

ウエルネスニュース

ホップ

ステップ

健康ジャンプ

9号

2002-3月

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友杉151番地 TEL076-428-0820

財団法人 富山県健康スポーツ財団は「県国際健康プラザ(とやま健康パーク)」、「県健康増進センター」、「県総合運動公園」、「県空港スポーツ緑地」、「県総合体育センター(スポーツパレス)」を一体的に運営し、県民の皆さんの健康保持増進とスポーツの振興に努めます。



エアロビクス世界チャンピオン
片岡幸子さんのスペシャルレッスン

とやま健康パーク
年末年始イベント
より



もちつき大会

富山県健康課
～「いい歯 カムカム すこやか富山」の実現～
「県民歯の健康プラン」の策定

富山県健康増進センター
私の禁煙体験談
～通信制禁煙講座より～

寄稿
富山県国際伝統医学センター 次長 上馬場和夫
癒しの時代の到来
やすらぎの「ほくりくヒエロポリス」をめざして

健康まめ知識
バランスを考えたじょうずな献立

インフォメーション
4月からの耳より情報



ミニライブ

「いい歯カムカムすこやか富山」の実現

「県民歯の健康プラン」の策定

健康な歯と歯ぐきを保ち、「生涯自分の歯で食べられること」は健康の基本です。県では平成7年に策定した「富山県歯の健康プラン」を見直し、平成13年度から平成22年度までの10年間を計画期間とする「県民歯の健康プラン」を策定しました。

歯と歯ぐきの健康

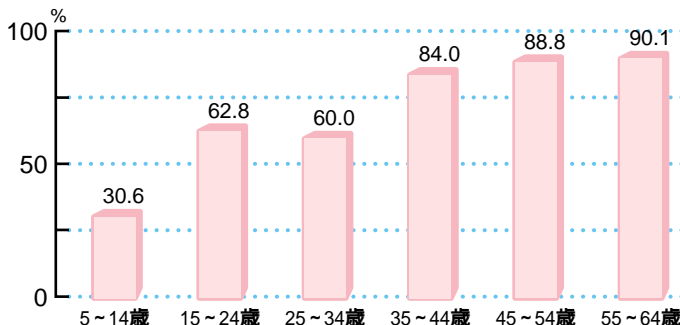
前プランに基づき総合的なむし歯予防対策を推進してきた結果子どもたちのむし歯は減少してきていますが、全国平均と比べてまだ高い状況にあります。

また、歯周病*についても低い年齢においてすでに高率で歯ぐきに所見が見られます。(図1)

*歯周病：歯ぐきや骨など歯を支える周囲組織の病気で、歯ぐきだけの炎症(歯肉炎)として発症するが、進行すると骨まで炎症が波及する(歯周炎、いわゆる歯槽膿漏)。

歯ぐきに所見のある人の割合(図1)

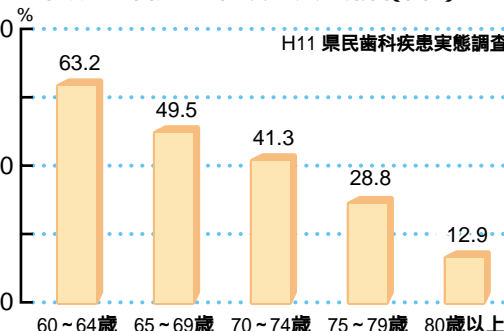
H11 県民歯科疾患実態調査



さらに、65歳以降では、自分の歯が20本以上残っている人が半分以上となるなど、歯の喪失に伴いかむことなどの口の機能の低下が懸念されます。(図2)

20本以上の自分の歯を持つ人の割合(図2)

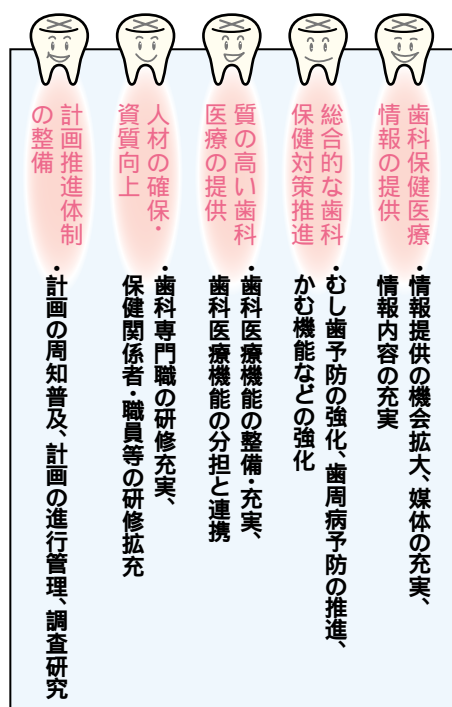
H11 県民歯科疾患実態調査



このことから、県民の健康づくりの基本として、歯の喪失原因となるむし歯と歯周病を早期から予防するとともに、かむ機能などの強化を図る必要があります。

新しいプランでは、5つの柱のもと、歯と歯ぐきの健康づくりを推進することとしています。(図3)

プランの概要(図3)



健康情報ネット

生活習慣病についての知識やこれからの健康づくりに役立つアドバイスなどを掲載しています。健康づくりに活用ください。

アドレス

<http://www.pref.fyama.jp/sections/1205/>

皆さんも自覚と意欲をもって歯と歯ぐきの健康づくりを実践しましょう。



県民行動指針

- 歯と歯ぐきの健康づくり10か条
- 1 できるだけ母乳で育てましょう
- 2 甘い物をとりすぎないように気をつけましょう
- 3 かみこたえのある食材を取り入れましょう
- 4 よくかんで食べましょう
- 5 子どもには仕上げがきをしましょう
- 6 ていねいに歯をみがきましょう
- 7 歯ぐきのマッサージも心がけましょう
- 8 フッ素入り歯みがき剤などを利用しましょう
- 9 年一回は歯科健診を受けましょう
- 10 早目に治療を受けるようにしましょう



私の禁煙体験談

通信制禁煙講座より



昨年10月、当センターで禁煙講座を開催し、受講者40名中26名の方が見事禁煙に成功されました。

今回、成功者のお一人Tさんの禁煙チャレンジ日誌をご紹介します。

.....

いよいよ明日から禁煙開始！就寝前に「ニコチンパッチ貼付。まずは30」(の大きさから使用。

(注)パッチは30・20・10の3サイズあり、小さくなるにつれて「ニコチン含有量が少なくなる。」

1日目 昼食後の一服がほしくなる。
水を飲んで紛らわす。

3日目 コーヒーは極力飲まず、熱いお茶を飲むようにしている。今日も何とか我慢できた。

4日目 職場では喫煙「コーナー」に入り浸りだったのに、ここ二週間近づきもしない。しかし夜は皆、机上でタバコを吸うので欲し

5日目 職場で禁煙していると休憩のタイミングがつかめない。忙しくなると服欲しくなるが水を飲んで我慢。

6日目 少し慣れてきた感じ。パッチを一日おきにしようと思ったが、あせりは禁物！今日で週間。家族も「すごい」の一言。

7日目 家へ帰ると子供達が「パパ今日タバコでうだった」「もちろん吸ってないヨ！」

9日目 朝方、ついにタバコを吸ってしまった。糸の切れた風のように「プカプカ吸っていた。

禁煙もここまでかと思えた瞬間、目が覚めた。「夢」だった。



10日目 10日経過。パッチのお陰とはいえ、今までにない経験。

11日目 パッチの貼替えを12時間ずらす。家では食後でも大丈夫。しかし職場では同僚が吸っているのを見て「うまそう」だった。

12日目 今日にはパッチを貼らずに「チャレンジ」一日通してさほど喫煙欲求はなかった。この分だと成功かな？

13日目 今日には自信がなかったのに、パッチ貼る。出社してから何度も喫煙欲求が出た。もう少しでもタバコを吸いたくなってきた。

14日目 今日現場で動いていたせいか大丈夫だった。やはり周囲のタバコのお陰がよくなかったのか。開始して一週間もたった。すごい！何とかがんばるぞ。

16日目 今日から「10」のパッチに切り替えた。喫煙欲求はさほど変わらない。

17日目 パッチ30 10で血中ニコチン量が減ったせい？少し吸いたい気分になるが我慢。

29日目 今日からパッチなしで「チャレンジ」もと変わる。開始から一ヶ月経過。よくがんばったと思う。

30日目

禁煙成功の喜び

タバコを吸い始めて20数年。何度やめようかと思ったが、なかなかやめられずにいた。

『ニコチンパッチ』による禁煙成

功者の話を聞いて「コレだ」と思っていたところ、講習会があり参加した。
禁煙を開始してから家族の励ましや「ニコチンパッチ」のお陰で、永年連れ添ってきたお口の恋人「タバコ」とようやく決別する事ができた。意志が弱いと言われ続けていた自分にとっては、大きな進歩。今後、気楽な気持ちで禁煙時間を積み重ねていきたい。

.....

禁煙は、少しの勇気があればいつでも開始できます。

『ニコチンパッチ・ガム』など文明の利器を上手に使う「しばらく」休煙のつもりで気楽にマイペースで取り組むのが成功のヒ・ケツみたいです。」



お問い合わせ先

富山県健康増進センター

〒939-8555 富山市蜷川3773
TEL 076-429-7575
FAX 076-429-7146

寄稿——癒しの時代の到来

やすらぎの「ほくりく」ヒロポリス」をめざして



富山県国際伝統医学センター

次長 上馬場 和夫

21世紀に入り、日本社会は不景気やリストラ、テロの危険性などで物騒な世の中になりました。一方家庭の中でさえも、共稼ぎやご主人の過重労働などで十分な家族の触れ合いがなくなっており、さらには家庭内暴力、ドメスティックヴァイオレンスや乳児虐待などが増加して人々は安らぐ場所がなくなってきました。そのため自殺など心身のストレスに犯された人々が増加しています。しかし、病んだ時

にかけこむ病院の中でさえ、医療事故や院内感染などの危険があり、とても安心などしておれない状況であることがわかってきました。我々は、一体どこに安らぎが得られるのでしょうか。

そのような状況のなかで、人々の不安やストレスはますます増大しています。その不安やストレスが、さらに家庭内不和や家庭内暴力、乳幼児虐待を悪化させます。このような悪循環を断ち切るうとする人々のもがきが、

近年における「癒し」ブームの原因となったと思われます。癒し系タレントが人気の的となり、大人も「キティちゃん」グッズを買い求めるようになりました。癒しサロンやクイックマッサージを施してくれるサロンは、特に東京・大阪・福岡などの大都会ではこの不景気の中でも増加しております。

このような日本の惨憺たる状況の中では、病める現代人の心身の健康を増進させてくれる場所が必須になっていきます。古代ギリシャ、ローマ・トルコの人は、心身の病気を温泉や運動、さらには観劇などで癒し、さらに心身の健康増進を図っていました。そして、そのような癒しの施設がある都市や場所を「ヒロポリス」と呼んでいました。

そのヒロポリスの代表が、紀元前5世紀のヒポクラテスが活躍した地中海のコス島や、紀元2世紀にガレノスが活躍したトルコ地中海沿岸のベルガマです。我々は、富山県伝統医学調査の

ために、トルコのベルガマにあるアスクレピオン医療神殿遺跡を訪れたことがあります。風光明媚な丘の上には、古代の人々が集っておしゃべりをしたであろう浴場や観劇をした劇場の跡が残っていました。心理療法なども取り入れ、病んだ人々の心身の健康を増進していた光景が眼前にありありと思い浮かぶようでした。



ヒロポリス、ベルガマにあるアスクレピオン医療神殿遺跡参道からの遠景は、見るだけでホッとさせてくれる。

アスクレピオン神殿の劇場跡
当時は、毎日観劇が行われていたという。



21世紀世界の人々は、多くのハイテクノロジを開発しました。バイオテクノロジやナノテクノロジです。そのようなテクノロジの開発を進めるためのテクノポリスが、日本全国にできています。富山県はそのテクノロジにおいてもリードしていますが、他の県にないものとして、実は伝統医学を活用したヒロポリスの可能性を持っているのです。風光明媚な自然、豊富な温泉施設、海の幸山の幸に恵まれたおいしい食事、素朴な人々、健康パークも含めた数多くの運動施設、日本でも有数の文化施設や多くの博物館、さらには進歩した医療機関など、古代ギリシャの条件を十二分に満たす「ほくりくヒロポリス」あるいは、とやまヒロポリス」としての機能を備えているのです。

しかし、癒しとか安らぎという言葉は、つい独善や非科学的なものになる可能性があり、本当に意味や効果があるかどうかを研究する必要があります。

今までは、癒しとか安らぎという言葉自体、医学や科学には馴染まなかつたものですが、21世紀になり、現代医療も、生活の質や生活への満足度QOL・クオリティ・オブ・ライフなどの主観的な指標を治療法の判定法

として使うようになりました。ハイテクを使っても、本当の人間の幸福とは、結局はQOLが高いことが必要なのです。病気は治たけれども、死んでしまったとか、寝たきりになってしまったなどという悲しいことにならないためにも、人々が高いQOLを維持し、PPK(ピンピンコロリ)と大往生するために、QOLや癒しに関する科学的な調査・研究が求められているのです。

我々が、平成12年度に行った県内の還暦住民約1000名のアンケート調査結果では、還暦住民の平均QOLは、WHOの標準調査での値より低いものでした。2001年オランダで行われた世界QOL学会で発表されたワルワットのQOL結果とは、もつと開きがありました。また、その還暦住民の結果では、運動、休養、食事への注意、健康食品摂取の4つを習慣的に行っている人々は、それらを全然おこなっていない群と比較して有意にQOLが高いものでした。また、健康づくり施設へ定期的に通所する群は、しない群に比較して有意に高いQOLを有していました。これは、健康づくり施設通所群では、運動習慣をもつ人が多いことが原因であることがわかりました。つまり、健康づく

世界初 人工知能をもつヒーリングロボットを目指して



体験者の頭部の位置、皮膚温や脳波、呼吸状態、脈拍数などをセンシングして、最も適当な油温と油量、滴下パターンを設定する人工知能をもったロボット。音声認識や人物認識機能も持ち、個人個人で異なる最適な方法を提供する。

また、オイルを消毒・濾過再生する機能をもつため環境を汚すことがない。それらにより、安全で、有効、経済的な癒しを提供できるシステムを目指している。

り施設があることで、定期的な運動や休養がとれ、それがQOLを高くしていることが伺えたのです。

さらに我々は、伝統医学の癒しの技術として定評のある頭部オイル滴下療法を研究するため、標準的な方法を行うロボットシステム「ヒーリングロボット」を開発しています。そのヒーリングロボットによる施術を受けた人は、今までで経験した最高のリラクセス感を100点とした場合、平均85点のリラクセス体験ができ、たった時間のあいだで、不安度スコアが著減しました。別に行った脳波の測定実験でも、その効果

を支持する結果を得ました。

これらの研究結果から、心をなごませ、やすらぎを得るための基本的な条件は、五感を心地よく刺激してあげることだと推定されます。特に、五感を使う人間同士、特に親子の触れ合いが、極めて大きな心身への影響を与えていると考えられます。

おとうさんおかあさん、忙しくても、子供に声をかけたり頭でもよいかから撫でることをしていますか？ 特に乳幼児を、暖かくて気持ちよい手でしかりと触れてあげることが、あかちゃんのストレスさえも取ることが報告されています。

現代日本の経済問題の解決の糸口として、「テクノボリス」による科学技術創出だけを重視するのでなく、「ヒエロボリス」による観光サービス業や医療・福祉産業の振興などをもよひと思ひます。とやま健康パークは日本でも数少ない伝統医学の研究・活用をする施設を有しており、運動や癒しを科学的に研究し、運動や癒しのシステムの提供や教育をできる能力を持つております。そのような活動により、とやま健康パークは、日本さらには世界の中の「ほくろくヒエロボリス」における大きな役割を担っています。



今回は
バランスを考えた
じょうずな献立

『主食・主菜・副菜をそろえて』

私たちは普段、食品をそのまま食べることは少なく、食品を調理し、料理の形で食べています。この料理の種類を大きく分けたものが「主食」「主菜」「副菜」でこれらをそろえて献立をたてるようにすれば、自然にバランスのよい食事となります。

主食

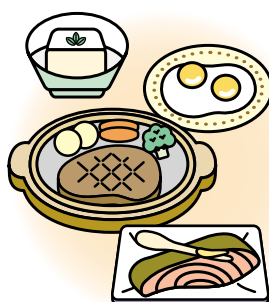
ごはん、パン、うどん・そば
主として糖質性エネルギーの供給源



副食

主に魚介、肉、卵、大豆・大豆製品を使ったおかず

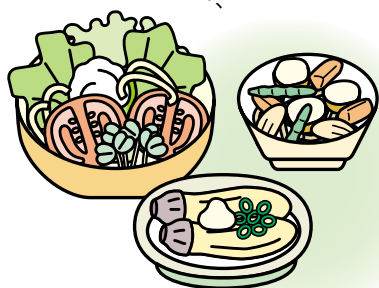
さしみ、焼き魚、焼き肉、トンカツ、目玉焼き、茶碗蒸し、冷ややっこ、厚揚げの煮物など



