

広報かねやま

KANEYAMA

美味しい笑顔を届けたい！

金山町産さくらんぼ

July
7
2023
No.727

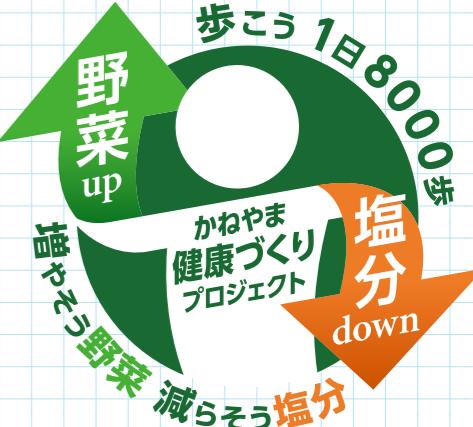
健康づくりプロジェクト事業

2年目の概要

金山町では、令和4年度から町民の皆さんとの健康寿命延伸を目的として「健康づくりプロジェクト事業」に取り組み、事業の3本柱として「①食生活改善」「②運動」「③健診事業の充実」を掲げています。2年目となる今年度も、町内の事業所等の協力のもと、塩分チャックやアンケートを実施し、従業員の方の健康意識を高める活動を進めます。また、事業所に講師を招き、健康づくり研修会を開催するなど、町と連携した取り組みも推進していきます。

運動習慣の定着を目的としたウォーキングイベントや、高齢者を対象とした介護予防のための健康運動教室も継続して開催します。

健診結果説明会においては、あたりに「健康ミニ講座」を開催することとし、参加を促し、生活習慣改善についての指導や受診勧奨につなげていきます。



食生活改善

町内の事業所等(合計約250人)を対象に、約半年間にわたって普段の生活の中での塩分摂取量などの調査を実施します。

推定食塩摂取量検査(尿検査)

尿検査を実施し、前日摂取したおおよその食塩量を推計します。(年2回)

塩分測定器による塩分調査

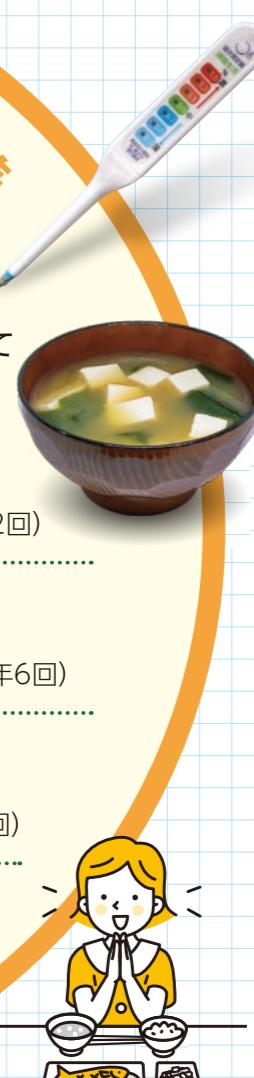
塩分測定器でみそ汁の塩分含有量のおおよその目安を測定します。(年6回)

減塩アンケート

日頃の食生活や減塩意識に対するアンケートを実施します。(年2回)

健康づくり研修会

事業所が希望するテーマで講師に依頼し、講演会・研修会を開催します。



参加事業所等

- 神室ふくすけの家
- 金山コネクタ(荒屋工場)
- 金山町社会福祉協議会
- 認定こども園めぐたま
- 金山郵便局
- 金山町役場
- 金山町議会

【問合せ】健康福祉課 健康係 ☎29-5624 教育委員会 社会教育係 ☎52-2902

健診事業の充実

健診結果説明会

会場: やくし苑(金山町地域福祉センター)

今年は
やくし苑
で開催!

町で行ったドック健診または特定健診受診者で75歳未満の方を対象に、「健診結果説明会」を開催します。健診結果をお返ししながら、気になる項目について保健師・栄養士に確認・相談できます。参加者には健康グッズのプレゼントもご用意しています。



令和7年度までに達成したい目標値



食生活改善

1日の推定食塩摂取量 **8g**

▶ 昨年度は10.23gから9.45gまで改善。目標までもう少し!

