

骨粗鬆症予防に取り組んで

桃浦地区漁業協同組合婦人部
部長 後藤 富子

1. 地域の概況

宮城県石巻市は、県のほぼ中央東部、太平洋に面した位置にあり、南に突き出た牡鹿半島は南三陸金華山国定公園として風光明媚な景観に恵まれており、三陸沖漁場等の地域資源を生かした水産業が中心の宮城県第2の都市である。

2. 漁業の概要

私達の住んでいる石巻市桃浦は、牡鹿半島の付け根にあり海山に囲まれた比較的温暖なところで、戸数74戸、人口241人の小さな集落である。地域の主幹産業はカキ養殖を主体に、刺し網等を営んでいる。

3. 研究グループの組織と運営

私達婦人部は、昭和31年10月に設立され、当時は80名の部員がいたが、現在は25名で活動している。部長1名、副部長2名、会計1名、班役員13名（この中から監事2名）の役員構成である。月1回の定例役員会を設け、行事の計画や情報の交換をし婦人部の運営をしている。また、定例会の都度、役員が交代で漁村センターの清掃奉仕も続けている。

年間の活動資金は、会費、親組合からの助成金、幹旋手数料を当てている。

4. 研究・実践活動課題の選定の動機

私達の地域内でも最近では漁業に従事する後継者が減少し、残された中高年者が我々の生活の糧である海を守るため頑張っている。国際化、情報化、高齢化社会の進む中で我々婦人部員が担う役割も多くなると思われる。自己を磨き、これからの生活に生きがいを見つける活動ができたなら願っている。

現在婦人部で取り組んでいる活動内容は次のようなものである。

- ① 共済保険、貯蓄推進運動への協力
- ② 海を守る運動と合成洗剤追放運動
- ③ 健康管理の充実
- ④ 漁家の生活改善と冠婚葬祭の簡素化
- ⑤ 漁協婦人部員自らの教養を高める活動
- ⑥ 地域の活性化と地域内の環境美化運動

高齢化が進み、カキ養殖業者も減り、子供も少なくなり、一人暮らしのお年寄り世帯、老夫婦のみの世帯が増え、長い間守り継がれてきた地域の行事も次第に行われなくなり、地域の活力が失われつつある。地域の活性化のためにも平成5年から「婦人部だより」を発行している。1年間4回の発行を目標に、地区のみなさんの率直な意見や、ユニークな

情報を聞き記録し載せています。また、匿名でもいいように投書箱「みんなの声」を設置し、自由に投函できるようにした。地区の皆さんにも協力していただき、第1号が発行できた時は新しい発見ができたようで、とても感動した。また地域の皆さんにも大変好評でこれからはずっと続ける事ができると確信した。現在19号の準備中である。「婦人部だより」に掲載することにより、いろいろな活動の輪が広がっていった。

婦人部や地域の人達から健康管理の大切さが叫ばれるようになり、私達女性は家庭においても漁業においても大切な働き手である。漁業は重い物を持ったり、立ち仕事が続いたり、腰痛等の傷害も少なくありません、そこで平成7年度から「健康講座」を開催し骨粗鬆症に取り組むことにした。

5. 研究・実践活動状況及び効果

平成7年5月婦人部員でもある地区の保健推進員の協力により、保健婦と栄養士を迎えて骨粗鬆症について勉強会をした。時々耳にはしていたが詳しいことがわからないでいた骨粗鬆症について知ることができた。女性がある年代に達するとホルモンのバランスが崩れ、カルシウムが抜け出し、骨がもろくなり、穴だらけの状態になることを「骨粗鬆症」と言うことがわかった。ひどい時は転んで骨折して寝たきりになることもあり、カルシウムの働きの大切さを知ることができた。

これを防ぐには

- ① 1日600mgのカルシウムをとる。
- ② 適度な運動をする。 1日10分から30分位、息がはずむ位に歩く。
- ③ 日光にあたる。
- ④ 検査を受ける。 骨密度を測る。

