



町 健康課  
 上 保健師  
 階 長  
 す 課

平戸 由紀子 氏

「うちの家系は水を飲んだだけで太る!!」

親族が集まるといつもそんな会話がされてきました。私の父母、親族一同は、お腹が風船のようにポーンと出ている人が多く、大人になっただらみんな太るんだな〜と子供の頃は思っていました。

そんな遺伝子を受け継いでいる私も思春期から太りやすい悩みを実感することとなり、ダイエットに取り組んではリバウンドを繰り返す毎日が続きました。結果、ありとあらゆる健康法

にチャレンジすることで、自身の体質を知ることができ、自分に合う方法（ユキコメソッド）を実践することで、20歳を過ぎてからは体型をなんとか維持し、体調を崩すこともなく、身体が丈夫なことが私の唯一の取り柄となっています。

そして50代になった今、一番興味があるのは「心の健康」。

渡辺和子氏の著書に「不機嫌は立派な環境破壊」「顔、口、態度からダイオキシンを出すと、環境を汚し、人の心をむしばんでいく」とありました。

課長になり2年目になります。業務量が増え、課題が山積する中でも、職員全員が心健やかに仕事ができるよう、爽やかに、和やかな課の空気感を創出していきたくと考えるようになりました。

自分自身を含め、時代の難局を乗り切るためには、空気清浄機のような人になろうと課員に呼び掛け、心理的安全性の高い職場環境、風土を構築し、名称にふさわしい「すこやか健康課」にしていけたらいいな!と思います。

# コラム 私の健康づくり



町 住民生活課  
 大 保健師  
 鰯 課

千葉 真子 氏

私は食ることが好きで、運動が苦手なため、気を抜くと体型に現れてしまうことが悩みです。住民の方の「夕食後のデザートが日課で」「夜中についてラーメンを食べてしまう」という話にいつも大きく頷いていました。しかし、保健師として指導する立場になり、自身の生活を

気が付いたら、体重が増えていくことが多い私だったので、急にダイエットを始めようと思っても持続しません。そのため、これなら毎日続けていけるということを考えました。

1つ目は、ストレッチです。寝る前のリラックスタイムに、股関節を広げたり、肩甲骨を動かして褐色脂肪細胞を活性化させ、脂肪を燃焼させるようにしています。

2つ目は、食べ過ぎた次の日は控えめな食事を意識することです。特に外食のときは食べ過ぎてしまうのですが、次の日に「今日アイスはやめよう」と気を付けるだけで、体重のキープができるようになりました。

3つ目は、鏡を見て体重を測ることです。鏡を見てげんやりすることもありますが、まずは意識をすることが大切です。

この3つは必ず毎日とは言えませんが、私が継続してできていることです。経験と根拠をもとに、住民の方にも保健指導をしていけたらと思います。