みそ汁塩分適正者割合 **80%**

▶ 昨年度は84.4%で目標達成。健康意識の高まりを感じます。

運動

1日あたりの平均歩数 **8000歩**

歩こうイベント参加者 **1500人**

▶ 昨年度は1日平均8330歩で目標達成。この調子で運動習慣のある人の増加を目指します。

健診事業の充実

血圧・血糖が正常な人の割合

血圧 **50%** 血糖 **45%**

▶ 昨年度は血圧が正常な人45.3%・血糖が正常な人34.4%、まだまだ数値が異常な人の割合が高く、改善が必要です。

健康応援隊 **10社**

▶ 昨年度・今年度あわせて12の事業所等が参加。目標値を超えて多くの事業所等が健康づくりに積極的に取り組んでいます。



同時開催

役立つ! 気になる! からだの話

健康ミニ講座

どなたでも参加OK!

健診結果説明会に該当しない方でも
お気軽にご相談ください。

詳しい日時・内容などは別チラシ
または毎月のお知らせ版で
ご確認ください。

健診結果を正しく理解

運動

ウォーキングイベント

日常的に「歩くこと」を意識することで、健康づくりの推進をはかります。8月には夏休みウォーキングイベントを開催予定。楽しく歩いてダイエット効果や心肺機能の向上などを目指しましょう。



月9健康運動教室 (小さな拠点づくり事業)



町内在住の65歳以上の方を対象に、健康づくりや介護予防のための健康運動教室を開催します。今年度は、町内小遠足やコンディショニングストレッチなどのイベントも開催予定。交流やリフレッシュの場としてもご利用ください。

健診事業の充実

健診結果説明会

会場: やくし苑(金山町地域福祉センター)

今年は
やくし苑
で開催!

町で行ったドック健診または特定健診受診者で75歳未満の方を対象に、「健診結果説明会」を開催します。健診結果をお返ししながら、気になる項目について保健師・栄養士に確認・相談できます。参加者には健康グッズのプレゼントもご用意しています。



令和7年度までに達成したい目標値



食生活改善

1日の推定食塩摂取量 **8g**

▶ 昨年度は10.23gから9.45gまで改善。目標までもう少し!

みそ汁塩分適正者割合 **80%**

▶ 昨年度は84.4%で目標達成。健康意識の高まりを感じます。

運動

1日あたりの平均歩数 **8000歩**

歩こうイベント参加者 **1500人**

▶ 昨年度は1日平均8330歩で目標達成。この調子で運動習慣のある人の増加を目指します。

健診事業の充実

血圧・血糖が正常な人の割合

血圧 **50%** 血糖 **45%**

▶ 昨年度は血圧が正常な人45.3%・血糖が正常な人34.4%、まだまだ数値が異常な人の割合が高く、改善が必要です。

健康応援隊 **10社**

▶ 昨年度・今年度あわせて12の事業所等が参加。目標値を超えて多くの事業所等が健康づくりに積極的に取り組んでいます。



同時開催

役立つ! 気になる! からだの話

健康ミニ講座

どなたでも参加OK!

健診結果説明会に該当しない方でも
お気軽にご相談ください。

詳しい日時・内容などは別チラシ
または毎月のお知らせ版で
ご確認ください。

めごたま園 田植え

5月26日、認定こども園めごたま園で年長児による田植えが行われました。園児達は泥まみれになりながら、綱引きや鬼ごっこなどの泥遊びを楽しみ、その後保護者らと一緒に苗植えを行いました。

収穫したもち米は秋の収穫感謝祭で園児と保護者などにふるまわれます。



▲左から青柳栄一会長・鈴木隆一社長・佐藤英司町長

吉本興業(株)が販売するレトルト食品「よしもとカレー」と、金山町産落花生「ビーナッツ」がコラボした商品「よしもとカレー かねやまビーナッツ編」が6月15日に発売され、落花生栽培の産地化を目指し地域農業振興協定を締結している3者代表(金山町新産地開発協議会、(株)でん六、町)による商品発表会が同日に行われました。町内ではシェーネスハイム金山とマルコの蔵で販売しております。(数量限定)

ビーナッツの食感と甘みが
クセになるキーマカレーです!
ぜひお試しください



初夏の味覚を楽しもう! 今年も美味しいさくらんぼが実りました!

