

# はぐくむ光のびる若芽

153

## 入川嶋明美

平成8年3月末に、長女の小学校卒業、長男の卒園を期に、成田市より光田に引越して来ました。お父さんは北海道育ち、私は光田育ち、子供たち3人は成田生まれの成田育ち。年に2・3回泊まりに来る事はあっても、基本的な生活の場を移すという事は三人三様に戸惑いと不安があったことと思います。

中1の長女は、成田市立新山小学校で6年間の小学校生活を過ごし、その過程の中で数多くの友達に恵まれ、多くの指導者に育まれ成田はとも離れ難い地だったことと思います。又、知る人の1人もいない光中学校への入学も不安材料の一つだったことでしょう。そんな長女も1・2学期と中学校生活を過ごして新しい仲間もできて、本来の積極的な性格も手伝わし伸び伸びと光田での生

活を送っているようです。

小3の次女は転校ということで多少の不安はありましたが、前の学校は歩いて4・5分の目と鼻の先にあり、東陽小学校へ通う30分位の道のりを毎日通いされるかしらと心配でした。けれども小学校へ入学した弟の面倒を見ながら、お姉さんらしさを発揮しています。

光田へ来てかれこれ1年近くなり、日々の生活にも慣れてきました。夕食時にはお父さんを中心に、一日の出来事を食卓を囲んで、親子で話し合います。

## 頑張れ！頑張れ！と声援



挨拶のきちんとしてくれる子、嘘をつかない素直な子、自分の考えをはっきり言える子、他人の痛みを

わかる子、感謝の心を忘れない子、向上心を持ち続けられる子に成長してくれるよう、21世紀を担う子の親として、「頑張れ！頑張れ！」と両親仲よくこれからも子供たちに声援を送り続けていきたいと思っています。笑顔が一番、元気が何より。

剣道スポーツ少年団へも入部して、姿勢も誇らし気に竹刀を振っています。3番目の長男は、3年間の幼稚園生活を終えて東陽小学校へ入学。集団生活には慣れているものの、周りの子供たちと馴染めるかとも心配でしたが、男の子が生まれたら一緒に野球を

するのが夢だったお父さんと、土・日曜日は野球の練習に明け暮れています。野球部の先輩たちにも声を掛けてもらって、当初の心配は全くなくなりました。

光田へ来てかれこれ1年近くなり、日々の生活にも慣れてきました。夕食時にはお父さんを中心に、一日の出来事を食卓を囲んで、親子で話し合います。

挨拶のきちんとしてくれる子、嘘をつかない素直な子、自分の考えをはっきり言える子、他人の痛みを

わかる子、感謝の心を忘れない子、向上心を持ち続けられる子に成長してくれるよう、21世紀を担う子の親として、「頑張れ！頑張れ！」と両親仲よくこれからも子供たちに声援を送り続けていきたいと思っています。笑顔が一番、元気が何より。

## 保健婦メモ

### ボケの正しい知識と予防

#### 4 なによりも高血圧を予防する

「ボケを防ぐ9原則」—(2)  
前回、原則の1・3まで紹介しましたので今回は、

原則4 高血圧の予防と原則5 運動についてお伝えします。なお、健康のバロメーターといわれる血圧や身長・体重等は、毎年、町の基本健康診査や職場の健診でチェックしていますが、高血圧や肥満を指摘された方もいたのではないのでしょうか。保健センターでは、毎月

2回健康相談を行っていますので、身長・体重・血圧測定、肥満の相談などにご利用下さい。また、痴呆やねたきりの方の介護相談も受け付けています。

問合せ 保健センター  
☎1158

#### 5 十分な運動を忘れない

血管の老化、すなわち動脈硬化を予防することが大切です。血管の老化を促進する最大の原因は高血圧。少なくとも四十五歳をすぎたら進んで定期検診を受けるようにし、もし高血圧が発見されたら、医師や保健婦の指導を受けながら血圧のコントロールにつとめましょう。

脳血管障害にかかっても、すべての人が痴呆になるわけではありません。早い時期にリハビリテーションを受けてからだを動かしていると、ボケの進行をくいとする事は可能です。適度な運動は、血液の循環を助けると同時に血管の弾力を高め、全身の老化を防ぎます。

「ゴルフやジョギングもけっこうですが、だれにでもできるという点では、歩くことが一番です。ただその場合でも、フラフラと歩くのではなく、前を歩いている人を追い越すくらいのスピードで、二〇〜三〇分間は歩きたいものです。せつかく歩き始めても「三日坊主」ではなんの効果もありません。やる以上毎日続けることが大切です。また、心臓病、高血圧、糖尿病の原因となる太りすぎを解消する意味で、運動は効果的です。

## ボケを防ぐための原則

● 血圧値の判定基準表

区分	最大血圧		
	140mmHg未満	140mmHg以上 160mmHg未満	160mmHg以上
最小血圧	90mmHg未満	正常血圧	
	90mmHg以上 95mmHg未満	境界域高血圧	
	95mmHg以上	高血圧	



## 難病相談

(予約制)

内容 言葉が話せない、歩きづらい、手足のしびれ等神経症状の方、及びパーキンソン病 脊髄小脳変性症の方のリハビリと交流の場  
日時 2月6日(木) 1時30分～3時30分 場所・申込み 八日市場保健所 ☎1281