

健康部会の報告

音楽療法で脳を活性化

1月24日(火)、若槻コミュニティセンターで第2回目の音楽療法による脳の活性化講座を長野音楽療法研究会の室川裕子先生の指導で開催し、28名の参加がありました。

この音楽療法のねらいは、大勢で歌うことでその場の空気が一体となり、自然と大きな声が出ることです。声を出すことによって呼吸を盛んにし、酸素を沢山取り込むことで脳の働きを高め、内臓にも良いということでした。

先生の話術と、季節を取り入れた歌をたくさん歌い、楽器使ったりし、いつまでも余韻が残る楽しいひとときを過ごすことができました。



リズムに合わせて歌い、脳を活性化しました

健康食講習会(高血圧)



1月25日(水)、若槻コミュニティセンターで高血圧をテーマに吉田保健センターの保健師さんと北部保健センターの管理栄養士さんからお話を聞いたり、調理実習をしました=写真。

人体の塩分濃度については、体液や血液の塩分濃度は0.8%(海水と同じ)が標準とのことです。自然の食べ物から必要量はまかなわれている(バランス食で2~3グラムはとれている)。調理等を行うことで後から味付けする分は余分な量ということになり、改めて塩分の取りすぎを実感しました。

高血圧は自覚が無いうちに動脈硬化を進行させています。参加者は14名と少なかったのですが、1人でも多くの人に聞いていただきたい内容でした。

放射能を知る講座

健康部会では2月15日(水)、若槻コミュニティセンターで「食の安全への取り組み方について」の健康講座を開催しました。講師は市保健所生活衛生課小林厚子先生。放射能を含めての食の安全というテーマで、若いお母さんを含め22名の参加がありました。

食品については、食品安全委員会が農薬・食品添加物のチェック、抜き打ちを含めた飲食店の立ち入り検査指導を実施しているので安全確保はなされているとのこと。食中毒については、細菌をつけない、増やさない、やっつけるの3原則が重要。調理器具の消毒、清潔、冷蔵庫の活用、肉等には火を通す等消費者の努力と自覚が必要です。

心配される放射能汚染は、私達の生活への具体的な影響はどうか不安です。国は24年4月から一般の人の年間被曝限度量を1ミリシーベルトに引き下げます。胸部X線が0.05ミリシーベルト、食品においても更に厳しい基準が設けられ検査もきちんとしているので安全のようです。

赤ちゃんが生まれて100歳まで生きるとしても放射線被曝はないのか?何かあったら周知するのかと質問してみました。(答)全く問題ありません。周知にもあらゆる手を尽くしますとのこと。自然界からの放射線、長野県の近くには柏崎原発があり、福島県の方々の苦労は対岸の火事ではありません。これからも注意深く見て行かなければと思いました。