「果樹園の宝石」と呼ばれているさくらんぼの収穫シーズンは6月上旬頃~7月上旬頃!山形県のさくらんぼの栽培面積は約3,000ヘクタール(東京ドーム約638個分)で日本一の生産地となっています。金山町では主に「佐藤錦」と「紅秀峰」の栽培が盛んで、どちらもパリッと弾ける歯ごたえと甘さが特徴的です。

来歴	特徴	収穫時期
佐藤錦 黄玉×ナポレオン	大きさは7g程度。甘みと酸味のバランスが良く肉厚。県の栽培面積の7割を占めるさくらんぼの代表品種。	6月中旬~7月上旬
紅秀峰 佐藤錦×天香錦	大きさは10g程度と大きい。甘みが強く、硬めの食感と鮮紅色が特徴的。	6月下旬~7月上旬



▲パック詰め作業の様子

さくらんぼ農家さんにインタビュー/

あべとよはる 阿部豊春さん(荒屋)

約35年前にさくらんぼ栽培を始め、50本の果樹を育てています。果樹の枝折れないように冬期間の管理はもちろん、受粉作業や収穫作業などは1つ1つ手作業により丁寧に行っており、こだわりの土壌で育てたさくらんぼはルビー色で綺麗な艶が特徴的です。

※町内のさくらんぼ農家さんは4名!ご本人の希望により掲載は1件となりましたが、どの生産者さんの果樹園でも美味しいさくらんぼが実っています!

木育×食育 Komorebiマルシェ



6月4日、遊学の森を会場に木育×食育Komorebiマルシェが開催されました。今年初めて開催されたこのイベントは「地域のつながるマルシェ」をテーマに、木育ワークショップやハンドメイド作品の販売などの他、馬とのふれあい体験ブースなどが開催されました。また、庄司紗千さんによるミニコンサートなどが催され、多くの家族連れや観光客で賑わいました。

シエル マルシェ CIEL MARCHÉ



6月4日、シェーネスハイム金山を会場にCIEL MARCHÉが開催されました。会場にはキッチンカーの他、アロママッサージやヘッドスパなどのリラクゼーションブース、アクセサリーやバルーンアートが楽しめる体験ブースなど子供から大人まで楽しめる様々なブースが出店しました。また、新庄最上ご当地ヒーロー未来創造戦士ユメリオンが登場し、会場は大いに盛り上がりました。

第2回 新庄市・金山町 小学校陸上競技記録会



▲表彰式の様子

6月8日、新庄市陸上競技場で第2回 新庄市・金山町小学校陸上競技記録会が開催されました。

昨年度から新庄市の小学校6校と合同で開催されている大会に、金山小学校6年生34名が参加しました。女子100m走では 笹原菜々聖さんが14秒3で1位、女子ジャベリックボール投げでは 佐藤夢菜さんが29m3cmで3位に入賞しました。大会に出場された皆さん、お疲れ様でした！

地域みらい留学説明会に 金山校が参加！



▲全国オンライン合同説明会で発表した三條輝さん(右)

6月10日、県外生徒募集を行う全国の高校による「地域みらい留学オンライン合同説明会」の第1回目が農村環境改善センターの多目的ホールで開催され、新庄南高金山校が参加しました。

学校を代表して生徒会長の三條輝さん(七日町)が出席。「金山校は少人数で全員が主役になれる」「先生との距離が近く、親身になって指導が受けられる」「町とのかかわりが強い」など、金山校の長所について、写真を使いながら丁寧に説明しました。

なお、県内生徒対象の学校説明会は、10月7日(土)に開催されます。

十日町ボランティアグループ 手作り弁当配布



▲十日町ボランティアグループの皆さん

5月16日、十日町ボランティアグループによる手作り弁当配布が行われました。十日町地区の高齢者世帯は1人暮らしが23世帯、2人暮らしが16世帯あります。年に2回、春と秋に会員が90個の弁当を手作りし、高齢者世帯に配布しています。「高齢者の見守りながら絆を深め、地域活性化を行っていきたい」との思いで始まったこの活動は今年度で12年目になりました。

松林寺集中講座 渡部棟梁が5曲を熱唱 !!