等、毎日ちょっとした注意で予防できる事も知った。一人でも多くの部員に検査してもらいたいと思い骨密度の受診の方法を教えられた。

- ① 産婦人科で受診できる。
- ② 検査料は2,000～3,000円。
- ③ 足と手と2種類の検査方法がある。検査時間は10分位。

また、ちりめんじゃこや乳製品を使った調理実習も行い、参加者全員で和やかに試食をした。男性の参加もあり熱心に耳を傾けてくれ、試食にも参加してくれた。

カルシウムを取り入れた食生活や骨密度の受診の大切さを婦人部だよりに載せた結果、非常に反響があり、数人の部員が受診したことを知り、平成8年6月に、骨粗鬆症についてのパート2の健康講座を開催し、12月発行の婦人部だよりに婦人部員の骨密度の検査結果をグラフに表し載せた。

D子さんの場合、1回目は年齢の標準より下回っていたので、煮干し入り味噌汁と魚を中心とした食生活にした結果、2回目の検査では骨密度が上がった。

F子さんの場合、年齢の標準より高い骨密度なので、「毎日の食生活は？」と聞いたところ、牛乳は1年中飲み、小魚を骨まで食べているという答えだった。

ある部員はお姑さんの誕生祝いに骨密度検査をしてあげ、その後そのお姑さんは万歩計をつけて歩く事を心がけている。また、「検査は簡単だけど結果がこわくってネ」と話していた部員も、思いきって受診して本当に安心したと話している。母の日のお祝いに、娘さ

んに受診のプレゼントをしてもらい、お医者さんからお年の割には丈夫な骨で心配ないと言われて喜んでいる部員もいる。

今年度も5月にパート3の健康講座を開催した。骨粗鬆症についてクイズ方式で行い、保健婦の解答を受けながらの勉強で楽しく、わかりやすい講座で、検査結果の見方や個別の指導も受けた。予防には体に無理なくできる毎日の運動が欠かせない事なので、「ウォーキングを始めてみよう」と歩き方のレッスンも受けた。自分にあった歩き方や歩幅、足の運び方等効果的な歩き方も実際に指導を受け、無理なく、気軽に、自分のペースで歩くことが出来るようになった。骨密度は努力しても急激に上げることはむずかしく若い頃からの食生活や運動習慣も大切であり、家族の健康を預かる私達の役割の重要性を再確認した。

受診者も平成7年度3人、8年度9人、9年度17人と増えている。

地域全体の健康づくりに役立てるよう、これからも私達婦人部の活動として健康講座や検診をすすめて、元気に働き、活動していきたいと思う。

6. 波及効果

平成7年から始めた健康講座は、骨に対する関心を高め、毎日の食生活、運動習慣の改善につながった。婦人部だよりに載せることにより、婦人部員だけでなく地域、家族全体が健康に対する関心が高まり、自分の骨の健康を把握する人が増えたことは大変に良い成果である。

7. 今後の課題

健康講座で得た知識を活かし、身近にある豊かな資源を毎日の食生活に取り入れ、私達部員の健康、家族の健康を守って、地域に根ざした婦人部活動の幅を広めて行きたい。また、昭和63年よりラジオ体操を漁協よりテープで流し、仕事の人達も手を休め、毎朝8時30分より行っていった。これは地域の人達に大変好評である。

カキ仕事の終わった5月～9月はいろいろな講座を設けている。くるみ絵づくり、アートフラワー、健康体操、リズム体操、社交ダンス等である。前向きな明るいライフスタイルを求める活動を積極的に取り入れている。

当地区では平成6年より婦人部の声かけで復活した夏祭りを行っている。リズム体操、社交ダンスは夏祭りの時盆踊りのひとつに加え、地区住民と帰省客が一緒になって踊りの輪を広げコミュニケーションを図っている。健康体操は敬老会の余興で花を咲かせた。

今年度はコーラスに挑戦している。小学校の先生の指導を受け体育館で和気あいあいと練習に励んでおり、いつの日か「コーラスの夕べ」を開催することが夢である。

桃浦地区は「美しい村づくり」に指定され、花壇がきれいに作られ、公園も整備された。これを機会に私達婦人部員も環境美化運動の一環として公園の草取りの奉仕作業を5月から行っている。これからもこうしたボランティア活動にも積極的に取り組んで行きたいと思っている。

