

や

っぱりええなあ。総社のまち



神が辻 日曜ふれあい市

今月は、総社のまちを元気にしようと、長年にわたってがんばっている神が辻日曜ふれあい市を紹介します。

この朝市は昭和62年に始まり、現在は市役所の駐車場で毎月第3日曜日（12月は第4日曜日）に開かれています。発足当時から、地域で収穫した野菜ものを中心に、新鮮で安くておいしい物を提供。最近では、加工食品や衣類、肉、魚介類など、さまざまな商品が並ぶ、にぎやかな朝市になっています。

「今でも発足当時から変わらないこと、それはお客様とのふれあいです」と出店者の一人は言います。対面販売で、会話をしながら買い物を楽しめることが、こ

の朝市の面白さの一つです。出店者らは「おしゃべりだけでもしに来てね」と声をそろえます。

最近では、地域で活動する団体の活動披露の場としても一役買っています。今までに、吹奏楽団や傘踊り、大正琴サークルの皆さんが参加してくれました。

「地域でがんばっている各種団体の皆さんには、活動のPRや披露の場として、朝市を利用してもらいたいですね。気軽に事務局（市まちづくり支援室）に相談してください」。総社で活躍しているほかの団体の皆さんといっしょに朝市を盛り上げていこうと、この朝市の実行委員会の秋山公吉会長は考えています。

今年度は独自の企画も満載。10月には、廃油の利用実験のエコイベント。11月の雪舟没後500周年イベントには、あの「ちくわ笛」の住宅正人（すみけまさひと）さんが登場します。さらに、12月には、19周年記念朝市も開かれます。毎月、楽しいイベントが目白押しの神が辻日曜ふれあい市。これから、ますます目が離せません。

まちづくり支援室では、地域のまちおこしグループや町内会など、自治組織の活動情報を紹介するなどし、応援していきます。どしどし情報をお寄せください。

問い合わせ まちづくり支援室まちづくり支援係（☎028242）

介

護保険

介護予防について

～健康づくりの集いから～

「元気にしようたん?」。「まあまあじゃな」。健康づくりの集い（介護予防教室）の会場のあちろちろから、こんなにぎやかな声が聞こえてきます。

「健康づくりの集い」は、おおむね65歳以上の人を対象に、閉じこもりや病気などで介護を要する状態となることを予防し、仲間づくりを通じて健やかにいきいきと生活できるよう支援する教室です。市内19会場（各地区の分館やひだまりの家など）で、各会場とも年8回ずつ開催。内容は、会場によって多少違いますが、運動指導やレクリエーション、スポーツ、介護予防講座（転倒予防など）、

調理実習などです。秋になると、ミニグラウンドゴルフやベタンクが定番になっている会場もあります。

仲間といっしょに楽しく体を動かしたり、健康づくりや介護予防についての学習をしたりしています。「家でも運動しとるんよ」、「フットケアも大事なんじゃない。足を前よりよく見るようになった」。この集いをきっかけにして、普段取り組んでいることについて、参加者が聞かせてくれることもあります。

各会場とも、2回目から3回目が終わっています。健康づくりの集いへの参加は自由です。日程や会場をお尋ねのうえ参加してください。

また、健康づくりや転倒予防の講話・体操、ときには室内ゲームなどを教えてほしいと、各地区の老人クラブやサロンから、市への依頼が増えてきています。これは、介護予防への意識が高まってきているからではないかと思われま

す。介護予防重視が、今回の介護保険制度の改正の目玉です。「できる限り要介護状態にならないようにする、たとえ要介護状態となってもそれ以上悪化することを防ぐ」。このことは、住み慣れた地域でいきいきと生活し活動できることにつながります。

問い合わせ 介護保険課地域包括支援センター（☎028244）

健

康アドバイス（吉備医師会から）



小浦 宏 医師

骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症（こうそしょうせい）という舌を噛むような言葉も、この10年の間で、広く皆さんに知られるようになったと思います。そして、その予防として、食事や運動、日光浴が大切であることも、頭のなかでは分かっているのではないのでしょうか。しかし、皆さんは具体的にどのようなことをされていますか。

食事は、カルシウムだけ取っていれば良いわけではありません。骨の成分であるたんばく質やカルシウムの吸収を促進させるビタミンDも必要です。カルシウムの必要量は最低1日600mg。これは、牛乳に換算すると600ml、コップ3杯分です。食べ物では、イワシやシラス干

し、小松菜、ヒジキなどに多く含まれています。そして、ビタミンDは、干しシイタケやレバー、サケ、イワシなどに多く含まれています。

また、運動は、吸収したカルシウムを骨として定着させるために必要です。運動としては、骨に荷重がかかるものほど良いのですが、やはり散歩が一番手ごろでしょう。ひざや腰が悪い人は、自転車こぎやプールでの歩行も良いでしょう。家の中の体操でもかまいません。痛みが出ない程度に、自分に合った運動をしましょう。運動すれば筋肉が鍛えられ、身のこなしも良くなって転倒予防にもなります。ビタミンDは日光浴により皮膚

でも作られます。夏なら日陰で30分、冬は手や顔に1時間程度、日に当たります。散歩をするとき日光浴にもなります。

治療としての薬は数種類あります。骨塩定量などの検査を行って、治療が必要な人は、かかりつけ医に相談して投薬してもらいましょう。最近ブームになっている健康食品は、健康食品と書いてあるから安心というわけではありません。広告に惑わされないように、自分で確認して、上手に利用しましょう。皆さんがよくご存じのことばかりだと思いますが、骨粗鬆症予防の目的は骨折予防でもあります。もう一度整理して、毎日欠かさず実行しましょう。「継続は力なり」です。

市

長室から

救急医療拠点施設

懸案の救急医療施設について、9月定例市議会で、4人の議員から質問とご意見をいただきました。

総合病院を目指して平成10年以降、努力いたしました。ベッド数の規制緩和を何とかしていただく関係機関へお願いしましたが、最後まで厚生労働省の方針は変わらず、残る可能性は既存の病院を市内に誘致する方法で、近隣の病院を誘致しようと合併前の三役で全力を尽くしましたが、結果として不調に終わりました。 「総合病院」の可能性は極めて困難となりました。

そこで平成17年4月の市長選挙においては、現状を説明しながら、『24時間

制の救急医療拠点施設を公設民営型で整備』に変更したものであります。

平成17年7月に救急医療体制研究チームを設置し、研究調査の結果を本年3月に報告を受けました。それによると、第一期計画として「休日・夜間急患センター」の設置による、初期救急医療体制の充実を図るのが望ましいとされています。「休日・夜間急患センターと検診センター」の計画を議会へ説明しましたが、十分な理解が得られない状況であります。特に、「総合病院とはかけ離れている」などの声もあり、ただいま、再検討をしています。

考え方としては、

一、夜間の受け入れ体制
二、コストの問題（最小の経費で最大の効果を発揮できるもの）
三、市民のニーズに合うもの
この3つのコンセプトを軸に熟慮し、細心の注意を払いながら最終案をまとめたいと思います。できあがりましたら議会、医師会、市民の皆様にも公表いたします。市民の皆様には来月号でお知らせする予定です。その際、アンケートもお願いし、市民の皆様のご意向を確認してから計画をスタートしていきたいと思っております。ご協力の程お願い申し上げます。

総社市長 竹内 洋二