



健康だより

どこまでほんと！？

健康情報



あるテレビ放映後、丹後でも店頭から一時納豆が消えました。事情を知らなかった人は突然納豆が売れ出したのを不思議に思っていました。ところが後日ねつ造が発覚。

これまでも寒天、ココアなどいろいろ消えたことがありますが…。

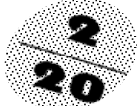
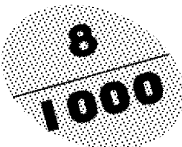
今の時代、大量に流される健康情報を丸ごと信じるのではなく、情報の良しあしを見極める冷静な判断が必要なようです。

そこで健康情報に振り回されないコツを例を通して紹介しましょう。

数のトリック

ある村で100歳以上の男性10人中8人が喫煙者でした。では、たばこを吸っていたほうが長生きできるといえるでしょうか？

→言えません。この年代の男性はたばこを吸っている人の方が圧倒的に多かったですと考えられます。



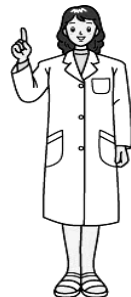
モルモット=ヒト？

がんのできたねずみにある食品抽出物質を与えたら、がんが小さくなった。この物質は人間のがんにも効果があるのでしょうか？
→答えはNOですね。



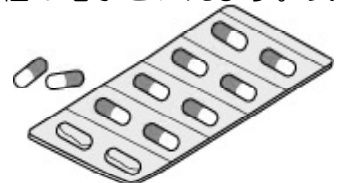
灰色で行こう

納豆を食べるとナトリウムが血液をサラサラにしてくれる・・・？
→答えはわかっていません。からだの生体調節機構はとても複雑でまだまだわかっていない事の方が多いようです。すぐに白黒つけられないことも多いのです。



自然に治る力

小麦粉を練った薬でも、本人が効果を信じて飲むと、本当に望ましい効果が発揮されることがあります。一種の暗示といえます。民間療法や健康食品ではこういったことまで考えてその効果が調べられているのでしょうか？



「健康食品」は本当に良いの？

その食品の効用だけを信じ、生活習慣を省みないのは考えもの。効果が検証されれば医薬品として医療に使われると考えられるので、

やたらと高価なものには手を出さないほうが無難でしょう。(以前の講演会から)

丹後地域府民会議



丹後保健所では「きょうと健やか21推進丹後地域府民会議」(参画団体47)を設置し、「子ども未来部会」「血液さらさら部会」「シルバーゆうゆう部会」の3つの専門部会を中心に健康づくりを進めています。

■事務局

- ①健康だより(奇数月の21日発行)
- ②健康出前講座(25回実施)
- ③資料作成(おたっしゃ体操音楽バージョンDVD作成中)
- ④たんご健やかプラン「Do!!」(毎年度更新)
- ⑤参画団体の募集(京丹後市老人クラブ連合会が加入)

●子ども未来部会

- ①食育講演会
- ②「ぼくたち、わたしたちの食べたい 晩ごはん」絵画募集
- ③食育ネットワークづくり

●血液さらさら部会

- ①健康講演会(メタボリックシンドローム)
- ②タンゴ・歩っと・キャンペーン
- ③「タンゴ・歩っと・マップ」(2000部配布)

●シルバーゆうゆう部会

- ①転倒予防アドバイザー養成(150名誕生)
- ②転倒予防おたっしゃ体操の普及(パンフレットを25団体6000枚配布)

たんご健やかプラン「Do!!」

今までの取り組みを評価し、平成21年度までの課題や目標、事業計画を『たんご健やかプラン「Do!!」』として発表しました。

府民参画型の取り組みを目指していますので、ご意見ご要望をお寄せください。



みんなで健康になろう

タンゴ・歩っと・キャンペーン～丹後七姫と歩く加悦のみち～

府民会議参画団体の方を中心に、昨年10月26日にウォーキングを実施しました。コースは「タンゴ・歩っと・マップ」に掲載の旧加悦町で、イベントとして丹後七姫の健康PRなど、楽しめる内容を取り入れました。

当日は、好天に恵まれ、参加者は「加悦のみち」を楽しく歩き、心地よい汗をかきました。

府民会議では、今後も「ウォーキングは楽しい」と感じられるような取り組みを、参画団体と協力して進めていきます。



すこやか日記

先日映画『フラガール』が宮津にやってきたので娘と見に行ってきました。

40年前の実話で、閉鎖目前の炭鉱の町を変革しようと町のため家族のため、そして自分の人生のためにがんばった女性達のストーリーで笑った

り、泣いたり。気がつけば涙がポタポタ…。でも元気でる涙でした。

気分は私もフラガール!
映画は時として自分を癒してくれるものかもしれませんね。フラダンスは派手で情熱的なイメージがありますが、本当はことばや自然の物を手や身体の動きで表現して美し

く踊るもので、気持ちも身体もおおらかでリラックスできるそうです。

今フラダンスブームだし、私も始めてみたいな!



その前におなかを引っ込めなくちゃ(あれ!?(^o^))
(麻)