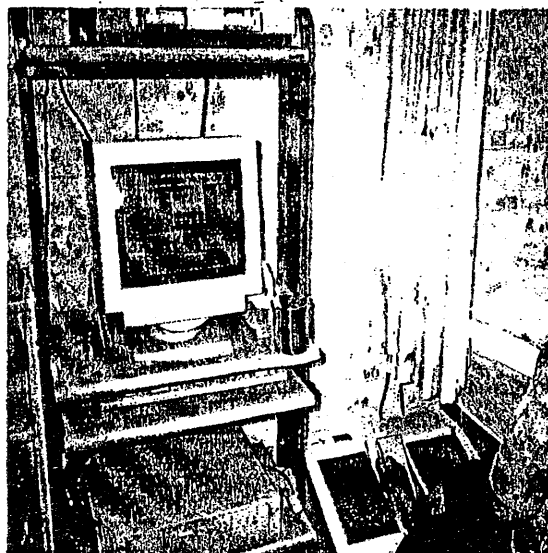
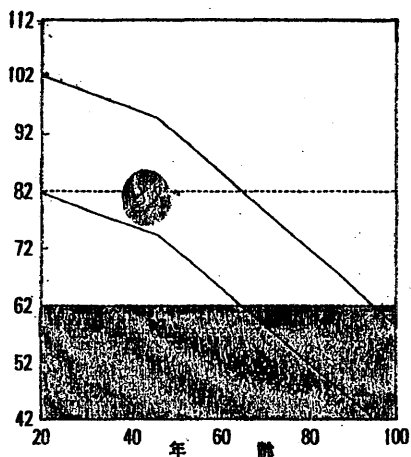
漁村婦人としての自覚を持ち、健康な暮らしを守る活動、漁村地域の活性化、明るい家庭、地域づくりをめざして、少人数ながらも一人一人の力を結集して、組織だからできるという確信をもって漁協婦人部活動に励んでいきたいと思っている。

骨密度測定結果

骨密度
Stiffness

女性

(A病院 足の検査)



