

生き方のバランス

いろいろな環境で人生をどう過ごすか。生き方のバランスのとおり方はその人次第。心と体の健康を保ちながら「生きる」には…。今回は自殺の実情、男性料理教室、座禅体験などを取材しながら、生き方を探ってみました。

「生きる」とは対極にある「自殺」 現代 自殺の実情

昨年の山形県の自殺率は全国三位

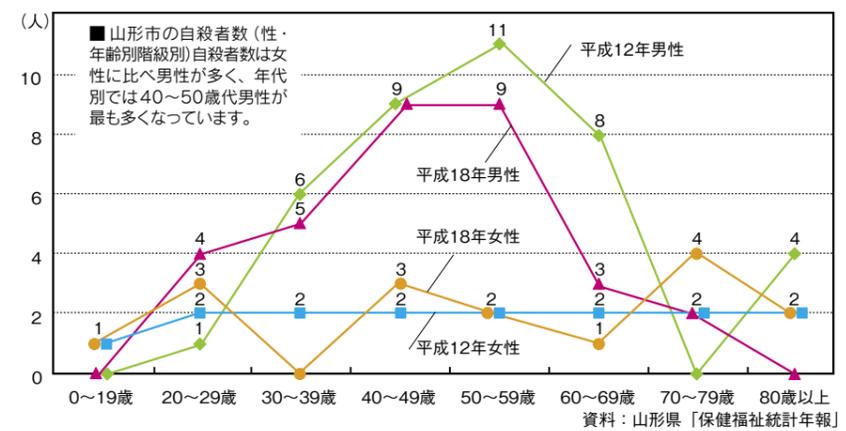
平成18年の人口動態調査によると、山形県で昨年自殺した方は381人(男性277人、女性104人)自殺率で秋田、岩手について第三位です。全国的には総数が少し減りましたが山形県は5人増えていきます。

全国の実情、山形県そして山形市、少し違う実態

警察庁調べによると昨年の自殺者総数は三万二千五百五十五人で8年連続で3万人台を推移しています。そのうち男性は70%を占めています。

山形県において自殺者の年代は中高年男性と高齢の女性の割合が高くなっています。山形市においては50歳代の男性が突出して高くなっています。

世代別で違う自殺の理由



自殺総合対策のための法律「自殺対策基本法」を作りました。今年発表された大綱では自殺理由には年代別に違いがあるのでと分析しています。重要な理由は理由を正しく把握した上で対策が取られることです。

青少年 30歳未満

発達上精神的な安定を損ないやすく、心の傷が残りやすいので自殺を予防する教育やその普及につとめる。

中高年 30歳から64歳

家庭や職場で主要な位置をしめるので心理的、社会的負担が大きくストレスに対する心の健康づくりや長時間労働、失業などの対策が必要。

高齢者 65歳以上

老齢による身体的苦痛や機能低下、役割の喪失感、介護疲れなどが原因。生きがいづくりや病気の早期治療へのアドバイスや介護に対する支援が必要。

問題を抱えた人を孤立させない取り組みや、残された人たちの苦痛を和らげることが必要

相談窓口などの支援体制を整備し、その存在を知らせ自殺原因が少しでも解決するよう助けるとともに、その人を孤立させないようにすることが求められています。そして、残された人たちも苦痛を感じていることを忘れてはいけません。社会も個人も自殺についてなかなか介入することができません。しかし年間3万もの人が自ら命を断つてしまうという現実に対して法を定めるところまでできています。

最近の厳しい社会環境において原因のすべてを取り除けないとしても防ぐ手立が何かあると思いたいです。

- ※1 自殺率 人口10万人あたりの自殺者数
- ※2 大綱 おおもとの考え

Keyword : cooking
Balance 02

メタボリックシンドローム、貴方は大丈夫？ 男性のためのヘルシークッキング

「皆さんメタボリックシンドロームってわかりますか。おへそのまわりが男性85cm以上、女性90cm以上の内臓肥満型の方で血圧高値、中性脂肪が高かったり、高血糖のうち2項目が当てはまる人のことを言います。…やせてた時の体重より何キロ多いですか。この米袋が5キロです。この袋、何袋体につけていますか。」と管理栄養士の山さんのお話が始まった。保健センター4階に集まった10人の男性は、市報をみたり健康診断で紹介されたりして参加した人々である。



この米袋が5キロです。

今回は講習を受け、調理実習をし、試食してその後個別に相談も受けられる。昨年に続き男性のヘルシークッキング講習が行われた。

講習が終わって意識が高まったところではないよ実習だ。エプロンをしてバンダナや手ぬぐいをきりりとかがり皆やる気満々である。

男性のための講座ということもあって先生は基本的な計量カップの使い方や野菜の切り方などいねいに教えてくれる。5人ずつの班に分かれていよいよ調理開始。一班ごとに食生活改善推進員のボランティアの方が一人ずつ付いてくれた。

MENU Healthy cooking 今回の献立

- 蒸し鮭のきのこソースかけ
- にんじんグラッセ
- グレープフルーツとわかめのサラダ
- ほうれん草と麩の味噌汁

※2 ホワイトソースのレシピ (一人分)

- 材料 バター 2.5g (小さじ1/2)
小麦粉 4g (小さじ1と1/2)
玉ねぎ 10g 牛乳 55ml
コンソメ 1g 塩・こしょう 少々
えのき茸 10g 生しいたけ 5g

- 1 玉ねぎ・生しいたけは薄切り、えのき茸は3cm位に切る。
- 2 厚手の鍋(フライパン)に、バターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで焦がさないように炒める。
- 3 ②に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなったら火を止め、牛乳を一度に加えてよくかき混ぜる。
- 4 再び火をつけ、かき混ぜながらとろみがついてきたらきのこ類を入れ、コンソメ、塩・こしょうを入れる。



男性のための講座ということもあって先生は基本的な計量カップの使い方や野菜の切り方などいねいに教えてくれる。

だんだん打ち解けてきてみな楽しそうに試食。この講習ではじめてあった人たちがそった。

参加した人の中で普段家庭で料理をする人は10人中3人であった。今回の料理は簡単でおいしいと評判がよかったが、自分で作るといよりも妻に教えて作ってもらう



食生活改善推進員の方と参加者のみなさん

という方もいて、まだまだ男性が家庭で料理の腕を振るうまでにはなっていないのかもしれない。でもやれば結構じょうずに出来るのではと思った。

講習そのものも楽しかったようだ。会社や家庭以外の何かに参加するのは、ストレス解消にもなったのではないだろうか。そして、何より「体の健康は、食事が大切な」と再確認できた講習であった。

※1 食生活改善推進員
地域の方々に、健康づくりのための望ましい食生活をひろめていただくボランティア。愛称は「ヘルスマイト」。山形市食生活改善推進協議会に参加している人々で構成。