

眠れていますか？



快適睡眠のために～睡眠障害対処12の指針～

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|---|
| ① 睡眠時間は人それぞれ、
日中の眠気で困らなければ十分 | ⑤ 光の利用でよい睡眠 | ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や
足のぴくつき・むずむず感には要注意 |
| ② 刺激物を避け、眠る前には
自分なりのリラックスマ法 | ⑥ 規則正しい3度の食事、
規則的な運動習慣 | ⑩ 十分眠っても日中の眠気が
強い時は専門医に |
| ③ 眠たくなってから床に就く、
就床時刻にこだわりすぎない | ⑦ 昼寝をするなら、
15時前の20～30分 | ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと |
| ④ 同じ時刻に毎日起床 | ⑧ 眠りが浅いときは、
むしろ積極的に遅寝・早起きに | ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全 |

参考文献/「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」

2週間以上続く不眠は「うつ」のサインかもしれません。
ひとりで悩まず専門の医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。

市民のための精神保健講座

「あなたも眠り上手 生活習慣を見直し 不眠にサヨウナラ！
あなたもできる チェック！ ナック！ チャレンジ！ 大作戦！」

先着
300名様
申込み不要

日時 平成24年11月4日(日) 14:00～15:30 (受付 13:30～)

場所 **さん太ホール** 講師 **川崎医療福祉大学 教授 保野 孝弘氏**
(岡山市北区柳町2-1-1)

お問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課 精神保健係 ☎086-803-1267



岡山市いいお産サポート事業

「いいお産の日in岡山市2012」

妊娠・出産を通してのちについて考え、主体的な妊娠出産を経験することで、妊娠中の愛着形成とすこやかな育児につながるきっかけとするため、講演会を開催します。

日時 平成24年11月23日(金) 11:00～16:00

場所 **岡山ふれあいセンター** 大ホールおよび小ホール
(岡山市中区桑野715-2)

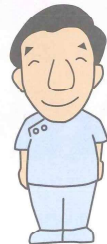
対象 妊娠中および妊娠を考えている夫婦、妊娠の可能性のある女性、
育児中の夫婦やサポートしている祖父母など

内容 講演会「サロン・ド・おっぱい～親子の絆はHUG(抱っこ)と授乳から～」
13:30～15:00 (受付 13:00～)

お問い合わせ先 保健所健康づくり課 母子歯科保健係 ☎086-803-1264

申込み不要

講師
梅田病院 理事長
産婦人科医
梅田 馨氏



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2012.10
44

たのしい子育て 応援しています！



な
あ
れ
！
お
お
き
く
す
く
す
く
に
げ
ん
き



愛育委員会は、母子保健から出発しました。その後、対象が赤ちゃんからお年寄りまでと広がり、活動も多様に及んでいます。
しかし、「赤ちゃんすこやか相談」「こんにちは赤ちゃん訪問」「おやこクラブとの交流会」「いのちを育む授業のサポート」など地域の子育て支援は、今でも大切な愛育活動の一つです。

いのちを育む授業

赤ちゃんってあたたかい!

中学生(3年生)を対象に、平成18年度からスタートし、今年度は市内6校で開催されます。赤ちゃんとお母さんのかかわりをみたり、実際に赤ちゃんを抱いたり、あやしたりする等の体験を通して、いのちのめぐり、重み、尊みを学ぶことやいのちを育む基礎となる家族・家庭のあり方、子育ての大切さを学ぶことを目的としています。

★プレパパ、プレママ体験

(赤ちゃん人形を用いた授業や医師の話、ビデオ鑑賞)

- 想像していたよりも重く、首も安定していないため、本当の赤ちゃんは、いったいどんなだろうと思ひ、不安と興味がわいてきた。
- 赤ちゃんを産むお母さんの力はすごい。
- 生まれるということは、ものすごい確率なんだなあと思った。自分が生きていることへの感謝を忘れずに生活していこうと思う。

(中学生の感想)



★赤ちゃんにふれあう授業をうけて

(実際の赤ちゃんを抱っこしたり、お母さんに話を聞く)

- 抱っこした時、自分が想像していたよりずっしり重く、びっくりしたけど温かかった。命の重さを感じた。
- 赤ちゃんを育てる大変さや、赤ちゃんを思う気持ちが分かり、両親はそれだけ大事に想ってくれているんだなと思った。
- 子育ては大変だと思いが、将来子どもができたらどんなに大変でも、愛情をこめて育てていきたい。

(中学生の感想)



みんなあつまれ~!