今回の検査結果では、骨密度は十分にあります。

骨密度は減少傾向にありますが、同年代の平均値を上回っています。

年齢的には平均骨密度です。

骨密度は同年代の平均値を下回っています。

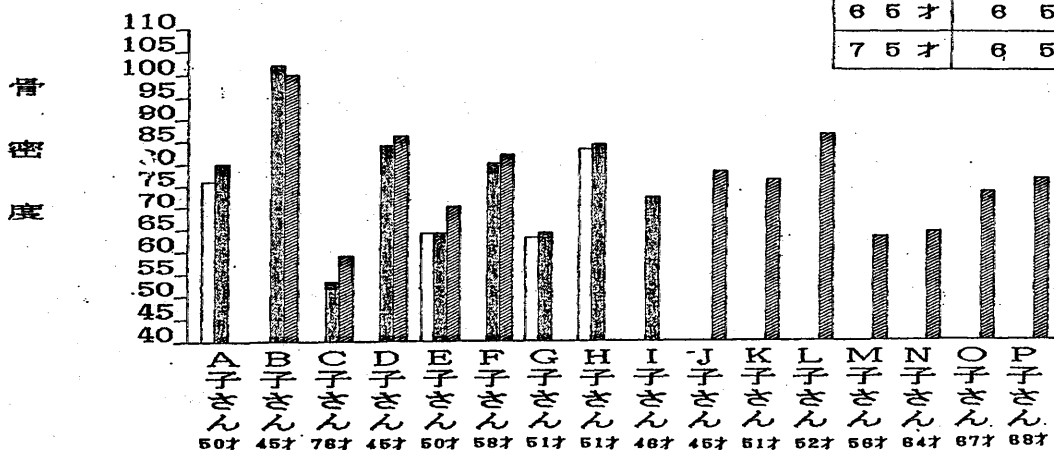
骨密度が著しく低下しています。医師の指示にしたがってください。

あなたの骨密度(Stiffness)は 82
 20歳の健康な人の平均と比べて 89 %
 同性・同年代の平均と比べて 100 %

部員25名中45歳以上を
対象とした結果

□ 平成7年度
 ■ 平成8年度
 ▨ 平成9年度

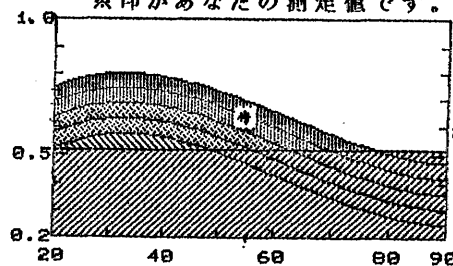
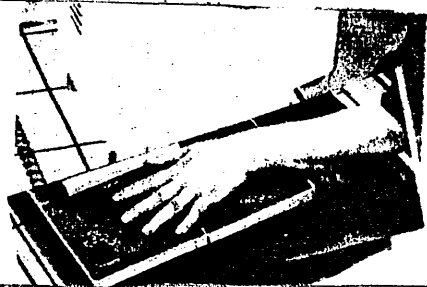
年齢	平均密度
45才位	85
55才位	75
65才	65
75才	65



(B病院 手の検査)

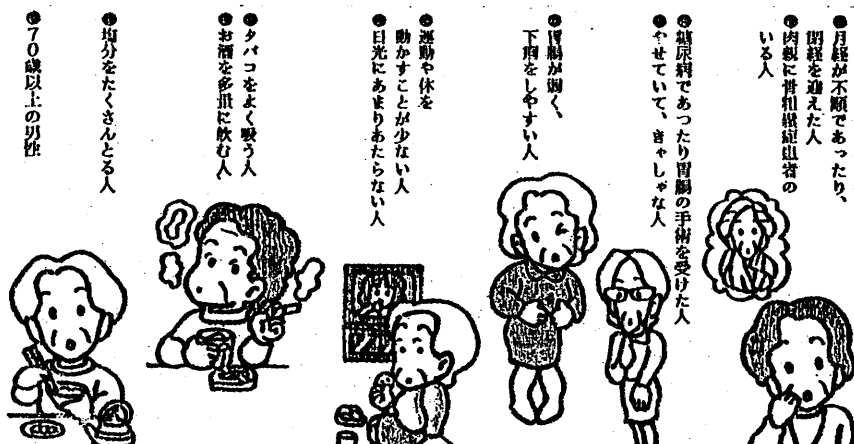
測定結果

あなたの骨密度(カルシウム量)は、 $0.629(g/cm^2)$ です。
 これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、108%に相当します。
 また、骨密度が最大となる年齢の骨密度と比較すると、91%に相当します。
 ※印があなたの測定値です。



測定結果

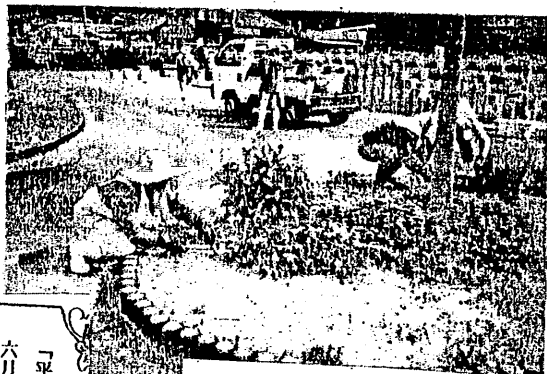
Q子さん	55才	正常	あなたの骨密度(カルシウム量)は、 $0.629(g/cm^2)$ です。 これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、108%に相当します。 また、骨密度が最大となる年齢の骨密度と比較すると、91%に相当します。
R子さん	58才	〃	あなたの骨密度(カルシウム量)は、 $0.627(g/cm^2)$ です。 これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、109%に相当します。 また、骨密度が最大となる年齢の骨密度と比較すると、91%に相当します。
S子さん	58才	骨粗鬆症	あなたの骨密度(カルシウム量)は、 $0.491(g/cm^2)$ です。 これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、68%に相当します。 また、骨密度が最大となる年齢の骨密度と比較すると、71%に相当します。
T子さん	60才	正常	あなたの骨密度(カルシウム量)は、 $0.592(g/cm^2)$ です。 これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、109%に相当します。 また、骨密度が最大となる年齢の骨密度と比較すると、86%に相当します。
U子さん	66才	要注意	あなたの骨密度(カルシウム量)は、 $0.520(g/cm^2)$ です。 これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、108%に相当します。 また、骨密度が最大となる年齢の骨密度と比較すると、75%に相当します。



