

ゆいけんニュースレター 第4号

チャーガンジューな沖縄へ!

「ゆいけん」こと「琉球大学ゆい健康プロジェクト」がお届けする「ゆいけんニュースレター」。ウチナンチュの健康長寿を取り戻すさまざまなヒントや情報をお届けしていきます。

ゆいけん参加状況

平成24年度より参加11市町村にて順次開始しました琉球大学「ゆい健康プロジェクト」は、今年度でついに最終年度を迎えています。子どもから大人まで多くのみなさまに、調査にご参加をいただいております。さて、今回は、ご協力をいただいている地域、保護者、児童の参加者数を、ゆいけんキャラクターのクイッチーがご報告します。 ※平成28年3月末時点

● 参加地域住民 ●

8市町村 15の自治会とグループ

● 参加小学校 ●

11市町村 28小学校

● ゆい健康プロジェクト 参加者数 ●

参加市町村	地域住民	保護者	児童	合計
南 城市	1,311	48	2,318	3,677
石 垣 市	97	111	596	804
恩 納 村	29	64	344	437
宮古島市	44	198	656	898
沖 縄 市	57	431	1,442	1,930
読 谷 村	—	322	1,024	1,346
北 谷 町	281	391	1,339	2,011
宜野湾市	61	339	1,026	1,426
うるま市	693	103	294	1,090
浦 添 市	—	324	749	1,073
西 原 町	—	289	935	1,224

大 人 (地域・保護者)	5,193
児 童	10,723
参加者数 15,916 人。	

この数は、なんと沖縄セルラースタジアム那覇(県内最大級収容)が満員になる人数だよ!!



今後は、ゆい健康プロジェクトの取り組みや、調査の解析結果を、ゆいけんホームページや市民公開講座、メディア等にて報告していく予定です。

目次 CONTENTS

特集 人材活かした健康・福祉のムラづくり 2-3

離島地域でも、食育・健康づくりが進んでいます。石垣市大浜地区で活動する「皆家族会」は、有志を中心に、健康・福祉のムラづくり活動を楽しみながら実践しています。宮古島の南小学校では、食育講演会を開催しましたので、その様子を紹介します。

ランチオン 食と健康のお便利ランチオンマット 4
～石垣市大浜小編～

お知らせ 健康機器の継続利用について 4

健康のヒント

● ダイエットの敵!? 寝ないと太る?

睡眠と肥満が関係していることを知っていますか? 睡眠が不足すると、食欲を増進させる「グレリン」というホルモンが増え、逆に食欲を抑制する「レプチン」というホルモンが減ることがわかっています。睡眠不足によって食欲に関するホルモンバランスが崩れ、肥満へとつながってしまうのです。ダイエットが成功しない...そんなあなた、寝不足になってはいませんか?

人材活かした健康・福祉の ムラづくり

石垣市

大浜地区 皆家族会 (ムールヤーニンジュー会) の取り組み

石垣市大浜地区で、地域の人々の健康をサポートする「皆家族会 (ムールヤーニンジュー会)」。

地域で見守りが必要な人たちのマップを作ったり、運動機能を向上させる「いきいき100歳体操」を開催したりするなど、地域のお年寄りに元気でいてもらおうと頑張っています。人々に愛されたマチヤグラー・小浜商店の跡地にオープンした事務所を訪ね、会長の長浜末子さん、事務局長の福島英光さんをはじめとする会のメンバーの皆さんに健康づくりへの思い、地域への思いを聞きました。

●時代を先取りした活動

皆家族会の会長として、活動の基礎を作り上げてきた長浜末子さん。「取り組みの歴史はかなり古いですね」と笑います。活動は、県の保健師だった長浜さんが大浜地区を担当するようになった平成2(1990)年ごろまで遡ります。



長浜末子さん

「あのころはまだ、福祉を受けるのが恥ずかしいという時代だった」。そう話すのは、長年にわたり福祉担当の公務員として長浜さんの活動を見守り、現在は事務局長とし会の運営を支える福島英光さん。そんな状況の中、長浜さんは保健師という立場を最大限に生かし、積極的に地域に入り込んでいったといいます。

最初のきっかけとなったのは、地域で開いた健康相談。認知症に関する相談が数件寄せられたことから月1回の勉強会を開催するようになり、ミニデイ的なサービスも提供するようになったといいます。

