、水分は必要以上に多く飲んでも、おなかがいっぱいになってしまい、あまり効果的とはいえません。

たいせつなのは、規則正しい生活リズムです。まず、朝食をきちんと食べる。「早寝・早起き・朝ごはん」で「お

ながすいた！」という感覚を育て、食後トイレに行く習慣をつけていきましょう。ただし、排便のリズムが夜になる子もいるので、無理強いはいないようしましょう。また、タイミングをみてトイレに誘い「いつでもいいよ」と安心感を持たせてあげること、もたいせつです。

開成町子育て支援センター
酒田保育園

☎82-1222



私 が受け持つ三年生はとも元気がいいです。そんな元気いっぱいな子どもたちが学習に取り組む姿を紹介します。

社 会科の「物をつくる仕事」という学習で町内のいちご農家へ見学に行きました。この学習は地域で生産されているものやそこで働く人たちの様子、生産するための工夫をとらえ、生産されたものを通して地域とのつながりに気づくことがねらいです。

そ の農園では、ビニールハウスでいちごを栽培しています。子どもたちは、ふだん外から眺めていた大きなビニールハウスに入ることができて、大喜びでした。そして、入った瞬間に「温かい!」「暑い!」「広い!」と一様に声をあげました。好奇心旺盛な子どもたちはビニール



ビニールハウスの中を見学

ルハウスの中のものをじっくり見ると、農園の方に次々と質問していました。目の前に実っているいちごをさらさらした腫で見つめる姿がとても印象的でした。改めて、実際に自分の目で見て、触って、感じることで、子どもたちの学習にとつてたいせつなことだと感じた瞬間でした。



開成小学校教諭 福留 全人

また、ビニールハウスを利用することで、冬でもいちごを育て、春以外にも出荷していることを学ぶことができました。採れたいちごは市場へ運び、身近なスーパーマーケットで売られていることを知り、目の前にあるいちごをより身近に感じることができました。消費者が安心して食べることができるとい

ちごづくりをめざして、食べた



農家の人に話を聞きました

人から「おいしい」と言ってもらえることが農業を続ける原動力になっているというお話を聞きました。子どもたちは、採れたてのいちごを実際に食べて、こんなにおいしいいちごをつくっている農家が開成町にあるということに誇りに思っているようでした。そんな農家の人たちの生き方や考え方に子どもたちは共感しました。また、いちごづくりの苦労話や農業をする人が最近では少なくなってきたことなどのお話をしていたこともありました。地域の一員として農業の発展を願うなど、ものをつくる仕事についてみんなが考えることができました。これからも、地域の方たちとかわり方を考えながら、学習を進めたいと思います。