

## 新しく赴任しました先生方をご紹介します



医師  
馬場 優里 (ばば ゆうり)

久米島町の皆さん、はじめまして。令和3年4月1日より公立久米島病院で働かせていただくこととなりました、馬場優里と申します。栃木県生まれ・岐阜県育ち・研修は奈良県と人生のほとんどを海なし県で過ごしていたため、久米島のように海に囲まれた環境は初めてで、夢のように感じています。音楽を聴くこと・たくさん食べることが好きです！もし何か気になることや相談事があれば、お気軽にどんなことでもお声かけいただければと思います！少しでも久米島町の皆様のお役に立てるよう、日々全力で努力していく所存です。久米島のことをたくさん知りたいので、色々教えてもらえたら光栄です。半年間、何卒よろしくお願ひ申し上げます！



副病院長  
並木 宏文 (なみき ひろふみ)

2021年4月から副病院長を拝命いたしました並木宏文と申します。出身は長野県佐久市で、2006年に宮崎大学を卒業しました。これまで、東京・茨城・栃木・神奈川・群馬・北海道など複数の病院勤務と病院長を経験しています。沖縄では、2010年に沖縄県立中部病院で6ヶ月勤務、2014年から2018年1月まで与那国町診療所で管理者・所長として沖縄の救急・僻地離島医療に携わっています。専門は、総合診療、症候学、疼痛学、在宅医療で、情報処理技術・知的財産管理に関しても医療システムの中で活用できる活動をしています。この度は縁あって沖縄へ戻り、久米島に家族で移住して参りました。どうぞ、お気軽に相談ください。



## 「子どもの生活習慣改善を応援する <実践編>

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

前回「肥満や生活習慣病は『生活習慣』を変えることで必ず治る！」と書きましたが、実はその生活を変えるのが難しいものです。良くない習慣や悪い癖は「やめよう！」と思うほどその事を意識してしまい、やめにくくなるため、代替りの習慣で置き換える方が有効です。周囲の人も「～しない！」と注意するよりは、「～する」を応援することが大切です。

### <生活習慣改善応援のポイント>

#### ①環境の支援

生活習慣を変えるときに最も効果的なのは環境を変えることです。例えば冷蔵庫にはジュースの代わりに麦茶を置きます。お菓子のストックも最小限にします。お孫さんに食べ物を買ってあげたくなる方は、文房具や本などを買うようにするのもオススメです。決めた新習慣は壁に張り出すことでお互いに意識しやすくなります。

#### ②気づき・励ましの声かけ

生活を変えるために大きな力となるのが、周囲からの励ましです。努力している時には「頑張っているね」と励まし、前の習慣に戻りそうな時には「どうするんだっけ？」と気づかせてあげましょう。しかし、そう一筋縄でいかないのが生活改善です。三日坊主も繰り返せば立派な生活改善。気長に辛抱強く応援し続ける姿勢で臨みましょう。

変えたい習慣	新しい習慣	環境支援	声かけ
毎日ジュースを飲む	ジュースは週1回	冷蔵庫に麦茶を作っておく	「ジュースは週1回だよね」
早食い	食物が口にある間は箸を置く	・壁に張り紙をする ・素敵な箸置きを買う	「箸置き使っているね」
車登校	徒歩登校	・一緒に登校する仲間を探す ・タイマーで朝の時間管理	「あと10分で出発だね」

久米島町子ども健康プロジェクトでは、お子さんの生活習慣改善を応援します。気になることがあったら、福祉課健康づくり班または公立久米島病院小児科まで、お気軽にご相談ください。