この時に立ち上げたのが、皆家族会の前身といえる「あかようら会」。いくら年をとっても赤くてきれいな花でいたい、という思いから名付けたそうです。

当時はまだ、介護保険制度が誕生する前。長浜さんは、いち早く地域のニーズをつかみ、時代の一步先を行く活動を切り開いていきました。

●必要だからやる

次に長浜さんが福島さんと協力しつつ取り組んだのは、マップづくり。見守りが必要であるにもかかわらず、公民館に顔を出せない人たちもいると考えた長浜さんは、老人夫婦世帯や障がいを抱えている世帯をマップにまとめ、状況を調査していきました。



福島英光さん

保健師としての本業を抱えつつ、土日などに半ばボランティアとしてこれらの活動に取り組んできた長浜さん。「彼女はすごく活動的な人」という周囲からの評価に、当の本人は「いろいろな活動は、必要だからやったという感じですね」とサラリと話します。

その後、平成8(1996)年に長浜さんが与那国島に異動になったため、会の運動はいったん下火に。

「でも、その間に法律が動いたんです。介護保険法や老人福祉法がスタートし、ゴールドプランも動き出して、だんだん状況が変わってました」と福島さん。「サービスを受けないと損だという環境が作られていきました。それで平成23(2011)年ごろ、そろそろまたやりましようかと長浜さんに声をかけて、活動が復活しました」

活動復活後は、孤独死対策、防災活動、高齢者の運動機能向上のための「いきいき100歳体操」を主催したりと、ますます地域の人々との結びつきを強めています。

●人材を巻き込む

「地域は人材不足と言われるけど、大浜地区にはけっこう“人材”がいて、助けられています」と長浜さんは胸を張ります。地域の人材を活かしつつ、自然に活動の輪を広げていくのが長浜さんのスタイルです。

最近、皆家族会のメンバーに加わった与那覇朝美さん、石垣明枝さんも、活動の輪が広がる中で会に参加するようになりました。

「私はもともと介護の仕事をしていたので、認知症とか、いろいろな問題に対して地域で集まれる場所が必要だと前々から思っていました。それで、市民フォーラムで皆家族会の発表を聞いて興味を持ち、『私にも手伝わせて下さい』と自分から直接声をかけて、今協力させていただいているという感じですね。いきいき100歳体



皆家族会のメンバーの皆さん。
前列左から、福島英光さん、長浜末子さん、
後列左から、与那覇朝美さん、石垣明枝さん、
宮古千代美さん

操を中心にお手伝いしています」(与那覇さん)

「病院を退職して、どうしようかなと思っていた時に声を掛けられて参加しました。退職した後は地域に貢献しなければと思っています」(石垣さん)

●大浜地区のパワー

「皆家族会という名前は、集まったメンバーで話し合っ
て決めたいです。大浜全体がひとつの家族という感じで、
私は気に入っていますね」とほほ笑む長浜さん。

他のメンバーも、大浜という場所のパワーが、会の運営
の大きなプラスになっていると力説します。

「私はもともと大浜出身じゃないんですよ。でも大浜が
楽しくて、死ぬまでここにいたいという感じですね」と与那
覇さん。「大浜では、小さい時からみんなが行事に関わって
いくのがいい」と大浜地区の住民の一体感を強調します。

「この前も、しばらくウォーキングができないでいたら、
よく会う年配の方たちに『あなた、最近歩いてないね』
と逆に心配されてしまいました(笑)」。大浜では、住民み
んなが互いを気遣う昔ながらの雰囲気が残っています。

●体も心も元気に

体操の効果は、体だけではなく、心にも表れてきています。
「皆家族会でいきいき100歳体操を始めて、変わったと
思うのは、まず参加者の靴。以前は草履が多かったのが、
運動靴をはいている人が増えましたね。おしゃれもするよ
うになったし、気持ちが変わってきたというか、それだけ
前向きになってきたと感じます」と与那覇さん。

長浜さんも、「体操に参加している85歳の方2人が、こ

の間、お祝いの席で鳩間節を踊ったんです。意欲がなくなっ
てきていたのが、いきいき100歳体操に来るようになって、
同級生に声をかけられて元気になり、表情もよくなってい
きましたね」と、会への参加を通して生まれる人との交流
が、高齢者により影響を与えていると実感しています。

●次のステップに向けて

「こういう会にボランティアで関わっていると、続ける
ことの難しさを常に感じます」と福島さん。「昔は福祉のボ
ランティアというのはただでやるのが当たり前でしたが、
今は『仕事』になりつつありますね」と話し、事業化してお
金を得る仕組みを作ることも必要だと主張します。

組織に運営と経営の力をつけていくには人材の確保も大
切、と話す福島さん。「もっと若い世代の人たちに会に参加
してきてほしい」と呼びかけます。

「僕は若い人たちに、『あなたたちもいずれ年を取るから、
自分の事として考えて』と言っています。自分のこととし
て考えて、何がしたいというのが次のステップにつながっ
ていくと思います」