副菜

主に野菜、いも類、海藻、きのこなどを使ったおかず

煮物、炒め物、サラダ、あえ物、酢の物、お浸しなど



『6つの食品群からまんべんなく』（1日30食品を目標に）

第3群

緑黄色野菜

主としてカロチンの供給源

第2群

牛乳・乳製品
小魚、海草

主としてカルシウムの供給源

第1群

魚介、肉、卵
大豆・大豆製品

主として良質たんぱく質の供給源

第6群

油脂類

主として脂質性エネルギーの供給源

第5群

米、パン、めん
いも類、砂糖類

主として糖質性エネルギーの供給源

第4群

その他の野菜
果物、きのこ

主としてビタミンとミネラルの供給源



インフォメーション



とやま健康パーク

平成14年1月から適用
コース受講料が所得税の
医療費控除の対象に！

とやま健康パークが平成13年
12月28日付けで厚生労働省か
ら所得税の医療費控除が適用
される指定運動療法施設に指
定されたためとなりました

対象者及び内容は
生活習慣病改善のため医師の
処方に基づき運動療法を行
なつた上で概ね週1回以上の頻
度で8週間以上の期間にわ
たっておこなわれる運動療法
対象となるコースは
生活習慣改善コース(13週間)
ウエルネスコース(13週間)
但し、医学的に何らかの異常
がある方に限りません
フォローアップコース(13週間)など
医療費控除のおもな流れは
施設利用者(患者)
コースの受講
運動療法実施証明書と施設
の利用料金の領収書を税務
署に提出
かかりつけの医師(主治医)
患者の診断
患者の健康パークへの紹介
とやま健康パーク
(健康スタジアム診療所含む)
運動療法処方せんを作成
運動療法の実施
4週間毎に症状改善等の確認
運動療法実施証明書の作成
施設の利用料金の領収書の発行

児童・生徒の土日・祝日の
生命科学館入館料が
無料に！

平成14年度からの学校完全
週5日制の実施に伴い、児童・
生徒が土日祝日に生命科学館
を利用する場合入館料が4月
から無料になります。

現行
小学生 1,000円
中学生 2,000円
高校生 2,000円
↓
無料

なお大人は従来より2,000円です。

お問い合わせ・受付
富山県総合体育センター事務局
TEL 076-4209545

パレススポーツクラブ
パレススポーツクラブ
会員募集

去る2月23日、富山県総合
体育センターにおいて県下初の
施設拠点型の総合型スポーツク
ラブ「パレススポーツクラブ」が誕
生いたしました。

スポーツセンターに参加する
セニオ会員定期的に施設を
利用するランチャイス会員、個
人でフリーに施設を使うフリー
会員の3つの会員区分を持ち、
4月からの活動展開に向け現
在準備を進めています。

会員や役員の方々のアイディア
による多彩なメニューや魅力的
なイベントを企画し、3月15日
から会員募集を始めます。多
数の方の入会をお待ちしてい
ります。

5月8日(水)からポイント
カードの景品が変わります！

20・40・60ポイントから
30・60・90・120ポイントへ！
ダブルチャンス抽選券を、30ポ
イントごとに1枚提供
年始イベント抽選会での豪華
賞品をお楽しみに！

児童・生徒の土日・祝日の
生命科学館入館料が
無料に！

平成14年度からの学校完全
週5日制の実施に伴い、児童・
生徒が土日祝日に生命科学館
を利用する場合入館料が4月
から無料になります。

現行
小学生 1,000円
中学生 2,000円
高校生 2,000円
↓
無料

なお大人は従来より2,000円です。

とやま健康パークのコース・講座・教室

(1) 健康づくり総合指導コース

受講期間中は、健康スタジアムを無料で利用できます。

コース名	期 間	受講料(円)	内 容
生活習慣改善コース	13週	38,000 28,880 データ 持込	生活習慣病を予防したい方 高血圧予防、腰痛予防、高脂血症予防、糖尿病 予防、ウエイトコントロールの5つの内容で開催し ます。
ウエルネス コース	13週	30,000	健康、体力を一層維持 増進したい方。 ウエルネスコースと フォローアップコースを 1年間通して受講され る場合、割引があり、 健康スタジアムを毎日 利用して、受講料は 70,000円。
フォローアップ コース	13週	18,000	生活習慣改善コース、 ウエルネスコース受講 終了者で健康づくりを 維持したい方。 3回まで受講可能です。
THPコース (経営者健康づくり 体験セミナー)	13週	無料	労災保険の適用事業場で、かつ、従業員50人以下 の事業場の経営者、又はこれに準ずる方。
子どもの 健康づくりコース	13週	保護者1人 子ども1人 19,800 子ども1人追加 5,850	子どもと保護者が一緒に、健康づくりにつ いて楽しく体験していただくものです。 毎日の生活(運動や食事・ストレス)を振り返り、 実技、講義、実習を通して健康への意識(生活 習慣病予防対策)を高めていただきます。

