

美唄市男女共同参画推進協議会会報

デュオ
Duoデュオとはイタリア語で
「二重唱」「二重奏」を意味します。

発行：美唄市男女共同参画推進協議会事務局

第60回美唄市女性大会に参加して

昨年10月3日、総合福祉センターで開催された美唄市女性大会に参加し、旭川医科大学看護学科教授・伊藤俊弘さんによる講演を拝聴しました。講演のテーマは「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5に薬」で、先生は「健康に関するテレビ、本など情報はたくさんあふれ、健康志向は高まっていますが、知識としてではなく、常識としてとらえていくことの大切さ」について冒頭でお話しされていました。

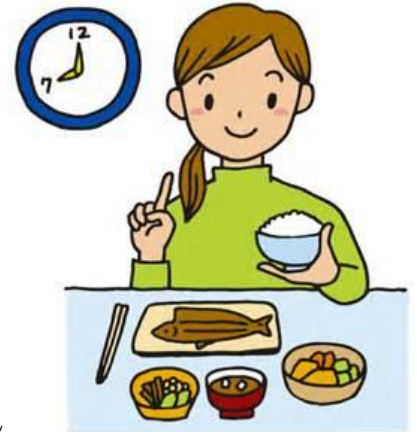
寿命は延び、現在、日本人男性の平均寿命は80歳、女性の平均



平均寿命は87歳です。その背景には医療や栄養状態が良くなっていることが挙げられています。寿命（加齢）を決める要因のうち、遺伝因子の影響は25.7%程度で、長生きの家系は存在するといわれています。分かりやすい例を挙げるのならば“金さん”“銀さん”です。その子どもさんたちもテレビ番組などで元気な姿が楽しく紹介されています。

ヒトは理論上では125歳まで生きられるらしく、わが国では100歳以上の高齢者人口は現在5万人以上に達しており2050年には加速度的に増加し、68万人にまでのぼると推計されているそうです。その一方で年少人口は減少傾向にあります。個人的には125歳までは到底生きてはられないと思いますが、健康で寿命を全うしたいと願っています。また、カロリー制限は寿命を延ばす？という

お話では、食事のカロリーを30~40%減らすと、ほとんどの動物は1.5~2倍長生きするといいますが、その中でサーチュイン^{サーチュイン} $sirt2$



遺伝子が発見され、この遺伝子が細胞の老化を制御するらしいのです。また、カロリー制限や運動でこの遺伝子が活性化するといえます。

難しいお話でしたが、カロリーを減らす、要するに腹7分目のバランスのとれた食事と適度な運動が体には良いということで理解しました。

先生のお話を私なりにまとめてみたので紹介します。

～健康寿命を延ばすための条件～

- ① 生活習慣病を予防すること（適切な生活習慣の励行）
- ② 体力を維持すること（継続的な運動の実践）
- ③ 心の健康を保つこと（地域社会とのつながりの大切さ）（裏面へ続く）

■ 成人男性の肥満者（メタボリック症候群）などの割合が増加している

- ① 糖尿病・高血圧等の有病者、若い女性の痩せ（骨粗しょう症予備軍）
- ② 若年～中年層の運動不足、食事では塩分、脂肪のとりすぎ
- ③ カルシウムや野菜の摂取不足



■ 良いライフスタイルのめやす（食生活面）

- ① 朝食を食べる
- ② 1日最低1回は、2人以上で楽しく30分以上かけてきちんとした食事をとるよう心がける
- ③ バランスのとれた食事（ヘルシーメニュー）・食品に関心を持つ
- ④ 栄養成分表示に注目する



（栄養面）

- ① 適正な体重を維持できる食事量を知る
- ② 脂肪をとりすぎない（エネルギーを25%以下に）
- ③ 食塩は少なめに（1日に男性は8g、女性は7gまで）
- ④ カリウムを十分とる（野菜や果物、特に野菜は1日350g以上）
- ⑤ カルシウムを十分とる

（運動面）

健康維持のため1日に約200Kcal相当の活発な身体活動をする。
※男性では9200歩以上/日、女性8300歩以上/日 をめやすに1日30分以上の運動を週2回以上行うこと。

私も今、標準体重に向けて努力の真っ最中です。薬を飲まなくてもいいようにとの目標を掲げてから1年あまりが経ちましたが、達成具合は60%といったところでしょうか？食事1日のカロリーを決めてとるようにしており、ウォーキング、体操なども行っていますが、怠けると結果にはっきりと出てしまいます。

