

江刈中でいのちの学習会
いのちの大切さ実感



赤ちゃんの抱っこ体験をする生徒

町学校保健会が町内中学校2年生を対象に実施している「いのちの学習会」が、2月3日、江刈中学校で行われ、生徒6人が参加しました。

生徒たちは、いのちの誕生を迎える両親の思いを考へたり、映像で胎児の心臓の音を聞くなど、体験を通していのちの軌跡や尊さを学習。赤ちゃんの抱っこ体験では、緊張気味の生徒たちでしたが、次第に優しく抱き上げる姿が見られ、教室には温かな雰囲気（ひろと）が広がりました。松長根大翔さんは「自分たちが生まれたことは奇跡だと感じた」と話し、いのちの尊さを改めて実感していました。

町食生活改善推進員協議会が研修
町産食材で楽しく調理

小野寺さん（左）から指導を受ける参加者と焼きあがったタルト（右内）



町食生活改善推進員協議会（漆真下トヨ会長）の研修会が1月28日、くずま～る調理室で行われ、推進員と一般参加者合わせて約30人が参加しました。

本事業はくずまきDMO事業の一環で開催。くずまき食のアンバサダーの小野寺恵さんが講師となり、くずまき高原チーズを使用した洋菓子の特製レシピ「アップルタルト」を調理しました。小野寺さんの明快なアドバイスにより、会場内は和気あいあいとした雰囲気（ひろと）で進行し、完成品に満足げな参加者からは「コツが分かって簡単」「自宅でもぜひ作りたい」との声が多く聞かれました。

葛巻高校で初めての認知症講座
認知症への理解を深める



1 意見を出し合い理解を深めたグループワーク 2 認知症予防の体操を実践 3 話し合った内容を発表し共有

町地域包括支援センターは2月3日、葛巻高生を対象とした認知症サポーター養成講座を同校で初めて開催し、1年生38人が受講しました。

講座では、認知症の主な症状や対応の仕方、認知症になった人にどのような支援が必要かについて学習。また「自分が認知症になったら何をしてほしいか」「認知症の人のために自分たちにできること」をテーマにグループワークを行い、意見を出し合いながら理解を深めました。

受講した木下榎乃（かの）さんは「認知症について学習するのは初めてだったが、高齢者だけでなく、若い人も発症する可能性があることを知り驚いた。これからは、認知症の人や高齢者を何でも手伝うのではなく、ヒントを与えたり、一緒に取り組んだりするなど、その人に寄り添った関わりをしていきたい」と認知症を身近なものとして捉えた様子で、真剣な表情で話してくれました。

こころの健康について

3月は「こころに寄り添い
いのちを守る いわて」月間

こころの問題は、時に非常にデリケートな問題でもあり、誤った対処をすると、かえって、こころの健康に逆効果やダメージとなってしまうこともあります。

こころの健康を保つためには、一人一人がこころの手当てについて知っておくことが大切です。

■自分がさらされているストレスに気付こう

私たちは日々の生活でストレスの影響を受けており、それが続くと心身にさまざまな反応が現れます。これが「ストレス反応」です。その現れ方は人それぞれで、状況によっても影響や症状は異なります。

以前と比べて変化していることはありますか？
それは、こころが発するSOSサインかもしれません。

- こころの状態…イライラすることが多い など
- 食べることに…食欲が減ってきた、食べる気にならない など
- 体の状態…体調が悪いと感じる、疲労感が強い、肩や腰が痛い など
- 睡眠に関して…寝つきが悪い、何回も目が覚める、よく寝た感じがしない など
- 遊びや趣味に関して…趣味が楽しめない、満足感がない、何をしてもつまらない など

■こころの手当てをするうえで睡眠は大きな効果があります

睡眠にはこんな効果があります

- ・体の疲れを解消する
- ・免疫機能を活性化させる
- ・脳の疲れをとり、記憶力・集中力・学習量を向上させる
- ・不必要な記憶を薄めて、こころの状態を安定させる



■よい睡眠のためにできること

▶カフェインは控える

コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるカフェインやたばこに含まれるニコチンは、目を覚ます効果があり、睡眠の質へ影響を与えることがあります。就寝前は控えましょう。

▶夜食は控える

食事後に時間を置かず寝てしまうと、おなかの消化活動で眠りが浅くなったり、疲れが抜けにくくなったりします。寝る直前の食事は控えましょう。



▶寝酒は控える

アルコールは、眠りを浅く、短くさせる作用があり、睡眠の質を低下させます。

▶心身のリズムを整えるためのルーティーン

覚醒や睡眠などの心身のリズムは「体内時計」という仕組みによりコントロールされています。

- ・起きる時間を一定にする。
- ・起きたら日光を浴びる。
- ・毎日朝食を食べ、水分を取る。
- ・夜は休養をとり、なるべく強い光を浴びない。などが効果的です。

▶リラックスを促す入浴

一般に、スムーズに眠ったり、リラックスするためには「ややぬるめのお湯のお風呂に入るほうがよい」と言われています。



▶就寝前のスマホ・パソコン・タブレットの使用は控える

テレビ・スマホ・パソコンの光や情報は、脳を覚醒させ睡眠を妨げる場合があります。就寝前に、テレビ・スマホ・パソコンを見ることはできるだけ控えましょう。



一人で悩むより、まずは相談を

ストレスが強い場合や健康の問題が深刻な場合には、自分で抱え込まず、相談することも大切です。

▶こころの相談電話
☎019-622-6955

相談時間／9時～18時（土日祝日、年末年始を除く）

▶県央保健所 ☎019-629-6574
▶健康福祉課 ☎65-8991

相談時間／9時～16時30分（土日祝日、年末年始を除く） 県HP



まき×まきシアター
オレンジ・ランプ 上映
認知症について考えてみませんか？

■日時 3月7日(土) 13時30分～15時15分

■会場 まき×まきホール ■入場料 無料

※13時から「郷土くずまき映像」を上映します。
※予約不要。入退場自由。気軽にお越しください。