▲庄菴の歌声を披露した渡部棟梁

6月4日、最上町松林寺本堂で松林集中講座が開催されました。イベントには三部義道住職の他、落語家の柳谷さん橋師匠、渡部俊治棟梁が出演し、講話や落語、唄が披露されました。

本町から出演した渡部棟梁はオリジナル曲「我が里」*の他、4曲を熱唱し、柴田敬さんがギター演奏を務めました。トークを含んだ50分間のステージに、約250名の参加者から盛大な拍手が送られました。

*作詞：秋田屋純 作曲：むねりょう
金山ふるさとの唄制作委員会 会長：黒沼孝一

創郷学習「金山学」 金生がまちづくりを学ぶ !!

5月23日、金山中学校1年生を対象に、まちづくりをテーマにした創郷学習「金山学」が開催されました。講師役の総合政策課 高橋章課長補佐から金山町の概要や課題、景観や産業などについて資料やデータをもとに説明がされ、講話を聞いた39名の生徒のうち22名が今後も金山町に住み続けたいと回答しました。今後は班ごとのテーマ設定を行い、町の取り組みについてさらに理解を深めています。



身近なわだい、お寄せください。
総務課 広報・DX推進係 ☎29-5601

感想

金山町の歴史を知り、自分の考えを深めることができた。人口を増やすには町の事をより多くの人に知ってもらうことが大切だと感じた。
そのためには交流人口を増やすことが重要だと感じた。 小野樹里さん(山崎)

金山町の人口減少が進んでいることが分かった。人口減少を防ぐには若者に人気の建物などを建てた方が良いと感じた。景観で賞をもらっているなら、そのことをもっとPRすべきだと感じた。 三上松さん(入有屋)

様々な課題があることが分かった。人口を増やすためには遊べる場を増やしたり、綺麗な家を建てたり、工夫が必要だと感じた。金山町に来る観光客は海外の方も多いので、魅力が伝わっていると思った。 小沼美来さん(下向)



Spring concert 蔵史館に奏でるアンサンブル



▲50名の観衆を魅了したコンサートの様子

5月27日、蔵史館でスプリングコンサートが開催され、モーツアルトやシューベルトの曲など美しい歌声とピアノの音色にイベントに出席した約50名が魅了されました。出演者のお二人は、慶應義塾大学文学部を卒業後も音楽を学び、昨年の秋に町で開催された早慶マラソンの繋がりでご来町されました。高梨さんは「蔵での開催は初めて。教会で歌っているような響きでした」と笑顔で話し、町民との記念撮影などに応じました。

ソプラノ：高梨晃子さん ピアノ：佐竹那月さん

全日本小学生ソフトテニス 選手権大会に出場決定 !!



▲全日本大会の出場を決定した柴田結月さん(左)

5月21日、令和5年山形県小学生ソフトテニス選手権大会 兼 全日本小学生ソフトテニス選手権大会山形県予選が鶴岡市小真木原テニスコートで開催されました。

大会には金山小学校6年の柴田結月さん(七日町)が出場し、見事に優勝を果たしました。

大会では予選を1位で通過し、8月3日(木)から兵庫県で開催される全日本小学生ソフトテニス選手権大会に出場します。

今後の活躍も期待しております。



▲町の防災・減災を強化

5月17日、金山町・アキレス株式会社・山形アキレスエアロン株式会社による、「災害時に避難所などで使用する資材などの供給及び保管拠点確保に関する協定締結式」が行われました。

この協定は災害時避難所などで使用する靴やマットレスなどの資材の保管拠点を確保するものです。佐藤町長は「いざという時の備えになってとても心強い。今後も町民の安全を最優先に、防災・減災を強化していきたい。」と感謝の言葉を述べました。

まちづくりフォーラム

まちづくりフォーラムは、まちづくりの課題や目標を共有化するとともに、町民の皆さんの知恵やご意見を町政に活かすため、町長や役場職員が地区に出向き地域の方々と語り合うものです。

■前期開催 6月1日木～7月31日月 午後7時～8時30分

■後期開催 9月1日金～10月31日火 午後7時～8時30分

※原則として土・日・祝祭日を除きます。

※上記期間以外の開催を希望される場合も、可能な限り日程を調整します。

概要

【対象】 地区、老人クラブ、女性団体、青年団体ほかサークル、グループ等

【会場】 地区公民館またはその他の施設

※希望日程調査期間は、5月2日(火)～9月29日(金)

※地区に属さない団体等については、代表者の方が

希望日をお知らせ願います。

【出席者】 町長、副町長、教育長、総務課長 他

【進め方】 ①事前にお申し出いただいた事項についての情報提供
②参加者と町長のフリートーク

【問合せ】 役場総務課 広報・DX推進係 ☎29-5601



災

害協定を締結
いざという時の備えに！

▲大使に就任された星川さん(左)と山形県知事(右)

台湾在住で十日町出身の星川浩貴さんが、この度、県産さくらんぼの新品種「やまがた紅王」の紅王応援大使に就任しました。台湾台北市内で吉村美栄子県知事と直接お会いし、県人会を通じて情報交換をしたとのことです。星川さんは「粒がとても大きくて美味しいのが特徴。紅王と金山を応援したい。」とコメント。さくらんぼはもちろんですが、山形県や金山町の魅力を台湾でPRする予定です。今後のご活躍を期待します。

+

台湾で紅王応援大使に就任！

日町出身の星川さん

かねやまゼロカーボン通信 vol.1

金山町は、令和4年11月に「ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。
2050年までにカーボンニュートラル、脱炭素社会の実現を目指します。

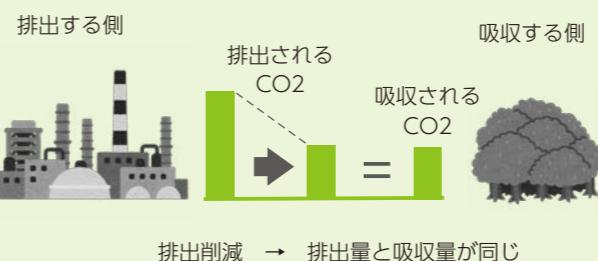
Q ゼロカーボンとは？カーボンニュートラルとは？

A どちらも同じ意味で、二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスの排出量を削減しながら、森林などによる吸収量と排出量を同じにして、実質的にゼロにすることです。

Q なぜ取り組む必要があるの？

A 地球温暖化の進行の主な要因はCO₂排出量の増加です。地球温暖化の影響により、世界の平均気温が上昇したことでの世界で気候の変化やそれに伴う災害が発生しています。国内でも同様に発生していて、金山町でも平成30年8月に観測史上最大となる24時間降水量312.5ミリを記録し大きな被害をもたらしました。今後の世界の平均気温の上昇を1.5℃までにおさえることで、2050年時点で人間の生命の危機的な状況を回避することができるという報告がされています。そのためカーボンニュートラル・脱炭素化に取り組む必要があります。

カーボンニュートラルのイメージ



CO₂排出量とスギの吸収量との比較

人間1人の呼吸により排出されるCO₂は年間約320kg 約23本の吸収量に相当します。



一般家庭からの排出は約6,500kg 約460本に相当します。
CO₂排出とスギとの比較…関東森林管理局の資料を参照

カーボンニュートラルに取り組もう！～照明・家電製品編～

家庭から排出されるCO₂の約3割は照明や家電製品より排出されています。

取り組みを行うことでCO₂の排出削減だけではなく、電気代も節約することができます！

①不要なときはスイッチをオフ、コンセントを抜く！

照明やテレビのつけっぱなしはやめましょう。また家電製品は、使用していない間も少しずつ電力を消費しますので、使用していない家電製品のプラグをコンセントから抜く、使用していない部屋の照明は消すなどで節電することができます。