おかあさんと赤ちゃんのための手づくりの会「わらべ」

福田学区は、南区西地域のなかでも一番出生率が高いところ。この中には赤ちゃん訪問事業が始まり、実際に訪問してみると、相談相手が少ない子育てに悩むお母さんが多いことに気づき、お母さんたちの交流の場をつくる必要性を感じました。

そこで、愛育委員会ではお母さんたちにアンケートをとり、何度も検討を重ねた結果、市社会福祉協議会、福田支部社協からも支援してもらえることも決まり、福田公民館が使用できる段取りもついたので、平成21年10月、子育て広場「わらべ」をオープンすることが出来ました。

平成23年度より公民館の「ミニ子育て講座」が加わり、内容も盛りだくさんになり、お母さんたちにもより充実した情報や子育ての知恵がお伝えできるようになりました。毎月1回第一木曜日に無料で開催しています。



あい探訪



こうじょう ひがしうら せね
興除・東蛙・曾根学区

興除中学校区の愛育委員会は合同で年8回研修会を行っています。その1つに、6月に谷原弘之先生の「心の健康」の研修会をしました。うつ病になる人や自殺者も増加傾向にあるという調査結果が出ており原因は健康・経済・家庭の問題と誰にでも起こりうるという話でした。

相談を受けると、福祉や、保健所等必要なところへ、うまくつないでいくことが大切で、細かい心配りが必要だと感じました。

また、1月には、元気の出る会・三学区のおやこクラブ・愛育委員・栄養委員との交流会があり、元気の出る会のお年寄りも、子供達の元気な声や、横に座るだけでも、笑顔になり、楽しいひと時を過ごします。

これからは愛育委員は中学校区一体となって交流し、健康で元気な地域となるように活動を続けていきたいと思ひます。



なださき ななく ひこさき
灘崎・七区・彦崎学区

灘崎中学校区の愛育委員会では、「健康市民おかやま21」を推進して、健康で自分らしく生き、生活習慣病を予防しようと呼びかけて毎年5月の連休明けに合同でウォーキングの会を行っています。灘崎中学校の周辺にある名所・旧跡・古寺など約4キロ程度を歩いています。本年度は「健康おかやま21推進ストレッチの会」の協力で出発前のストレッチ、帰着時のクールダウンの指導も受けました。

ウエルポートを出発して、大イチョウの木で有名な円覚寺やサノヲ神社にお参りして、中学校を眼下に見ながら帰路につきました。途中、線路や横断道路など子どもや高齢者のため、先導する委員たちは旗を掲げて大活躍でした。



初めての訪問から3年半…

赤ちゃん訪問 ♥ こんなに大きくなりました!

番外編

平成21年、4月24日早朝、1700g 2人、1900g 1人の三つ子が生まれました。それから、3年4か月順調に成長しています。

寝る時間も、泣く時間も違い、てんやわんやの日々でした。



写真左から
ありちゃん(長女)・なるちゃん(次女)・れいちゃん(三女)

母乳も2人を抱えて飲ませ、1人は母が哺乳瓶で飲ませてくれました。食事担当は祖母の役割で、ゴミ出しは祖父の役割でした。叔母ちゃんも神戸から2〜3回通って、子育てを手伝ってくれました。みんなのおかげで、今元気に、明るく、すくすくと3人仲良く成長しています。

山本さん家の三つ子ちゃん



小まぐ生まれの4つ子達も、この夏元気に3歳を迎えました。今では囀りながら泣くのもずっかり慣れ、笑ったり泣いたり、毎日日本当の大柄の子も達です。時には5人の悪知恵に驚かされ、親も大層びっくりしました。



山崎さん家の四つ子ちゃん



写真左から
お節ちゃん(長女)・わたるくん(長男)・りんちゃん(四女)・はるちゃん(三女)・きよちゃん(次女)

そんな今日があるのも、家族の協力だけでなく、忙しい時に手助けをしてくださった地元の愛育委員さんや、いつも温かく見守ってくださるご近所さんをはじめ友人や知人など、多くの方々の支えや励ましがあったからこそと感謝しています。

この2年半を振り返ると、何が大変だったか一言で言えぬ事は難しいです。夜中の授乳・3人同時泣き・お風呂・健診・予防接種・離乳食・スプーン練習、そして順番に病気が来る…など毎日が大冒険ですが、今思うと、大変だったと思います。



写真左から
りおちゃん(長女)・りこちゃん(次女)・まひろくん(長男)



安岡さん家の三つ子ちゃん

これからはもっと大変事はあろうと思ひますが、その分、子ども達の成長が楽しみです。今は、毎日3人が笑って遊んでいる姿が私の元気の源です。そして周りの支えてくださる方々に感謝の気持ちでいっぱい입니다。