

## ライフ・ステージ 舞夢

平成20年、大規模な福祉施設の空白地帯であった加佐地区に地域密着型介護施設として設立。高齢者のみならず、地域全体に貢献し、愛される施設を目指し、幅広い福祉事業に取り組んでいる。



話しているうちに笑顔がこぼれる



小林さん(左)と植木さん(右)

# 利用者が人生の舞台の主役

## ライフ・ステージ 舞夢

市内の若者や求職中の人に向けて、舞鶴の「働く場」を紹介するウオッチグッドカンパニー。今回は桑飼上にある「社会福祉法人成光苑 ライフ・ステージ舞夢」事業部長の山本さんと、ケアワーカーの小林さん、植木さんにお話を伺いました。

**山本さん** 舞夢は平成16年の台風23号で甚大な被害を受けた加佐地区を中心に、西舞鶴の皆さんから出た「高齢者が安心して暮らせる地域の福祉拠点が欲しい」との声に応えるために設立されました。現在、ショートステイやグループホームなどの一般的な介護事業はもちろん、福祉業界を希望する在日外国人へホームヘルパーの養成講座を開講するなど、広く地域に貢献しています。また、事業所では昨年の12月から市のウエアラブル活動量計の貸し出しを利用した企画を実施。スタッフ30人が日々の運動量を測定し、最も運動量の多い人には商品を進呈。職員の健康面やよりよい交流の促進にも力を入れています。介護職の大変なイメージを払拭するため、SNSなども使い、より身近で愛される施設を目指しています。

**小林さん** 舞夢には現在58人の利用者が暮らしています(1月31日時点)。ユニットリーダーとして、施設全体を統括しつつ、ほかのスタッフと同じように利用者の生活のお手伝いをしています。

**植木さん** 舞夢出身で、舞鶴YMCA国際福祉専門学校を卒業後、舞夢に就職しました。人のお手伝いをするのがとても好きで、福祉の仕事に興味を持ちました。9人の利用者のサポートをしています。9人の利用者のサポートをしています。9人の利用者のサポートをしています。

市内の若者や求職中の人に向けて、舞鶴の「働く場」を紹介するウオッチグッドカンパニー。今回は桑飼上にある「社会福祉法人成光苑 ライフ・ステージ舞夢」事業部長の山本さんと、ケアワーカーの小林さん、植木さんにお話を伺いました。

**山本さん** 舞夢は平成16年の台風23号で甚大な被害を受けた加佐地区を中心に、西舞鶴の皆さんから出た「高齢者が安心して暮らせる地域の福祉拠点が欲しい」との声に応えるために設立されました。現在、ショートステイやグループホームなどの一般的な介護事業はもちろん、福祉業界を希望する在日外国人へホームヘルパーの養成講座を開講するなど、広く地域に貢献しています。また、事業所では昨年の12月から市のウエアラブル活動量計の貸し出しを利用した企画を実施。スタッフ30人が日々の運動量を測定し、最も運動量の多い人には商品を進呈。職員の健康面やよりよい交流の促進にも力を入れています。介護職の大変なイメージを払拭するため、SNSなども使い、より身近で愛される施設を目指しています。

**小林さん** 舞夢には現在58人の利用者が暮らしています(1月31日時点)。ユニットリーダーとして、施設全体を統括しつつ、ほかのスタッフと同じように利用者の生活のお手伝いをしています。

# ウオッチグッドカンパニー Watch Good Company!

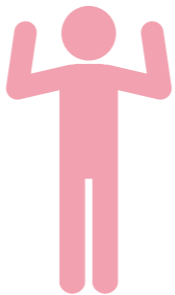


利用者と談話

ホットな健康情報をお届け!

## マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。それほどがんは身近な病気でも、この2分の1の「かからない側」になる確率を上げる「5つのがん予防」があります。2つ実践するだけでもがんのリスクは14%低下し、全て実施すれば、約40%も低下します。今回はそんな5つの健康習慣を紹介しましょう。

### がんのリスクを減少させる「5つの健康習慣」

リスク低下のための5つの予防は「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」です。

国立がん研究センターによると、5つ全て実践すると、0か1つ実践する人よりがんになるリスクが、男性で43%、女性で37%低くなること示されています。

◆タバコは吸わない・煙を避ける  
喫煙はがんになるリスクを約1.5倍高めめます。喫煙習慣は化学物質による依存です。意志も

大事ですが、自力での禁煙が難しい場合は禁煙外来を利用の方が合理的です。また、受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクが高まります。家庭内車内喫煙や路上喫煙は周りの人の健康を害するため控えましょう。

### ◆お酒はほどほどに

飲酒は食道がんや大腸がん、女性では乳がんのリスクを高めます。お酒を飲む場合、純エタノール換算で1日あたり約23g程度にしましょう。飲み会など、この基準を大きく超えた場合には休肝日を設けてください。飲酒量の目安は次のとおり。

- ◆日本酒…1合(80ミリリットル)
- ◆ビール大瓶(600ミリリットル)…1本
- ◆焼酎・泡盛・原液…220ミリリットル
- ◆ウイスキー・ブランデー(40度)…ダブル杯(60ミリリットル)
- ◆ワイン…ボトル3分の1程度(240ミリリットル)

### ◆食生活を見直す

3つの食生活に注意すれば、胃がん・食道がん・食道炎のリスクが低くなります。

- ◆減塩する…食塩摂取量が多いと胃がんや高血圧、循環器疾患のリスクが高くなります。ラーメンの汁は残す、外食や塩味のスナック、おつまみを控えるなど、塩分を減らすように心がけましょう。
- ◆野菜と果物をとる…野菜は50gと果物1品を毎日食べるようにしましょう。難しい項目ですが、カット野菜や洗ってすぐに食べられるミニトマトなどを朝食に、弁当にミカン1つを加えるなどして、まずは習慣付けるこ

# 5ステップで リスク激減 がん予防へ 踏み出す1歩

とから始めてみてください。

◆熱い物は冷ましてから…熱々が好きでも少し冷まして、口や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。同様に激辛料理も控えめに。

### ◆体を動かす

運動習慣も健康に有効です。階段を利用する(一段飛ばしで上る)、駐車場は遠い所に停めるなどしてみましょう。帰りは疲れてやる気が出にくいもの。行きは絶対にやる、午前中は絶対にやるなど目標を決めれば挫折しにくくなります。

### ◆適正体重を維持する

全ての病気の死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。適正な体重を維持することが大切です。適正体重は身長(センチメートル)×22。ただし、脂肪は筋肉よりも軽いいため、数字上は適正体重でも、お腹が出ていたりあやうなもの肉が気になる人は、運動習慣を意識してください。

### 「辛手なあなたも一歩から」

このがん予防は、5つ全てを実践できなくても諦める必要はありません。2つ以上実践できればがんのリスクが約10%ずつ低下します。できそうなことから始めて、5つ全部を目指しましょう。また、仕事上の繁忙期などでこれらの習慣を継続できなかったという人も多いかもしれません。何度挫折してもその小さな積み重ねは確実に健康へと近づいています。問題は「やめてしまおう」と転んでも何度でも起き上がるのが大切です。

## 健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	3月16日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H29.4.1~9.30生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H29.10.1~H30.3.31生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	3月18日(水) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	3月4日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要