②特にエネルギー消費の多い家電製品の省エネポイント

冷蔵庫やエアコンは家電製品の中でもエネルギーを多く消費します。冷蔵庫は無駄な開閉を控え、庫内を整理しましょう。エアコンの温度設定は28℃を目標にして、室内の空気循環は扇風機を活用しましょう。また2週間に1度フィルター清掃を行いましょう。

③省エネ家電を購入しよう！

家庭の電気使用量の約4割は冷蔵庫、照明器具、テレビ、エアコンに使われています。消費電力量の多い古い家電から省エネ性能の高い家電に買い換えることにより電気代も節約できます。

各家電の最新型への買い替えによる省エネ効果

※環境省ウェブサイトより参照

【冷蔵庫】10年前の製品と比べて 約47% (定格内容積401ℓ～450ℓの10年前の冷蔵庫と最新冷蔵庫の比較)

【テレビ】6年前の製品と比べて 約29% (32型液晶テレビの2010年製と2016年製の比較)

「やまがた省エネ家電買換えキャンペーン」実施中！！ 詳しくは右のQRコードをご確認ください

【問合せ】 役場環境整備課 環境下水道係 ☎29-5631



●一般会計歳入総額（万円）

項目	R5年度	対前年度
分担金	296,667	30,107
市町村分担金	290,622	30,338
交付税分担金	6,045	△ 231
使用料及び手数料	13,087	△ 262
国庫支出金	64	6
財産収入	3	1
繰入金	13,834	7,104
繰越金	300	0
諸収入	2,455	354
組合債		
合 計	347,600	58,500

●一般会計歳出総額（万円）

項目	R5年度	対前年度
議会費	102	1
総務費	31,829	3,104
基金積立金	6,002	1
衛生費	145,511	24,107
消防費	149,112	31,906
教育費	4,889	△ 173
公債費	15,857	△ 445
予備費	300	0
合 計	347,600	58,500

●市町村分担金の内訳（万円）

市町村名	新庄市	金山町	最上町	舟形町
R5年度	126,982	23,671	35,377	20,054
構成比(%)	43.7	8.1	12.2	6.9
対前年度	13,153	2,237	3,958	2,078
真室川町	大蔵村	鮎川村	戸沢村	合 計
33,335	14,152	17,162	19,889	290,622
11.5	4.9	5.9	6.8	100.0
3,969	1,368	1,768	1,807	30,338



最上広域市町村圏事務組合のホームページ
ページもぜひご覧ください！
◀こちらからどうぞ

●一般会計の主要事業

【総務費】

ゆめりあ指定管理委託事業 ▶ 6,220万円

【衛生費】

エコプラザもがみ包括運転管理事業 ▶ 2億1,331万円

エコプラザもがみプラント設備点検整備事業 ▶ 3億1,038万円

エコプラザもがみITV等更新事業 ▶ 8,094万円

リサイクルプラザもがみ包括運転管理事業 ▶ 1億7,594万円

リサイクルプラザ高圧受配電設備内機器更新事業 ▶ 2,562万円

もがみクリーンセンター包括運転管理事業 ▶ 2億5,410万円

【消防費】

新消防庁舎建設整備事業 ▶ 3億4,212万円

消防施設整備事業 ▶ 9,077万円

【教育費】

天文教育事業 ▶ 456万円

算数・数学教育事業 ▶ 1,123万円

●特別会計の主要事業

少年少女沖縄派遣交流事業 ▶ 720万円

もがみ大産業まつり開催事業 ▶ 200万円

最上広域 市町村圏事務組合 令和5年度当初予算

最上8市町村で構成される最上広域市町村圏事務組合。広域交流センター「ゆめりあ」やエコプラザもがみの管理運営、消防業務などをを行う当組合の令和5年度の当初予算を紹介します。

問 最上広域市町村圏事務組合

☎ 0233-22-2674

令和5年度一般会計

34億7,600万円

(前年度比5億8,500万円の増)

令和5年度当初予算は、一般会計で34億7,600万円、沖縄中計で34億7,600万円、部広域市町村圏の児童との交流などを行う、ふるさと市町村圏事業特別会計で1,051万円となりました。