大浜地区の挑戦は、これからも続いていきます。



レポート

子どもの健康を考える食育講演会 in 宮古島

去る12月13日、宮古島市平良第一小学校体育館にて「子どもの健康を考える食育講演会」が開催されました。部活動をしている児童や保護者、指導者ら約100人が参加し、生活習慣や食育とスポーツの関係について学びました。



琉球大学教育学部
准教授 宮城政也さん

第一部は、琉球大学教育学部 准教授の宮城政也さんが「スポーツ選手・指導者・保護者のためのメンタルトレーニング」と題して講演。スポーツの分野で使われる精神力や忍耐力を示す「メンタル」について説明。メンタルの強い選手が持つライフスキルの重要性について語りました。ライフスキルとは、日常で直面する問題解決への対処法を建設的かつ効果的に対処する能力。このライフスキルを身につけるプロセスを挙げ、部活動や勉強など将来の目標設定に応用できる方法を紹介しました。また、指導者や保護者向けには、子どもたちの競技力の向上だけでなく、競技終了後のセカンドキャリアを見据えた「文武両道」の意識づけが大切とアドバイスしました。

続いて第二部では、琉球大学教育学部 教授の金城昇さんが「子どもの未来と食育」と題して講演。生活習慣と学力、生活習慣と体力について調査結果を示しながら、規則正しい睡眠や生活習慣、バランスの良い食事の大切さについて語りました。

また、参加者は宮古島市の栄養調査の状況を学ぶワークショップに参加。その他、よい生活習慣をつけるための行動変容技法のひとつとして、「ほめる」練習(賞賛活動)を行い、会場は熱気に包まれました。



琉球大学教育学部
教授 金城昇さん

ピックアップランチョン

石垣市編

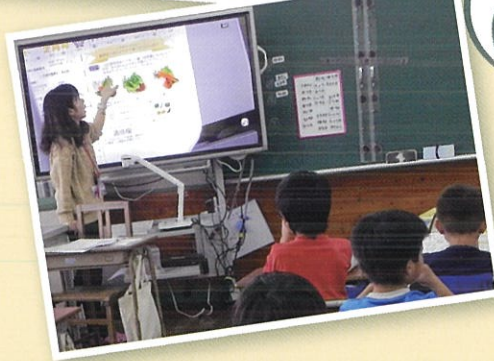
学校ではどのように使われているの？石垣市大浜小学校の様子取材しました。



栄養教諭の先生が、給食時間にお話をしてくれるんだ！この日はカルシウムについてのお話だったよ。



帰りの会の時にランチョンマットを配布しているよ！今日の給食のことを思い出しながらかみ合わせをしてるんだ！



この日に配ったランチョンマットだよ！



食と健康のお便り

ランチョンマット 2月号

～今日のメニュー～
牛乳、ごぼう、おけんちゃん汁、おさげの揚げ物、お味噌汁と昆布わかめ汁

～今日のメニュー～
おけんちゃん汁 5人分

～今日のメニュー～
おけんちゃん汁 5人分

～今日のメニュー～
おけんちゃん汁 5人分

今日のテーマ

～カルシウム～

太田小学校(男子166名、女子139名)のカルシウム摂取率は？

2015年1月に大浜小学校の児童に行った調査結果「カルシウム」に関する結果です。詳細はランチョンマットの裏面に記載されています。

性別	摂取率
男子	71%
女子	71%

カルシウムはしょうぶ根を作るために必要な栄養素だよ

カルシウムはたんぱく質食品に多く含まれているのかな？

カルシウムはたんぱく質食品に多く含まれているのかな？

カルシウムはたんぱく質食品に多く含まれているのかな？

ランチョンマット

配布終了のお知らせ

ランチョンマットの配布が完了しました。お便りやご意見などございましたら、お知らせください。

お知らせ

健康機器モニターのみなさんへ

現在、ご使用中の健康機器（血圧計、体組成計、歩数計）は、引き続きお使いいただけます。

注目 ゆいけんホームページから、健康カレンダーの記録用紙がダウンロード出来るようになりました！是非、ご自身、ご家族の健康づくりにお役立てください。

ダウンロードはこちらから >>> <http://www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp/549.html>



琉球大学 ゆい健康プロジェクト (健康行動実践モデル実証事業)

〒903-0215 沖縄県中頭郡西原町字上原207

TEL 098-895-8314 FAX 098-894-7842

※電話番号とFAX番号が変更になりました。

アンケート調査に関するお問い合わせ TEL 098-943-7809

HP www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp

