

活動内容

メンバー紹介

KYOURYOKUTAI

WORKS

協力隊ワークス vol.31

## 協力隊が行う

## 関係・交流のための情報発信

問 交流定住センター：0867-44-1031  
交流定住推進課：0867-42-1179



さとまちフェスタにて上田むらおこしの会の特産品販売サポートをする木藤隊員(写真中央)

都市部と真庭市を  
つなぐ

明けましておめでとう  
ございます。協力隊一同、  
本年もよろしくお願い申  
上げます。

昨年は、大岩隊員、木藤隊  
員、吉原隊員が加わり、それ  
ぞれの専門性を生かした活  
動が目立った一年でした。  
今年は私、甲田も3月末で  
卒業。二年間務めたリー  
ダーを大岩隊員に引き継ぎ  
ます。新体制となりますが、  
隊員一同今年も地域の皆さ  
んと一緒に、真庭市を盛り  
上げていきます。  
昨年末は、各地域の活動  
を市外へ発信する機会に  
恵まれました。そのうちの



地域の皆さんへ思いを語る橋本隊員

ひとつ、岡山市で行われた  
「さとまちフェスタ」には、  
木藤隊員と篠原隊員が参  
加。木藤隊員は落合上田地  
域の皆さんが出品した特  
産品「ごんぼ味噌」などの  
販売をお手伝い。食べても  
らうだけではなく、来場者  
と深く交流することで、都  
市部の人たちと真庭市を

次へつなぐ  
情報発信

つなぐ「関係」が生まれて  
いました。  
真庭市へ来てもらうに  
は、一方通行の情報発信も  
大切ですが、双方方向の関  
係を結ぶことも大切なので  
は、と考えています。篠原  
隊員が講師を務めた地域  
資源「竹」の体験ワーク  
ショップも「交流」を大切  
にして、とても盛り上  
がっていました。



大岩隊員は美作地域コミュニティビジネスプラン・コンテストで奨励賞を受賞

真庭市地域おこし協力  
隊への講演依頼も増えて  
います。大岩隊員と橋本隊  
員は、岡山県立大学の一年  
生に向けての講義「おおよ  
まを学ぶ」に登壇。2人は

「これまでになかった場」  
を設けることで、新たな交  
流や体験が生まれ、地域に  
変化をもたらすことなど  
を語り、講義後も興味を  
持った学生たちが、二人の  
もとへ集まっていました。  
私、甲田も蒜山振興局職員  
と、日本一の漆産地である  
岩手県の漆関係者より講  
演依頼を受け、「漆ヲ食ス  
会」など変わった取り組み  
について話しました。その  
際に交流を持った人と、西  
日本の漆を盛り上げてい  
けたら、と準備を進めてい  
ます。こうして増えている  
講演ですが、一般的にはそ  
の場限りの関係で終わっ  
てしまいがちなもの。語る  
だけではなく、次へ展開  
していく「関係」をしっか  
りとつくり、真庭に人を呼  
び込み自分たちの活動に  
もっと幅や可能性を広げ  
ていく。真庭市地域おこし  
協力隊はそういう情報発  
信を行っていきます。



文・甲田智之



# 健康のススメ

## お口からはじめる生活習慣病予防



お話：本多歯科医院 院長 本多 浩三さん 問 TEL0866-52-3355

### 笑顔あふれる食生活で 幸せな毎日を

#### 生活習慣病予防には 誘惑がいっぱい

「生活習慣病」と聞いて皆さんは最初に何を思い浮かべますか。「肥満」や「高血圧」「糖尿病」などではないでしょうか。生活習慣病は、不規則な食生活や運動不足、塩分や脂肪の多い食事や偏食のほか、タバコや飲酒なども原因になると言われています。

生活習慣病は、メディアなどでも取り上げられる機会も多く、生活習慣の改善に取り組むも「体に悪いと分かっているけどやめられない」そんな経験をしたことがある人も少なくないと思います。夜中のラーメンや揚げ物中心の食事などは魅力的ですよ。とある飲料メーカーの「コマーシャルは「美味しいものは脂肪と糖で出来ている」と、正確な表現ではないにしろ見事なキャッチフレーズで私たちの食欲をむしるあおってきます。脂肪も糖も必要な栄養素なので、偏つ

#### お口の健康と全身の健康 の密接な関係

た食生活に気をつけながら十分な運動を行い、ほどほどの飲酒で上手にストレス発散をしながら規則正しい生活を行えば生活習慣病の多くは予防できるとも言われております。が、それが簡単にできれば誰も苦労はいたしません。

正しい食習慣と生活を心がけることはもちろん大切なことです。生活習慣病に対してもう一つ別のアプローチがあることをご存じでしょうか。「お口の健康を保つこと」これこそが誰にでもできる生活習慣病予防法の一つなのです。お口の中が健康ということはすなわち、よく噛むことができるということ。しっかりと噛むことで消化・吸収が助けられ、多様な食品を摂取することが可能になり、栄養バランスの良い食事をとることができれば正しい食習慣につながります。

また、2000年に国が始めた「健康日本21」21世紀における国民健康づくり運動」の項目の中にも「歯の健康」が掲げられているように、お口の中の健康は全身の健康と密接に関係しています。お口の病気の代表格である歯周病は、糖尿病や動脈硬化との関連が強く指摘されており、歯周病の治療を行うことで、それら全身疾患の改善や予防につながる事が明らかになっています。

また、不便なく美味しく食事が摂れること、これは直接的に皆さんの生活を豊かにします。想像してみてください。大きな口内炎があり、ピリピリ痛むお口で食べる熱々のお鍋。美味しいはずの夕食が苦痛な作業になってしまいます。逆に考えれば、何も気にせず何でも食べられるということは、純粹に食事を楽しむことができます、それだけで幸せな毎日を送ることができるということなのです。

#### 健康になるために 歯医者に通う

日本歯科医師会の調査によると、全世代の約3割、60代70

代の約4割の人が歯科の定期健診に通い、歯のチェックや歯周病の予防を実践しているそうです。皆さんの周りにも、お口の健康を通じた生活習慣病予防に取り組んでいる人たちが増えていきます。病院の待合室でいつも病気の話をしているあの人も、実は予防を実践しているかもしれませんね。

むし歯や歯周病は予防が可能な疾患であり、歯と口の健康は「健康寿命」の延伸につながると言われております。「痛くなったら通う歯医者」ではなく、「健康になるために通う歯医者」に、意識を少し変えるだけで生活習慣病は予防できる時代になっています。笑顔あふれる食生活で幸せな毎日を過ごしましょう。

#### 歯や口と全身の健康との関係性