一般会計の中で最も金額の大きいものが消防費（14億9,112万円）となり、そのうち9億7,54万円が人件費となります。また、新消防庁舎建設関係の経費として3億4,212万円を計上しておられます。次に金額の大きいものがサイクルプラザもがみ費として2億5,410万円、し尿処理施設

なります。主な事業としましては、可燃ごみ焼却施設であるエコプラザもがみ費として8億2,790万円、不燃ごみ処理施設であるリサイクルプラザもがみ費として2

億5,511万円、し尿処理施設

なります。主な事業としましては、可燃ごみ焼却施設であるエコ

プラザもがみ費として8億2,790

万円、不燃ごみ処理施設であるリ

サイクルプラザもがみ費として2

億5,511万円、し尿処理施設

なります。主な事業としましては、可燃ごみ焼却施設であるエコ

プラザもがみ費として8億2,790

皆さんの生活で当たり前のように使われている「電気」。しかし、突然停電が発生すると慌てるばかりではなく、災害時にはケガにつながる可能性もあります。今回は「停電」に備えるための知識と工夫を紹介します。

そもそも停電はなぜ発生するのでしょうか。原因は大きく分けて以下のようなものがあります。

- ①樹木の倒壊による電線・電柱の破損
- ②強い雨風や台風による電線・電柱への飛散物(屋根やブルーシートなどの衝突)
- ③落雷による電柱上の変圧器の故障
- ④大雪・地震による電線・電柱の破損
- このほかにも、鳥やヘビが電柱の金具に接触しショートを起こしたり、ガーナなどの針金が原因で停電したりすることも多いようです。

アプリはこちら！



【停電のエリア、戸数、停電の原因などが閲覧可能】
【停電時の問合せ先】
 東北電力ネットワークコールセンター
 ☎ 0120-1175-366

いざというときのために日頃から非常用の照明器具は用意しておきましょう。また、長時間の停電に備え、予備の電池の確保や、オール電化の住宅などではセットコンロを用意するなど、電気が使えない状況を常に想定しておくことが必要です。なお、停電時に使用したろうそくなどによる火災や、信号機の停電による交通事故などにも注意が必要です。

停電の状況を知るには

(株)東北電力ネットワークでは、スマートフォンなどで閲覧可能な「東北電力ネットワーク停電情報通知アプリ」を無料で提供しています。停電しているエリアや戸数、停電の原因などが表示されています。スマートフォンなどをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

はじめてのBirthDay！

晴れて1歳の誕生日を迎える子どもたちを紹介します♪



阿部 茉莉ちゃん

【地 区】七日町
 【誕生日】7月12日
 毎日元気なハイハイを見てくれてありがとうございます♡これからもパパとママを楽しませてね！



小沼 鈴花ちゃん

【地 区】下向
 【誕生日】7月12日
 明るい毎日をありがとう！これからも元気な笑顔をたくさん見せてね。



須藤 瑞真ちゃん

【地 区】十日町
 【誕生日】6月27日
 これからも元気いっぱいにお姉ちゃん達と遊んでね♡



長沼 北斗星ちゃん

【地 区】谷口
 【誕生日】7月5日
 ニコニコ笑顔が可愛いほとせちゃん☆これからもいっぱい食べて大きくなってね！

第21回

防災

高めよう自助の力

様々な原因で起る「停電」慌てないために日頃の備えを行いましょう！

赤ちゃんは、生まれる前から母親の胎内で羊水を飲んで、飲み込む練習をしています。そして、生まれてからは手足をバタバタと動かして、筋肉を発達させます。運動機能が備わってくると、なんでも口に持つてきます。このように、食事は人間の本能であり、食事は健康維持の三要素の一つに位置付けられています。飲み込むという動作は、医学用語で「嚥下(えんげ)」といいます。嚥下

はじめに

赤ちゃんは、生まれる前から母親の胎内で羊水を飲んで、飲み込む練習をしています。そして、生まれてからは手足をバタバタと動かして、筋肉を発達させます。運動機能が備わってくると、なんでも口に持つてきます。このように、食事は人間の本能であり、食事は健康維持の三要素の一つに位置付けられています。飲み込むという動作は、医学用語で「嚥下(えんげ)」といいます。嚥下