敬老会



5・17草取り奉仕作業

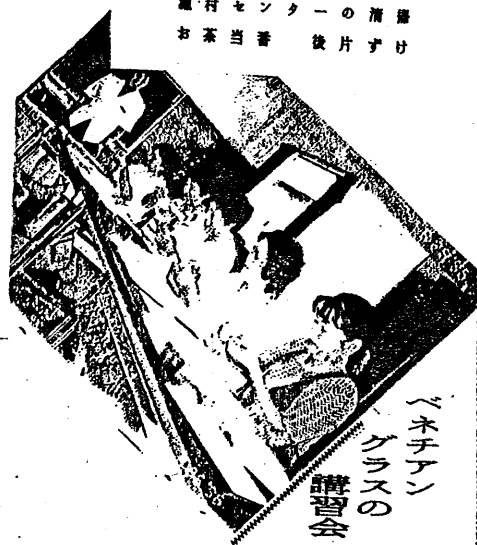


6・12の防火クラブの活動



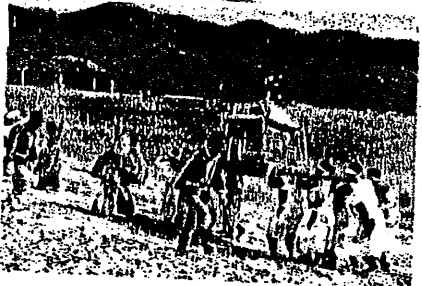
「平成七年度石巻市6・12総合防災訓練実施」
 六月十二日(日曜日)石巻市及び消防署、関係防災機関と住民が一体となった総合防災訓練が荻浜小学校、桃浦漁港を会場にし、午前九時三十分から行われました。桃浦婦人防火クラブではミニボンブ操法の訓練を実施しました。その他、炊き出しなどの訓練も行われました。災害が発生した場合適切な行動をとること、また常日頃からの防災対策を行うことで被害を最小限度に止める事が出来ます。

月一回の定例会には
 村センターの清々
 お茶当番 後片づけ



ベネチアン
 グラスの
 講習会

お祭りの様子



4月12日・13日桃浦五十鈴神社大祭が盛大に催されました。

古物手の回収
 道のり
 道の上の人々のために
 道に立って

初の女性模擬市議会に参加して
 11月21日、各団体から選ばれた三十代から七十代の女性関係者34人が1人持ち時間五分間で一般質問の形式で模擬市議会が進められました。いつもは市議会議員さんが座るイスに座り少し緊張して代表十二人の方が福祉、教育、行政改革推進など多岐にわたる分野についての質問に市長が一つ一つ答えて下さいました。
 傍聴席には女性の方や市議の方などの40人程がこの意見交換を見守っていましたが終わってからの感想が「もう少し分かりやすく説明すべきでは」との注文があったそうですが私も同感でした。新聞やテレビの議会の様子を見る事になかった私にはとても貴重な経験でした。又、議会に参加した方々の間で何かもの足りなさを覚えた方が多く、別の同意者だけで集まり意見を述べ合える機会を持つ事に決まりました。
 議員席に座っている間足元が寒く公舎の老朽化を痛感させられた一日でした。

カルシウム1単位とは (カルシウム200mgで7)

牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc
牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc	牛乳 200cc

1マスが1単位ですが、違う単位を指定する場合は、4マスに相当する量を指定してください。これを100gの10分の1に換算して、カルシウムの1日の必要量を満たすことができます。牛乳の代わりにヨーグルトやチーズもおすすめです。