

調布市民健康づくり ‘始める会’おたより

春の花々が次々と咲き、ウォーキングが楽しい時期になって参りました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。22号をお届けいたします。

オリジン弁当工場見学 2月10日・11日

～若・中・高年とりまぜて46人の仲間で行って来ました～

バスは1時間で工場に到着した。はじめに工場長のお話をうかがう。正式名称は「オリジン東秀株式会社上野原工場」といい、東秀とは東京でいちばん秀でた会社にしたいとのことにつけたそうだ。本社は仙川で、調布とは浅からぬ縁があるようだ。

ついで各ラインの要所を案内していただく。まず白ビニール靴を履き、白の上着、頭はビニール帽ですっぽり覆い、大きなマスクをつける。手は3段階で消毒済みだ。鏡には映したくない格好・・・。工場での主な製品はコロッケ、餃子、焼売などで、一日の最大生産能力は衣が薄くて中身の濃いコロッケは60,000個だと聞いて驚く。

従業員は生産ライン毎に配置され、野菜洗浄、肉処理、自動形成、瞬間冷凍、連続包装など一貫した作業を効率よく処理していく。キャベツなどは人の手で大きくカット、ジャガイモの芽も人の目と手でと要所、要所を押さえている。野菜は季節に最も適した地域から翌日までの分を取り寄せるそうだ。

昼食は社員食堂で食事バランスガイド（右写真）にそって考えられたバイキング。あれも食べたしこれもよしで目移り。最後は大量に使う水の処理場を見る。最終的にはきれいな飲み水になるそうだ。また野菜くずは極限まで処理してさらさらの堆肥となっていた。

いままではお惣菜を買うことにためらいがあったが、オリジン弁当と100gから選べるというお惣菜を求めてみたいと思っている。

食楽・食育の会 村上 節子

第5回市民健康塾 「睡眠と健康」～すこやかな睡眠のために～を行いました

2010年1月23日 講師 土井由利子先生(国立保健医療科学院研修部長)



日本人の5人に一人が睡眠に関するなんらかの悩みをかかえています。少なくとも1か月以上、なんらかの睡眠障害が持続し、かつそのために心身の不調をきたした常態を一般に不眠症と言われていています。不眠症には、なかなか寝付けない入眠障害、夜中に何度も目覚めて眠れない中途覚醒、朝早く目覚めてその後も眠れない早朝覚醒、眠りが浅く、睡眠時間の割に熟眠感が得られない熟眠障害などのタイプがあります。夜間の睡眠時間は6-7時間の方がほとんどですが、人それぞれでそれ以下の睡眠時間の人でも、若いときから短い睡眠で健全な生活を送っている場合には問題はありません。

ただ、近年は睡眠障害に悩む人が増えてきていることも事実で、うつ病など精神疾患の増加、睡眠時無呼吸症候群、むずむず足症群などの場合は、専門医による治療が必要です。厚生労働省の研究班がおこなった「良い睡眠」のためのおすすめ事項を紹介します。

- ① 良い睡眠は、日中に眠気で困らなければよい。8時間睡眠にこだわる必要はありません。年をとると睡眠時間は短くなるのが普通です。
- ② 就寝前にはコーヒーなどの刺激物摂取は避けましょう。入浴、香りや軽い体操などをすすめます。
- ③ 就寝は時刻にこだわらず、眠くなったら床に就く習慣を。
- ④ 起床は毎日同じ時刻に起きる習慣を。休日の寝だめは翌日の仕事がつらいのでおすすめできません。
- ⑤ 朝目覚めたら必ず日光を浴びましょう。逆に夜間の明るすぎる照明は避けましょう。
- ⑥ 夜食は控えめに、朝食は必ず摂りましょう。昼間の運動習慣は熟眠を促します。
- ⑦ 昼寝をする場合は、午後3時頃に15-30分をすすめます。
- ⑧ 夜間の眠りが浅い場合は。むしろ積極的に遅寝、早起きをすすめます。
- ⑨ 睡眠中のいびき、呼吸停止、足のビクつき、むずむず感は要注意です。続く場合は専門医受診を。
- ⑩ 夜間十分睡眠をとっていても、昼間の眠気が続く場合は、専門医受診を。
- ⑪ 睡眠薬代わりと思っていても、寝酒の習慣は不眠のもとになり、夜間覚醒の原因になります。
- ⑫ 睡眠薬は必ず医師の指示のもとで服用しましょう。

