

紙芝居で分かりやすく

保健推進員有志が紙芝居を作成

陸前高田



陸前高田市の保健推進員有志らが、脳卒中予防を訴える住民向けの紙芝居を作成し、普及に力を入れている。岩手県は脳卒中による死亡率が全国で最も高い中、引き起こす要因となっている塩分のと

り過ぎ防止を分かりやすくアドバイス。紙芝居を生かした活動の広がりや健康意識の醸成に意欲を見せている。健康推進員は行政区単位ごとに委嘱しており、本年度は122人で構成。各地域での活動が主だが、東日本大震災前は「玄米ニギニギ体操」など、各推進員まとまっ

ての取り組みも進めてきた。うちわも活用しながら脳卒中予防をアピール

陸前高田

発災から5年を迎えて市民生活にも落ち着きが広がり、生活習慣病予防への重要性が叫ばれる中、推進員有志は「共通で取り組めるものを」と紙芝居づくりを企画。「市保健推進員となかまの会」が立ち上がり、現在17人が活動に参画している。市在宅療養を支える会の石木幹人会長(高田病院前院長)が監修する。

紙芝居は「健康寿命100歳目指していきいき生活」と題して「脳卒中は『NO卒中』が合言葉。脳卒中は脳の血管が狭くなったり、破れたりすることで引き起こし、脳こそくや脳出血、くも膜下出血などがある。食塩摂取量も、岩手

県が最も多い。塩分のとりすぎは高血圧につながり、脳卒中の危険性が高まるとされる。紙芝居ではこうした

岩手県の不名誉なデータに加え「バランスの良い食事と、塩分を体外に排出するカリウム

を多く含む野菜を一日350gとること」「みそ汁は具たくさんで一日2杯まで」「麺類のつゆは半分残す」などを伝える。

また、小脳こうそくを発症した市民やその家族の体験談も。発症当時の最高血圧は「180/160」で、食生活を見直した足跡を紹介する。最後には減塩、禁煙、運動の大切さを訴える。

活動に理解を寄せる住民が、紙を立てる木

17日には横田コミセンで開かれる料理教室で披露するなど、紙芝居を生かして各地で脳卒中予防の重要性を広める計画。発起人であり「ター役を務める鈴木秋子代表(67)は「2年ごとに保健推進員の多くは入れ替わるが、少しでも多くの人々の活用を呼びかけながら、活動を充実させたい」と語る。

ら、活動を充実させたい」と語る。