

山口県精神科病院協会

皆様方には私共の山口県精神科病院協会についてあまりご存知無いと思しますので、活動状況などお知らせいたします。

我々は精神科を専門とした組織(病院)であり、精神面で変調をきたし日常生活維持ができなくなり、入院治療が必要になった患者さんを、精神保健福祉法という法律の基で治療を行っています。この法律は人権を重視したものであり、この点では一般科に比べ精神科が一番人権尊重に配慮しております。

昨今、親による乳児の虐待や殺害、学校におけるいじめが原因と思われる児童生徒の暴行事件や自殺など毎日の新聞やテレビで報道されており、

また、最近では経済不況やストレス、うつ病、その他精神疾患を原因とする自殺者が毎年3万人以上連続して続いていることや、些細な事柄で直ぐに暴力殺害などの事件を



「高校生への食育」

宇部健康福祉センター

栄養士 松本 ふみ

管内の高校において、食事バランスガイドの説明を中心に、身体をつくる食事についてという健康教育を行いました。

元氣いっぱい盛りだくさんで、生活習慣病の恐ろしさなんてまさに人ごと、の彼らに対し、スポーツ(部活動)を織り交ぜた内容で話をしていくことにしました。

まず初めに「食事バランスガイド」についての説明。約8割の生徒が今回初めて食事バランスガイドを知ったとのこと。その後、その日の朝と昼に食べたものを書き出して、バランスガイドに当てはめてもらいました。自分の食事のバランスを見てもらいました。予想どおり、主菜を摂りすぎ、主食、副菜、果物、牛乳・乳製品が不足している現状が浮かび上がってきました。それを踏まえて、スポーツのために必要な食事について説明しました。この時はやはり興味ある内容だったのか、彼らの目は生き生きして、真剣に聞いていたように思いました。最後におまけ齋し(として)、メタボリックシンドロームについて簡単に説明しました。終了後のアンケートでは、「主食、副菜、果物をもっと食べないといけ

引き起こすなど、精神面が大きく問題視されています。今こそ精神保健対策が国民にとって大切な時期にあります。これらの問題に対して、医師、看護師、薬剤師、栄養士、作業療法士、精神保健福祉士等、関連職種によるチーム医療を行い、患者さんに対して一番良い方法を検討し、治療予防等行っております。

山口県精神科病院協会
会長 吉田 延



応援します!! あなたの健康づくり

豊かな人生

このコーナーでは、あなたの健康づくりを応援する団体の活動を紹介いたします。

はなっこりん (はなっこりん)

団体紹介

こちらでは毎回健康やまぐち21推進県民会議参画機関の活動についてご紹介いたします。

山口県農業協同組合中央会

JAGグループ山口は、農業の発展に向けた取り組みを行うとともに、信用・共済・保健等さまざまな事業を行い、その農業を担う組合員が住み慣れた地域で安心して暮らせるような地域づくりを目指しています。

一般的に、農村社会の平均年齢は全国平均より10歳以上高いと言われております。県内にあっても、このような傾向は同様であり、特にひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の増加に伴う問題は、深刻なものとなっております。

このような状況を受けて、JAGグループは、「健康」を生涯のテーマとし、今日のJ.A.を築き上げるのに尽力された高齢組合員とその家族はもとより、広く地域住民を含む方々を対象に、介護保険事業に積極的に取り組むとともに、スポーツ交流、交通安全教室、健康診断や安心・安全な食材の提供等、さまざまな活



J.A.が皆様から信頼され、よりよい健康、地域づくりの担い手の代名詞となるよう、地域住民の皆様とともに取り組んでまいりたいと思っております。

山口県農業協同組合中央会
経営部 梶山 彬子

として使つと、自然と減塩できる優れたものです。

また、野菜を増やすと、カリウムの作用で、体中の塩分排泄が促され、さらに減塩効果が出ます。

参加者からは、「八方だしはおいしいので、いろんな人に勧めた」「野菜を一品増やすようにした」「体調が良くなった」などの声も聞かれ、ご近所への波及効果もジワジワあらわれ、基本健診の血圧の平均値が良くなった自治会もあります。名前の通り皆さんの底力を発揮し、まちは全体がいきいき元氣になるよう、今後も活動を続けていきたいと思っております。

「ご近所の底力!いきいきくがわ健康講座」

下関市立菊川保健センター
保健師 宮川 由理子

「ご近所の底力!いきいきくがわ健康講座」は、ご近所さんで減塩「健康」の輪を広げようと、毎年2、4自治会で実施しています。減塩「と聞くと、おいしくない」「味気ない」など、マイナスイメージがあり、なかなか行動に結びつきません。

そこで、この講座では、おいしく減塩をテーマに、八方だしを使う野菜を今より増やす、の2つの「妙案」を提案し、4か月間、尿中塩分量、血圧、体脂肪を測定し、測定結果と自覚症状、意識を結びつけるような内容にしています。

八方だしは、しょうゆ、酒、みりん、2、1、1で、昆布、干しいたけ、かつお節を煮出して作ります。旨みもあり、普段の料理にしょう油

エッセイ

こちらでは毎回県下各地の健康福祉センターや保健センターで働く人たちのエッセイをご紹介します。