寒い冬はどうしても運動不足になりがちですが、ストレスにならないように楽しく行うことを心掛けています。



先生は終わりに「今できることから始めましょう。何もしないと体力も知力も滑り台から滑り落ちるようになりますよ」と結ばれていました。



人は病気にかかったりケガをしたときに「健康って本当にありがたいな」と感じるものです。今、失ってその価値を知ることを実感しています。
（谷内八重子）

パートナーをガツカリさせてしまう 余計な一言、 あなたは言っていないですか？

家事や育児を頑張っているのにパートナーから出てきた言葉はなんとも残念な一言…そんな経験はないでしょうか？

下記は、2012年に滋賀県で行われたとあるフォーラムにて、内閣府が来場者に行ったアンケートでの回答の一部です。「言われてガツクリきた」「言ってしまうからハッとした」という経験、あなたはありますか？

■え?!まだまだなの？

- 4:6くらいの割合でやっていると思っているのに「まだまだ働きが足りない」と言われた
- 「育児してると思ってるかもしれないけど、全然だよ」と言われた
- 「落第点」と言われた。せめて「まあまあ」と言ってほしい…



DV・デートDVに悩む方のための相談窓口



市や道では、配偶者や交際相手からの暴力等に悩む方からの相談をお受けしています。配偶者の方については「配偶者からの暴力の防止および被害者の保護に関する法律」により、専門の相談や必要に応じて一時保護、配偶者の接近禁止などの申立制度などが定められています。配偶者暴力やデートDVでお悩みの方は、下記までご相談ください。

●美唄市役所企画課広報情報グループ ☎0126-63-0113(平日8時45分~17時15分)

●配偶者暴力相談支援センター(空知総合振興局内) ☎0126-25-5648(平日9時~17時)

■私のやり方でお願いね

- 片付けをしてくれたのに「元の位置にちゃんと直して！」と私のやり方でやってくれなかったことに怒ってしまった
- 洗濯物を干してもらったあとにやり直して、「こんな干し方じゃ乾かない！」と言ってしまった
- 妻を助けようと思って朝食を作ったのに「これではなく別のものを作ろうと思ってたのに」と言われた



■ありがたいけど、ついムカつく

- 「協力するよ」と言ったら「その時点で上から目線だし～」と言われた
- コンロの掃除を一生懸命やったパートナーがあまりにもアピールするので、ムカついて「私は毎日生ゴミの三角コーナーを掃除してる！」と素直に感謝できなかった etc…

(内閣府男女共同参画局HPより)

-
 いかがだったでしょうか？人間誰しも愚痴りたくなる日があります。それでも「ありがとう」と素直に感謝できる余裕も持っていたいものです。

デュオの会屋外活動

デュオの会では、同会の存在や活動内容を知っていただくため、8月の歌舞裸まつりと2月の雪んこまつりにおいて、来場者の方に会報配布などを行い、PR活動をしています。

今後もより多くの方に「男女共同参画」について知っていただくために、さまざまな活動を行っていきますので、会報「Duo」をぜひご一読ください。



8月の歌舞裸まつりでの啓発活動風景

Duoの唄

このコーナーでは、主に会員から寄せられた、男女共同参画に関するさまざまな思いを綴った唄を掲載しています。特に決まった形式ではなく、身近な生活の中で感じたことや疑問に思っていることなどを、川柳のような短い言葉で表現したものです。

会員以外の方からの唄も大歓迎ですので、自身で作った句を、ぜひ会報に載せてみませんか？興味のある方はぜひ事務局まで。

キャラ弁を
今日も作るよ得意げに
ババの十八番は
バタ子さん
ペンネーム M・K

「ごはん炊いたよ」と
気の利く娘
おかゆだったけど
おいしいよ
ペンネーム マーヤ

編集後記

札幌に住む兄から、ある日の夜1通のメールが届きました。「何だろう？」と思い開いてみると、そこには…海苔を切り抜いて作られたバタ子さんの画像と「明日のM子(娘)のお弁当の具材」の一言。兄は幼稚園に通う姪っ子のお弁当作りをしており、バタ子さんは姪っ子にリクエストされたんだとか。兄の思わぬ才能に驚くとともに、「上手い!!」と褒めてほしくて？メールしてきたその行動に思わず笑ってしまいました。でも、一番笑っているのはお弁当箱を開けた瞬間の姪っ子かな？「パパの作ったお弁当がいい！」という魔法の言葉が、今日も兄のキャラ弁のクオリティをあげているはず。（上記の句はこの出来事から by M・K）

「美唄市男女共同参画推進協議会（通称Duoの会）」会員募集中！

新規会員を募集しています。男女共同参画社会づくりに向けて学習し、家庭や職場・地域で身近に取り組める実践を目的としています。興味のある方は、ぜひご連絡ください。

◆入会申込・問合せなど◆

事務局（美唄市役所企画課広報情報グループ内）TEL 0126-63-0113へ