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.173

飲み込む機能も老化する
 ~運動で嚥下を予防しよう~

理学療法士 加藤 良

機能は、加齢によつて衰え、誤つて気管に入つてしまつと窒息や誤嚥性肺炎を発症してしまつ恐れがあります。そして、食事を困難にする嚥下障害は、食べる楽しみさえ奪つてしまつます。

嚥下障害の対処法

嚥下障害の原因は、がんによつて喉の通りが悪くなるなどの器質的な要因や脳卒中によつて口や喉の麻痺による機能的要因、認知症なども要因となりうることがあります。このように嚥下障害をもたらしている原因がはつきり分かっていれば、治療することが先決です。

そして、前述したように嚥下機能は加齢によつて衰えます。衰えたサインとして一番気がつきやすいのは「むせ」です。気管に入り込もうとするときに、危険信号としてむせ込みが見られます。二つ目に、食事時間の延長です。加齢により唾液の減少や舌や喉の筋肉の衰えによって、嚥んで飲み込むまでに時間がかかるようになります。三つ目に食事後の声の変化です。食べ物がのどに残っている状態では、声がガラガラとします。声の変化は、嚥下機能の衰えによるものとされています。

- ①おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合つ。
- ②へそをのぞき込むようにおでこを下方向に向ける。
- ③のど周辺に力が入ることを確認し、5秒キープする。これを10回繰り返す。

注意点・・・運動によつて血圧が高くなる可能性があるので、不安な方は医療機関にご相談ください。



▲嚥下おでこ体操のイメージ

嚥下障害を予防するには筋力維持が有効

年だからと食事を楽しむことを諦めてはいけません。飲み込むときに必要な筋力は鍛えることができます。今回は、短時間で自宅でもできる運動の一つをお伝えします。特に日常的むせやすい人やのどに残った感じがする人に有効です。

嚥下おでこ体操

- ①おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合つ。
- ②へそをのぞき込むようにおでこを下方向に向ける。
- ③のど周辺に力が入ることを確認し、5秒キープする。これを10回繰り返す。



広報かねやまに広告を掲載しませんか？

広告のサイズと広告料

- ・縦42mm×横84mm 広告料(1回) 5,000円
- ・縦42mm×横171mm 広告料(1回) 10,000円

詳しくは担当までお問合せください

【問合せ】総務課 広報・DX推進係 ☎ 52-5601



祝祭日には



を掲げましょう

あなたの町を創る。
君のチカラが
カネヤママチ
職員採用
大作戦
山形県金山町職員採用試験

令和6年4月1日採用
◆一般事務員^{※(行政職)} ◆土木技術員^(行政職)
※保健師・社会福祉士など各種資格を有する方も一般事務員の対象となります。

受付期間 令和5年6月5日月～令和5年8月4日金(必着)
試験日程 第1次 令和5年9月17日 第2次 令和5年10月中旬又は下旬

動画も
チェック!

▶店舗について詳しくは町ホームページをご覧ください。
<https://www.town.kaneyama.yamagata.jp>

山形県金山町 検索 お問い合わせ 金山町役場 総務課総務係 TEL.0233-29-5600
〒999-5402 山形県最上郡金山町大字金山324-1

編集
後記

▼緑が綺麗な季節になりました。
6月4日、金山町出身の方も出展される即販展に行ってきました。少し視点を変えて撮影するだけで何気ない日常も見え方が大きく変わる事にとても感動しました。私も、金山町の日常が「いいな。好きだな。」と思つていただけぬような広報かねやまを目標してこきたいたと改めて感じました。

▼6月5日から金山町職員採用試験の募集が始まっています。町と仕事の魅力をより多くの方に知つていただきため、PRポスターと動画を作成しました。

むかづきのい応募をお待ち

金山町の人口は、4,911人 (5月末現在)

男 性	2,421 人	(- 9)
女 性	2,490 人	(-17)
世帯数	1,700 世帯	

▼5月の異動
出生 1人
死亡 13人
転入 4人
転出 18人