

助成金事業報告 & ホジュンさんの健康ワンポイント

平成22年度 福祉医療機構「子育て支援基金」助成事業

事業名「地域における子育て支援のための人材育成事業」

財団が今年度初めて子育て支援のための人材育成事業を行います。急速に少子化が進行し、人口減少社会が現実となっています。少子化の現状は、多くの若者が結婚したい、子どもを産み育てたい、子どもを持って働きたいという希望しているにも関わらず、その希望をかなえられず結果として少子化が進んでいます。安心して次世代を担う子どもたちを守り育てる社会とするためには、地域における子育て支援のための人材を育成する必要があります。この事業で育成する子育て支援のための人材とは、生きがい情報士のノウハウを活用して子育てに関わる全ての人たちの子育てに関する不安やわからないことを援助技術を活用して聴きとり情報提供することです。そして子育てに関する支援サービスや子育て情報等の社会資源をコンピューターとネットワークを活用して適切に探します。更に、エコマップ、ジェノグラム技術を活用してその情報を相談者に伝えます。自分の専門性（保育、保健、福祉など）に+α資格として「子育て支援のための人材育成」をすることによって、子育てにかかわる方々の生活に密着した情報を提供することができます。それぞれの生活にあわせて、希望する情報を提供でき、日常生活の中で身近な人たちが情報の提供者となれることが「子育て支援のための人材育成」であり安心して子育てのできる環境を提供することです。21世紀を担う子どもたちを育てるための情報提供が出来る人材養成が必要です。

今年度の助成事業として当財団が新しく子育て支援に着手することは、非常に意義あることです。

平成22年度「老人保健事業推進費等補助金」助成金事業

「高齢者住み替え相談の調査・研究と相談業務のプログラム開発事業」

この事業の目的は、高齢社会になり「社会情勢の変化や家族構成の変化に伴って、同居や隣居を志向する人の割合が減少」する中、多様な住居が提供されてきています。高優賃コーディネーターなどが住み替えの相談・アドバイスをしています。ハード、周辺環境に加えて相談者のライフプラン、周辺の医療サービス、将来ありうる介護体制を含めたデータベースをモジュール化し、エリアの特性を加味し、相談者のニーズに応えるプログラムを構築することです。

具体的な事業の内容としては、大都市圏(札幌、東京、神戸、大阪、広島)の5地域と、郊外から駅周辺への人口移動のある地方都市(函館、仙台、久留米)の3地域で調査等を実施することです。調査結果等のデータを参考にして、相談者の身体、家族の構成、婚姻関係の変化等のニーズに対応し、住み替えの多様なパターンを踏まえたプログラムの構築と8地域において試行事業を行います。

「高齢者の生きがい就労の機会創出に関する調査研究事業」

この事業の目的は、高齢者自身が地域においてできる限り役割や仕事を持ち、何らかの形で働き続けることができるということですが、誰もが生きがいとなるような仕事や働ける場を見つけることは難しいという現状を踏まえ、高齢者が持っている能力を活かし、地域で役割を持ち、できる限り働くことができるような場を作るための方策等について提言することです。

具体的な事業としては、調査研究委員会の設置、生きがい就労の現状や事例等に関する調査の実施、10ヵ所での試行事業の実施、報告書等の作成・配布及びホームページでの情報提供などです。

病気になる生活習慣とは

ここ数年、健康を意識するテレビや雑誌が多く、なかでも『病気になる生き方』『病気になる食事』などをテーマにしたものを目にします。

先日ある居酒屋さんに行った時にも、メニューに『体の冷えている方にお勧めメニュー』『体に熱がある方にお勧めメニュー』とか、『血液型別のお勧めメニュー』と書かれていました。

皆さん、このような内容をご覧になられたり、日々心掛けていることは、ありますか？

東洋医学では、森羅万象を「陰」と「陽」に分けて考えることが、ベースとなっています。この「陰」と「陽」のバランスを取ること

で成り立っていると考えています。人の体質も陰と陽に分けます。陰性の体質の方は、体が冷えやすく、動きも悪く、寒がりです。いつもなにかしらの不調を抱えています。

陽性の体質の方は、体温が高く、活動的で食旺盛で、どちらかというと暑がりです。

現代の日本人には、陰性の体質が増えていて、むくみや下半身太りの方が例として挙げられます。

実際には、もう少し体質を特徴的に分類できますが、今回は、日々の生活習慣の中で、5つの点に気をつけることで、未病で過ごすことができると思います。

1. 食べ過ぎ

血中のたんぱく質や糖質、脂質などが過多になります。また、消化器官にも負担をかけるために、十分な消化や排泄がなされず、消化不良を起こします。腹八分目を心がけましょう。

2. 水分の摂り過ぎ

脳梗塞や心筋梗塞、認知症の予防には、十分な水分補給は、大切になります。しかし、取り過ぎて、体内に余分な水分が残ることで、体が冷え、むくみを生じます。一日2リットルの摂取との目安が挙げられますが、燃焼量や排泄量を考慮しましょう。

3. 運動不足

筋肉は、人の体温保持に重要な役割を果たしています。運動量が減り、筋肉量が減ると、体温の生産が十分にできなくなります。

また、骨格筋の保持も辛くなります。

厚生労働省の目安では、日常生活の「身体活動」では、普通の歩行で20分、庭いじりで15分、スポーツなどの「運動」では、速歩15分で、1コマであり、一週間で23コマと具体例を示しています。あくまでも、ご自身のペースで、持続しましょう。

4. 体の冷え

体温が1度上がると免疫力が5~6倍になる一方で、逆に1度下がると、免疫力は30%も落ちると言われています。体内が冷えると血中の老廃物が十分に燃焼されないだけでなく、腎臓などの代謝が低下します。冷えは、万病のもととも言われますので、臍や丹田、背部をよく温めましょう。ドライヤーやカイロを上手に利用しましょう。又、食べすぎも体を冷やります。

5. ストレス

心身にストレスが掛ると、副腎からアドレナリンやコルチゾールのホルモンが分泌され、血圧や血糖値を上げて、ストレスを跳ね返そうとします。これらもホルモンは、血管を収縮させる作用があるために、血流が悪くなり、老廃物が溜まりやすく、肩凝りや頭痛の原因にもなります。上手に発散させ、溜めこまないようにしましょう。

以上5つの点は、単独ではなくお互いに関係性があり、病気になる体をつくることに繋がっています。例えば、食べすぎず、体質に合ったものを摂り、水分量に気をつけることで、冷えがなくなります。また、運動不足を解消することで、代謝量が増え、血流が改善し、ストレスの発散にも繋がります。

まずは、生活習慣に取り込み、心掛けること、持続することが大切だと思います。その上で、ご自身の体質を知り、体質に合った食材や調理法を学び、取り入れて頂くことで、より一層病気になる体につくられると思います。何より、心穏やかに笑顔を保ち、生きがいを持ち、日常生活を送られることが大切と考えます。

参考文献：石原結實病気になる生活習慣の簡単レシピなど



ホジュンさん
【生きがい情報士 講師】