

CONTENTS

- 来年の活動に向けて
- 「若者のための市民活動」開催報告
- 「トークサロン」開催報告

早いものでもう年の瀬、今年最後の「りぷろにゅうす」となりました。
今月号では、代表村口喜代から来年の活動に向けての思いと、「若者のための市民活動」や「トークサロン」の開催報告をお届けいたします。

■リプロネットみやぎ、来年の活動に向けて

皆さまご存知でしょうか。秋の臨時国会で「女性の健康についての包括的支援に関する法律(案)」が議員立法として提案される予定でしたが、時間切れで廃案となってしまいました。各界の有識者たち、たくさんの産婦人科医師、医療関係者、大学人等が呼びかけ人になり国会内で学習会を重ねてきました。女性たちが党派を超えて参集し、今年は「包括的な女性の健康」元年になると期待されていました。ただ残念なことに本法律(案)には、「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」の表現はなく、また女性に対する性暴力にも触れられていない点では、いろいろ問題はあります。しかしながら少しでも前に進むことができるという点で評価できると考えていました。突然の国会解散、衆議院選挙と、政治に翻弄されて今年は終わることになりました。

リプロネットみやぎがスタートして16周年を迎えました。故長池博子代表がこの会を立ち上げた時の熱い思いをふと考えます。最近のリプロの活動を振り返ってみますと、総会での会員研修会・市民公開講座、3回のトークサロン、若者の市民活動体験と、リプロらしい活動として定着してきました。新たに今年の総会で採択された「まちかど保健室」についていろいろ検討してきました。多くの会員が参加できる、日常的活動の必要を考えての提案でした。いまだ現実的方向性が見えていませんが、来年はぜひとも具体化し、実現したいと思っています。リプロネットみやぎがもっと知られるように、もっと頼りにされるように、そんな市民活動をめざしていきたいと思います。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。

大学生たちとじっくり語り合う / 若者のための市民活動体験



ことしで6回目になる「若者のための市民活動体験」を10月30日午後6時から、エル・パーク仙台セミナーホールで開きました。在仙の大学生を対象にさまざまな市民活動を体験する機会を提供する事業で、主催はせんだい男女共同参画財団。エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台の利用登録団体の中の20～30団体が受け入れており、リプロネットみやぎは初回から協力しています。今回は仙台白百合大、宮城学院女子大、東北生活文化大から女性4人、男性1人が参加しました。

例年に比べて人数が少なかったのは残念でしたが、密度の濃い話し合いができました。

リプロの定義や歴史を説明

プログラムは、北村志津枝さんの講話「リプロダクティブ・ヘルス／ライツを知っていますか？」からスタート。性や生殖にかかわるあらゆる事柄において、女性はよりよく自分らしく生き、体に関することを自分自身で決める権利を持っていること、リプロダクティブ・ライツにはリプロダクティブ・ヘルスケアサービスへのアクセス権も含まれること、現在は女性だけでなく男性も含めた「性の健康」という包括的概念の中で捉えられるようになったことなどの説明がありました。

テキスト使い、意見交換

続いて、土井豊さんがファシリテーターとなり、八幡悦子さん、北村さんを交えて学生たちの話し合いを行いました。大学生カップルのセックス、避妊、妊娠、中絶、デートDV、性感染症など、性を考えるポイントを6話のストーリー仕立てにしたテキストを読みながら、意見や感想を交換する形式で進めました。

八幡さんは若者の性に関するさまざまな問題や性のマナー、ルール、対処法、相談機関などについて、具体的な事例を挙げて伝えました。「別れ際が危ない」「セックスの記念写真は撮らない」「ネットの森に狼」「将来の目的がない子が危ない」といったポイントに、学生たちは真剣に聞き入っていました。

最後の感想発表では「友達と性について話すことはないけれど、知っておくべきだと思った」「ピルのことを聞いてよかった」「相手の気持ちを尊重しないような男性とは付き合いたくない」「同世代の性の現状を知って、正直驚いた」「自立し、互いに依存しない関係を築きたい」などの声がありました。

(了)



参加者からの感想

- まず内容自体から重いという印象がありましたが、これからも議論すべきだと感じました。
- 性関係や男女関係、大学生にとって最も身近な話を聞いてとてもためになりました。正しい恋人関係を築きたいです。周りに間違った恋愛をしている友達がいたら間違っていることを教えてあげたいです。
- 社会の現状について知ることができました。具体的な事例がのっているテキストを利用していたので、わかりやすかったです。進行もスムーズで話しやすい雰囲気でした。
- 知らなかったこともたくさん知れたので参加して良かったです。

健康寿命をのばすために、今日からできること / トークサロン



2013年11月5日(水)、青葉区一番町の仙台市市民活動サポートセンターで、土井豊さん(リプロネットみやぎ会員、東北生活文化大学家政学科教授)によるトークサロンを開催しました。

テーマは「メタボとロコモの特徴とその予防について」 高齢社会に生きる私たちが介護を受けずに健康で長生きできるために、身近な暮らしの中で実行できること、心がけていきたいことについて学ぶ場となりました。一般6人、会員5人、土井ゼミの学生3人が参加しました。

■今の自分のからだを知ろう

昨年参加者に好評だった「健康的なダイエット」の第2弾。昨年同様、骨密度、体脂肪率、基礎代謝量の測定に加え、今回は年代相応の移動機能が維持できているかどうかを知る「ロコモ度テスト」、脚筋量の状態を知る「立ち上がりテスト」も実施。参加者は自分の結果に一喜一憂しながら、数値の解説を通して、自分のからだの健康状態や体力水準を知ることができました。