(2) 健康づくり一般指導コース

受講料には健康スタジアムの1日利用料金が含まれています。

コース名	期 間	受講料(円)	内 容
健康増進 Aコース	1日	12,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、午前中は健康 度測定を行い、午後から一人ひとりに合ったプ ログラムの提供。
健康増進 Bコース	半日	7,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、会社などで の定期健診のデータ(来館日の3か月以内である こと)を参考することで、一人ひとりに合ったプ ログラムの提供。
THPコース (職場健康づくり 支援サービス)	1年目 1～5日 2～4年目 1～6日 又は13週間	無 料	労災保険の適用事業場で、かつ、中小企業(従 業員300人以下)を対象に、4年計画で従業員の 健康づくりを支援します。
健康増進 Cコース	半日	2,000	自分の体力にあった健康づくりを実践してい たい方に、体力測定を行い、そのデータに基づいた プログラムの提供。
いきいき コース	1日	2,800	高齢者(65歳以上)で、楽しく健康づくりを実践 したい方に、簡単な生活体力測定を行い、いきいき と毎日を過ごすためのプログラムの提供。

(3) 新 健康測定指導事業

測定料には施設利用料金は含まれていません。

測定名	時 間	測定料(円)	内 容
運動負荷測定	30分	3,000	自転車エルゴによる運動負荷心電図測定を行い、 安全で効果的な運動処方を提供します。
ゆらぎ測定	30分	1,000	心電図測定による自律神経のバランス状態を測 定(ゆらぎ測定)も、ストレス度を評価します。
骨密度測定	30分	500	超音波法によりかかとの骨の骨密度を測定し、骨 の強さを評価します。

運動負荷測定・ゆらぎ測定・骨密度測定は新規開催

(4) 各種講座

コース名	期 間	受講料(円)	内 容
PA講座	半日コース 1日コース 半日ラックスコース 1日ラックスコース	500 1,000 1,200 1,600	仲間やトレーナーと一緒にプログラムにチャレンジ することで自己発見や人との触れ合いなどわくわ くする体験に出合えます。 雨天時は研修室で行います。 ラックスコースは健康スタジアムも利用できるコースです。
産後の健康 づくり講座	半日	1,200	産後女性の早期体力回復、体型の改善等のため の運動を実践し、心身をリフレッシュ。 希望者には、無料の託児施設があります。
保養地講座	2泊3日 1泊2日	24,000 12,000	県内の保養地において、自然とふれあい、健康づ くりや文化活動を通して、心身をリフレッシュ。
生活習慣 改善講座	半日	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病 予防、ウエイトコントロールの5講座があり、各5回 シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。

(5) 各種教室

とやま健康パーク友の会・個人会員は受講料の割引特典があります。

教室名	期 間	受講料(円)	内 容
太極拳教室	10回	8,000	実技・実習を通して健康づくりの手法を習得。 教室に参加された日は、 健康スタジアム(湯治庵、バーデゾーンなど)が利 用できます。
ヨーガ教室	11回	8,800	
氣功教室	11回	8,800	
エアロビクス教室 A・B・C	10～11回	8,000 ～8,800	
ソフトエアロビクス教室	10回	8,000	
ステップ&ダンベル教室	11回	8,800	
男の料理教室	3回	受講料1,000円 材料費 700円	
ヘルシーお菓子作り教室	3回	受講料1,000円 材料費 700円	
フラワアレンジメント教室	昼の部3回 夜の部3回	受講料 800円 材料費1,000円	
ハーブガーデニング教室	3回	受講料 800円 材料費2,000円	
レディースさわやか教室	1か月 12か月	4,800 48,000	健康スタジアムでの実践や健康講話への参加を 通して健康づくりができます。 受講期間中は、無料で、いつでも健康スタジ アムが利用できます。
いきいき実践教室	1か月 12か月	4,300 43,000	

ステップ&ダンベル教室・ハーブガーデニング教室は新規開催

各コース、講座のお問い合わせは、電話・FAXでお受けいたします。TEL(076)428-0809 FAX(076)428-0833 とやま健康パークまで。