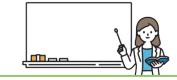
健康のためのワンポイントアドバイス



自分の活動に対するリテラシーを高める

〔愛知医療学院短期大学 講師 清水一輝(作業療法士)〕

皆さんは、自分の今の生活に満足していますか?また、毎 日のどんな活動が健康につながっているのか意識されたこ とはあるでしょうか?

生活の満足度を高めるためには、人とのつながりを感じ たり達成感を感じたりする活動に参加することが必要とい われています。しかし、どんな活動が自分の生活の満足度 を高めているのか、自分がしている活動は自分にとってど んな意味があるのかを意識している方はあまり多くないか もしれません。健康になるためには、自分の活動に対する理 解(=リテラシー)を高めることも大切です。

ヘルスリテラシーという言葉をご存知でしょうか。ヘルス リテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、 理解して活用することです。ヘルスリテラシーを高めること が病気の予防などにつながるといわれていますが、それに 加えて、自分が日々行なっている活動に対するリテラシー を高めることも健康には大切なのです。

ある研究では、1日の印象に残った活動について、その活 動の満足度とそれが自分にとってどんな意味のある活動で あったか(人とつながった、努力した、楽しんだ、など)を記録 し、1週間毎にそれらの活動について振り返ることで、生活 の満足度や生きがいが高まったと報告されています。

日記とは違い、印象に残っている1つの活動 を振り返るだけでその効果があるとされていま す。自分の活動に対するリテラシーを高め健康 な生活に近づくために、1日の活動を振り返る 機会を作ってみると良いかもしれません。



(参考文献)高木雅之、其阿弥成子、織田靖史ほか:活動日記を用いた集団 プログラムが地域在住高齢者の作業に対する満足度に与える効果.作業 療法39(3):301-310.2020

市民記者 まちなかWatch ⑩

西枇杷島小学校卒業制作 クロガネモチの草木染め

〔市民記者 小西ゆか〕

1915年の西枇杷島小学校の開校以来、校庭で子ども たちを見守り続けるクロガネモチの木。樹勢の衰えをく い止めようと活動しているのが、同校の卒業生や地域の 方々で結成された、「西枇杷島夢のかけ橋実行委員会」の 皆さん。令和元年に「くろがねもちの樹応援プロジェク ト」を立ち上げ、市とともに保存に向けてさまざまな対策 に取り組んでいます。このプロジェクトの一環として行 っているのが、クロガネモチの葉を使った卒業制作です。 [6年間見守ってくれたクロガネモチの木で卒業の記念 品を作ることで、いつまでも小学校で過ごした日々を忘 れないでいてほしいですね」と、実行委員会会長の建部さ ん。さっそく、6年生の卒業制作の様子をのぞかせていた だきました。

染める布や染液の準備を担当したのは、学校支援ボラ ンティアの皆さん。子どもたちは思い思いに布をゴムで 縛り染液に浸します。染めの工程が終わったら教室で2 週間干して乾燥。どんな模様になっているか布を開くと …[すごい!] [こんな模様になるなんて思ってなかっ

た!]とみんなうれしそうな笑顔に。アイロンをかけ、ク ロガネモチの前で撮った写真と一緒に額縁におさめて完 成です。「みんな違う模様っていいな」「6年間見てきた木 の葉っぱで染めたから、思い出になると思う」と満足そう。 海川校長は、「この卒業制作を通じて、6年間いろいろな 人に支えられ、見守られ、育ててもらったことをしっかり と心に刻んでほしいですね」と話されていました。

新たにスタートした中学校生活。クロガネモチの木は、 これからもずっと皆さんのことを見守っていますよ。

クロガネモチの葉から 作った染液に布を入れて 染めていきます。





アイロンをかけると 模様がくっきり! 実行委員会の皆さんも 様子を見守ります