■健康寿命・介護予防を阻害する「メタボ」と「ロコモ」

肥満者ほど糖尿病、脂質代謝異常、高血圧などを合併しやすい傾向にあることはよく知られています。肥満の予防と解消は、こうした「生活習慣病(メタボリック症候群)」や女性が罹りやすい「骨粗鬆症」予防には不可欠です。

健康維持のための新しい予防医学の考え方として「サルコペニア＝加齢性筋肉減弱症」が注目されています。これは加齢によって筋肉量と筋力が落ち、からだの機能が低下する状態。足腰の衰えは、脂肪を燃焼させる力を低下させてメタボを進行させ、骨や関節を含む運動器障害(ロコモティブ・シンドローム、略して「ロコモ」)を引き起こすなど、要介護や寝たきりの原因ともなります。

■守っている健康習慣の多い人ほど寿命が長い

肥満の進行、筋力の低下、骨の老化…、これらは食事と運動によって防止することができます。毎日の暮らしの中でぜひ実行したいものです。

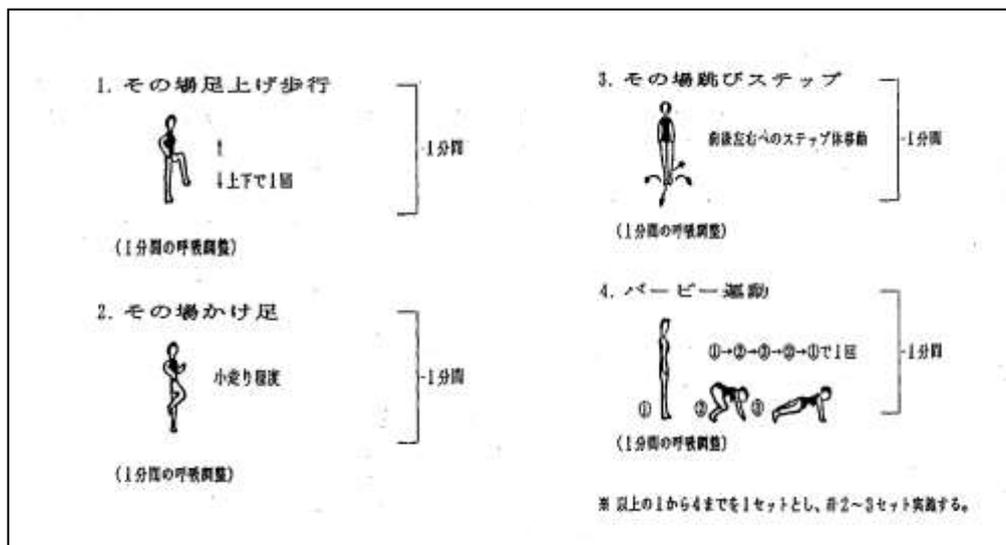
- 一日3回の食事で、必要な熱量と各種栄養をバランスよく摂る。
筋肉量の維持・増進には「タンパク質」、骨を強くする「カルシウム」の摂取を心がける。食べ過ぎに注意。
- 自分にあった運動習慣を身につける。定期的な運動で基礎代謝量が増加し、太りにくい体質になる。日光に当たりながらの運動(散歩でもよい)は、骨量や脚筋力の維持・増進に効果がある。

7つの健康習慣(Breslow)

- 一日7～8時間の睡眠をとる。
- 毎日朝食をきちんと摂る。
- 適正体重を保つ。
- unnecessary 間食はしない。
- 定期的に適度な運動をする。
- 暴飲暴食を控える。
- タバコは吸わない。

最後に、「運動を特別なものとするのではなく、毎日の生活の動作で使う筋肉や関節を意識することでも運動習慣は身に付きます。エレベーターではなく階段を使う、モノを取る時に腕や脚をムリなく伸ばすなどの小さな運動の工夫と積み重ねを続けて、体力・健康の維持・増進を実行しましょう」というアドバイスがありました。

ちょっとした時間で実行[畳一畳運動]



《参加者の声》

- 骨密度が20代、という結果は、最近歩くことを心がけていたことがよかったですと励みになりました。運動の大切さ、日々の生活習慣の基本を教えていただき、ありがとうございました。(60代女性)
- 自分の骨密度の測定結果などを参考にしながら話を聞かせていただきました。今後の生活に生かしていきたいと思います。(50代女性)
- 運動は特別なことでなくても、畳一畳で効果的な体操ができることや、生活を運動化していくという発想に気づかされました。(50代女性)
- 運動はなぜ必要かがよくわかりました。一日一日を大切に、自分を見つめ直し、歩数計を付けて、目標5kg体重を減らしたいと思います。(60代女性)
- 今回の測定で、自分は骨が弱点だとわかって驚いています。今後の生活の中で骨のことを意識していきたいと思います。来年もこのセミナーに参加してその成果を測定してもらいたいです。開催を希望します。(60代女性)

【編集後記】

突然の衆議院選挙も終わり、その結果にいろいろと考えさせられる年末となりました。リプロネットみやぎ会員のみなさまにとって、今年はどうな一年でしたでしょうか。

来年もしっかりと活動してまいりますので、たくさんの方々のご参加をお待ちしております！

リプロネットみやぎ事務局
FAX:022-292-0167
e-mail:repro@muraguchikiyo-wcklinic.or.jp