

健康で笑顔あふれる石垣島へ

石垣市婦人連合会副会長 清水 ちが子

Let's 健康おきなわ21

リレーエッセイ ②

石垣市婦人連合会(石婦連)は、これまで地域の課題を明確にし、改善を図るためにいろいろなきことに取り組んできました。この2、3年は、文

化的なことが中心でしたが、今年の2月にシヨッキングな新聞記事「脳内出血死 八重山最悪」を見て、今年は、家族の健康を預かる主婦の集まりとして、「健康」をテーマに取り組んでいます。

6月には、八重山保健所所長の国吉秀樹氏をお招きし、大浜公民館で「健康おきなわをとりもどせ」を演題として講演会を開催しました。講話の中で、「自分の健康は自分で守る。セルフマネージメントが大切」と言っていたことが印象深く残っています。健康診断を受けることとして、再検査の指摘があったらきちんと診察を受ける。そのことによつ

て治せる病気を治していくということです。石垣市の課題として、検診は受けるが、診察は受けない。それで治せる病気が治せていない。重症化して病院に行っても、もう手遅れになってしまふことがあるということなのです。ちよつと耳の痛い話ですね。

この間、健康福祉センターでの健康イベントでは名桜大学の先生が講話の中で二匹の猿の写真を提示。20年間一匹は、好きなだけ食べさせた猿。もう一匹は腹八分で飼育した猿。二匹は同じ年齢だというのが、満腹食べていた猿は老いぼれ、腹八分の猿は若々しかったです。猿と同じにするわけではないが、人間も健康で長生きするためには、昔から言われているように「腹八分」が大切なのです。

今の長寿県は、これまで脳卒中に大きな課題があった長野県です。長野県は、徹底した減塩運動、インターバル散歩、そして野菜たつ

ぶりの食事を地域挙げて実践しているのです。それで、男女とも長寿といつただけでなく、元気で達者に暮らしている高齢者が大勢いらつしやるようです。

「働き盛りの死亡率が高い」「男女とも肥満が多い」等の課題のある私たち石垣市民ですが、「自分の健康は自分で守る。」を合言葉に、運動と野菜たつぶりの食事で健康で笑顔あふれる石垣市にしていきたいですね。私は、腹八分とウォーキングに頑張ります。あなたも一緒にどうですか？



けんぞう君
沖縄県民の健康を増進するため
一緒に頑張るキャラクターです

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。

八重山日報社

平成 29 年 12 月 28 日 (木)