

より健やかな成長を 〜母子保健訪問指導員〜

安心して子育てができるよう家庭を訪問し、さまざまなアドバイスをしているのが母子保健訪問指導員です。助産師や保健師の資格を持ち、主に産後四カ月までの乳児の家庭を訪問しています。厚別区では四人の指導員がおり、伊藤浩子指導員もその一人です。

十月十日には、九月に生まれたばかりの小泉龍生くんのお宅を訪問しました。体重を量ったり、体に触れて遊んであげたりしながら発育の状態を観察します。育児を始めただばかりのこの時期は、分からないことが次々に出てきてお母さんの不安も増すそうです。龍生くんのお母さんの身依さんは「こんなに分からないことが出てくるとは思わなかったです。こんな小さなころからの遊び方や接し方が分かり、これからの楽しみになってきました」といろいろ相談できて安心した様子。伊藤指導員は「現在は育児に関する情報が多く、迷うこともあると思いますが、赤ちゃんがたくさんからのサインを感じることで、お母さんにとって新しい発見がありますよ」と話します。小学生二人の母親でもある伊藤指導員は、自



お母さんとのスキンシップが成長に欠かせません（小泉身依さんと龍生くん）

分の経験も生かしながら親身になって相談にのっています。「初めての赤ちゃんのいる家庭だけでなく、妊娠中の方や第二・三子の赤ちゃんがいる家庭にも要望があれば伺います。健康であるだけでなく、より健やかに成長していけるよう一緒に考えていきたいですね」と話してくれました。



それぞれの家庭に合わせアドバイスをしています（左が伊藤指導員）

健康は食生活から 〜食生活改善推進員〜

健康であるためには、バランスのとれた食生活が大切です。食生活や生活習慣を見直し、改善していくことは、高血圧などの生活習慣病の予防になります。「私たちの健康は私たちの

手で」を合言葉に、栄養や食生活に関する知識を地域の人たちに広める活動をしているのが、区内に約二百八十人いる食生活改善推進員です。保健センターで行われる養成講座を通じ、栄養だけでなく病気の予防やボランティア活動などの知識も身に付けています。推進員の皆さんは、食生活の大切さを知ってもらうため「あつべつ健康・福祉フェスタ」などでパネル展示や試食、地域で料理教室などを行っています。また、小学校のPTAや高齢者などを対象にした講習会では、調理実習だけでなく病気の予防などに関する講話も一緒に行います。厚別食生活改善協議会会長の秋葉千多枝さんは「子どものときからの食生活が大切です。若いお母さんたちに栄養の知識や調理方法などを身に付けてもらいたいですね。野菜が嫌いな子どもも、形を変え子ども向けの料理にすることで食べるようになります。子どもと一緒に作ったりすると食事もおもしろいになりますよ」と話します。もともと料理することが好きだった