

静岡県総合健康センター すこやかセンター だより 41



しずおか健康いきいきフォーラム21だより

＜しずおか健康いきいきフォーラム21＞は、県民が心身共に健やかに暮らすことができる“ふじのくに”づくりに向けて、構成組織（官民59組織）や健康づくり活動を応援する健康づくりサポーター（約1,700企業・団体）とともに県民総参加の健康づくり運動を進めています。

今年度は、県内中学生・高校生が描いたポスター作品等を使って「受動喫煙防止の啓発ポスター」を作成し、県内の学校や構成組織・サポーター企業などに無料配布しました。

カラー刷りB2判（縦72センチ×51センチ）ポスターフォーラム21が今年度、県内中学生と高校生を対象に募集した受動喫煙防止ポスターの137点のうち、中学生の部、最優秀作品に選ばれた磐田市立福田中学校正田さんの作品をはじめ、6作品を掲載しました。

※数に限りがありますが、送料を負担いただければ、無料でポスターをお分けします。

標語の部 最優秀作品

思いやる そんな空気を 吸いたいな
富士宮市立第二中学校 繁竹さん

川柳の部 最優秀賞

孫ができ 頑固親父も たばこやめ
湖西市 石田さん



福田中学校 正田さん



竜洋中学校 成岡さん



御殿場高等学校 小田島さん



御殿場高等学校 福土さん

連絡先：しずおか健康いきいきフォーラム21 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
電話054-253-5570 ファックス 054-253-4222

「私の支援ノートから一指導がむずかしい子どもへの支援の実例」 —第38回学校保健セミナーを開催—

当協会と静岡県学校保健会が共催する第38回学校保健セミナーを去る2月1日静岡県男女共同参画センター「あざれあ」6F大ホールにおいて開催しました。

講師には、特別支援教育ネット代表・宇部フロンティア大学臨床教授の小栗正幸先生を迎え、かねてからより多くの養護の先生方から要望が出ていた「特別支援教育」について「私の支援ノートから一指導がむずかしい子どもへの支援の実例」と題して講演を行いました。

当日は、県内各地の学校から104名の皆さんが参加され、二時間にわたる講演を熱心に聴かれました。

教育現場において重要な課題となっている特別支援教育において、指導がむずかしい子どもへの対応の仕方、やる気を出させる言葉かけ、対処法等について明日からすぐにでも現場で役立つような具体例から、幅広い知識としての支援方法まで多岐にわたる講演で非常にたくさんのヒントを得ることができたと思われ、その中で「セラピーとサポートの違い」、「受容と支援の違い」、「肯定的なフィードバックをする」などの講演に、聴講した養護教諭・指導教諭には今後の適切な指導及び支援において大いに参考になったと思われました。

なお、講師の小栗先生は、第36回のセミナーでも講師を務め、今回が2度目の講演でした。



‘よく噛む’ことの効果



橋本響子
総合健診センター
管理栄養士

メタボ健診が始まって4年が経ち、食生活の改善や運動に取り組んでいる方も多いのではないでしょうか。

間食をやめる、休肝日を作る、自転車通勤を始める…。いろいろな方法がありますが、今回は‘噛む’ことによる肥満の予防・解消、全身を活性化させる働きについてご紹介します。

みなさんは1日の中で‘満腹感’と‘空腹感’を感じていますか？満腹感と空腹感はそれぞれ、脳の満腹中枢と摂食中枢の興奮によって起こります。

- 満腹中枢は食欲のブレーキ：食事を摂ることで血糖値が上がる、食べ物で胃が膨れる等
⇒ 満腹を感じる
- 摂食中枢は食欲のアクセル：血糖値が下がる、胃が空になる等
⇒ 空腹を感じる



満腹中枢と上手に付き合うことが肥満の予防・解消のポイント！

食事を始めてから脳の満腹中枢に情報が伝わるのに、一般に15～20分かかるとされています。

あまり噛まずに食べると、満腹感を感じる前にどんどん食べ物がお腹に入ってしまいます。

逆にゆっくりよく噛んで食べれば、少量で満腹になります。



‘よく噛む’ことには全身を活性化させる働きが！

- ㊶：肥満予防
- ㊷：味覚ハッキリ
よく噛むと味わいが深くなります。たとえばご飯は、よく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。
- ㊸：言葉もハッキリ
よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。
- ㊹：脳の発達・老化予防
よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。
- ㊺：歯の病気予防
よく噛むことにより、唾液がたくさん出て菌周病や虫歯の病原菌を洗い流します。
- ㊻：ガン予防
唾液中の酵素が食物中の発がん毒性を消します。
- ㊼㊽：胃腸が快調
よく噛むことにより、食べ物が細かく碎かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。
- ㊾：全力投球を応援
力を出すときなどに、歯を食いしばることができます。

合言葉は！

～卑弥呼の歯がいーぜ～



創立50周年記念誌を発刊

このたび、当協会では創立50周年記念誌（A4判、150ページ）を発刊しました。

1200部作成し、県内関係機関などに配布します。

この記念誌では、寄生虫予防運動に力を注いだ設立当初の取り組みや現在に至るまでの、組織の変遷、健診検査業務や研究業務の足跡、広報の経過、関係した役員等々の記録を石黒副会長らがまとめた。



発刊した50周年記念誌



よいクルマ、よいサービス



トヨタレンタリース浜松

元城店 0120-01-0071
浜松駅前店 0120-61-0097
天王店 0120-10-2234

磐田駅前店 0120-30-0211
掛川店 0120-71-0095
URL <http://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00～20:00 年中無休（時期により短縮営業の場合あり）