



# 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 ⑩2

### 西枇杷島小学校卒業制作 クログネモチの草木染め

(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グネモチの木。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、クログ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グネモチの木で卒業の記念品を作ること、いつまでも小学校で過ごした日々を忘れないでほしいですね」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つ

た!」とみんなうれしそうな笑顔に。アイロンをかけ、クログ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。クログネモチの木は、これからもずっと皆さんのことを見守っていますよ。

クログ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。

広告

割れてなければOK!  
壊れてもOK!

1kg 20円  
梱包は不要です。

1kg 10円  
※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

資源の買取  
**資源市場**

営業時間 9:00~17:00 火曜定休  
愛知県清須市春日中沼93-2  
TEL:052-938-7589

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま  
**不要品買取いたします**

〒463-0292 清須市春日中沼93-2  
〒463-0292 清須市春日中沼93-2  
〒463-0292 清須市春日中沼93-2

HP @shigen530  
古物商許可番号 第542562101100号

広告

「セレモ友の会」  
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金、年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128  
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73