第2回歯と口腔部会 「いつまでも健口で」を行いました

2010年2月9日に口腔について講演会を開催しま

した。34名の参加がありました。講師は歯科衛生士の尾川道代氏です。尾川氏から主に唾液の重要性、ドライマウスなど普段気になる事を中心にお話して



いただき、最後にはお口の体操をして、たのしくとてもためになる講演会になりました。

第6回市民健康塾 「アロマ治療の基礎知識」を行いました

2010年3月12日 講師 山田久美子先生(国立精神・神経センター心理療法士) アロマ(芳香)治療とは、フランスの化学者ガットフォセという人が提唱した言葉です。彼は、実験中に薬品で火傷をしたとき、たまたまラベンダーの精油(エッセンシャルオイル)をその部位に塗ったところ回復が良好だったことからこの療法をアロマセラピーと名付けました。現代でも、植物



の香りやいろいろな働きのを借りて、こころやからだのトラブルを癒す方法は殆んど変わらず、財団法人の日本アロマ環境協会は、「アロマセラピーは、精油を用いて、ホリスティック(全人的)観点から行う自然療法」と定義し、その目的は、①リラクゼーションやリフレッシュに役立つ②美と健康を増進する③身体や精神の恒常性の維持と促進を図る④身体や精神の不調を改善し正常な健康を取り戻すなどとしている。

アロマ治療に用いられる精油は、植物の花、葉、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出した天然の素材で、これらの有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。市販されている精油の種類には、花では、カモミール、ローズ、ネロリ。葉では、ゼラニウム、ペパーミント、ティートリー、ローズマリー。花と葉では、ラベンダー、クラリセージ。果皮には、オレンジ、グレープフルーツ、レモンなどがあり、5mlまたは10ml入りの小さなビンに詰められていて、使用に際しては中ぶたから一滴ずつ滴下できるようになっています。また、キャリアオイルとして希釈してからだに塗りつける(目の周りや粘膜部分は避ける)場合もありますが、飲用はすすめられていません。また、浴槽に5滴以下の精油をたらし、全身浴としても利用できます。最近では、デパートのアロマコーナーでも購入可能です。

アロマの作用機序は、人間の五感のなかで最も原始的とされる嗅覚の生理反応、すなわち大脳辺縁系や視床下部への刺激作用として理解されている。とくに視床下部は、「生命中枢」であると同時に、体の恒常性を保つ自律神経や内分泌(ホルモン)系や免疫系の調節の役割を持っており、体の生理反応に直結しています。すなわち、血圧や心拍数の調節、消化機能の促進を含めた、ストレスとリラックス反応の調節を受け持っています。

アロマ療法を生活のなかに取り入れることで生活の質の向上をすすめられることを期待します。

生田緑地公園散策（生田緑地ヘルシーウォーキング）2010年3月27日（土）

3月末ながら寒暖の差が大きく、当日はあいにく寒い日になりましたが、多摩川市民広場には、9歳から80歳代迄63名の方々の参加を得ました。散策の為の準備体操、若干身体が温まったところで、全員班別に元気よく出発。西河原公園を通過しましたが、このあたりの満開時の桜は見事ですが、残念ながら少々速かったようだ。多摩川の左岸を歩き、狛江側から、355mの多摩水道橋を渡り右岸の川崎市に入る。1Km程でJR南武線、小田急小田原線の登戸駅前の商店街を通過、生田緑地方面へと進む。1.4Km程歩いた所で、民家園正門前へ到着。全員到着の確認をし一旦解散。自由行動後民家園正門前で集合をする事になった。生田緑地は多摩丘陵の一角179.3haの広さにクヌギ、



コナラなどの自然林がある緑の宝庫、枳形山展望台、梅園、岡本太郎美術館、日本民家園などがあり又適当な坂道もあり楽しい散策が出来ました。枳形山では展望台からは新宿の高層ビル群や、調布方面等の展望が素晴らしくしばし見入る。園内散策では、自由時間を当初予定より短縮してしまいましたが、時間的には余裕に感じた方、不十分に感じた方も居られました。時間配分は行事において重要な要素の一部ですので、時間割を検討課題にしたい。より良い散策、ハイキング等を実施して参りますので是非ご参加下さい。これからも、貴方の足を守る為、靴は最も重要な装備の一つです。ハイキング、溪谷探勝等は軽登山靴、トレッキングシューズがおすすめ。散策、ハイキング等目的に合った靴での参加をお願いします。リックは背負っても、捻挫、怪我等のリスクは背負わず。

わかばグループ 石坂 徹

今後も企画が盛りだくさん！みなさまのご参加をお待ちしています。

⊕ 5月 8日（土）塩船観音寺ヘルシーウォーキング

⊕ 5月 29日（土）総会

歌声ひろば～響け、響かせ、みんなの歌声～

⊕ 6月 8日（火）高尾山健康づくりハイキング

編集後記： お陰様でみなさまの投稿により記念すべき22号のおたよりを発行することが出来ました。ご協力ありがとうございました。

連絡先 始める会事務局（調布市役所健康推進課）042-441-6082