

祝「ほっとはうす」5周年

藍川支部



11月21日「ほっとはうす」では開設5周年を祝う会を開催しました。当日の参加者は70名以上で、とても大きな祝う会となりました。

皆様、これまでのご支援ありがとうございました。今後も、安心して住み続けられる地域をどのように作っていくかを考えながら、ボランティアさんや利用される皆さんがより生き生きできる場にしていけたらと思っています。

思えば5年前、絵手紙とロコモダンスの2つの教室から始まり、現在16の教室とクラブに発展しました。ボランティアさんが自分の担当クラブや教室をあたたく運営しています。

昨年より買い物お手伝いボランティアも新たに動き出しました。まだまだ充分とは言えませんが「地域のセンター」として今後も頑張りますのでよろしくお願い致します。

沖縄平和の旅

長良支部

長良支部が主催で2泊3日で辺野古を中心に、沖縄の歴史を知る旅に行ってきました。

参加者11名、辺野古で日々闘っている人たちの交流、キャンプシュアブ前の座り込み・集会・ごぼう抜きと言われる機動隊との闘いを体験、見学しましたが足が震える緊迫感もあり、有意義な1日でした。当日は約100名の反対派と機動隊員50名以上、沖縄県警もおりました。今までに一番多い200台を超えるトラックが砂利や作業車両を積んで出入りをし、埋め立てが沖縄県の許可なくどんどん行われていくことに怒りを覚えました。又ここで何人もが逮捕拘束され、裁判中の方にも会い話を伺うことができました。他に民族博物館(名護市)・対馬丸記念館(学童疎開船の悲劇)・不屈館(瀬長亀次郎)・南風原文化センター(陸軍病院跡、壕)等で歴史の重みを感じ取り、「行ってみなければわからないことがいっぱいある」「何故、こんなに闘わなければならないのか」こんな疑問が一掃されました。これは私個人ではなく参加した全員が感じたと思います。

(齊藤恵津子)



大平台で「森所長にたずねてガッテン!」10/30

関支部



今年度もこがねだ診療所職員と関支部役員は46軒の会員宅訪問をし、たずねてガッテン座談会の案内をしました。

当日は12人が公民館に集まり、様々な質問であつという間に1時間が過ぎました。

不整脈で他の医療機関に掛かっている方が時間を割いて来られました。そこで森医師は、心臓の働きを一から説明し、心配な不整脈の原因のひとつの心不全とはどういう状態か、投薬は血栓ができにくくする対処法であること、手術の場合のお勧め病院…等々、循環器は先生の得意分野とあってそれはそれは丁寧な説明をされました。

また、血圧の数字ってなに?よく使うのだけれど、と高い数字と低い数字の意味などもあらためてガッテンしました。来秋も関市内のどこかで行いますのでぜひ足を運んでくださいね。

「可睡齋」文化遺産で精進料理

桜台支部

11月9日、友の会桜台支部を中心に岐阜市東部の支部合同で秋の行楽に出かけました。行先は静岡県袋井市にある「秋葉総本殿 可睡齋」。23名がバスに乗り新東名経由で現地に向かいました。途中の岡崎サービスエリアには「矢場とん」「包宝」「パンのトラ」などの有名店があるため、買い物と間食で休憩時間が足りないほど。目的地の可睡齋は、曹洞宗の寺院で創立が1401年。徳川家康とのつながりが深く、幕末までは10万石の寺領があったとのこと。そのため残された広大な敷地に壮麗な建築物が配置されており、修行僧の案内つきで散策することができました。昼食は高名な調理担当者による精進料理を登録有形文化財の中でいただくことができました。参加者からは心もお腹も大満足!次回もぜひに!とリクエストが寄せられています。



本堂と精進料理



転倒予防の話

みどり病院リハビリテーション科 科長 足立 明彦

寝たきりの原因の第5位は『転倒による骨折』ということを知っていましたか? (第1位は脳血管障害、第2位は認知症、第3位は高齢による虚弱、第4位は関節疾患であります。) いつまでも皆さんが健康で過ごされるためにも転倒予防が大切になります。高齢者が転倒を起こしてしまう5つの原因をお伝えします。

第1に段差であります。玄関、敷居、浴槽などの段差で転倒される高齢者が多いです。通常の人であればたいしたことのない段差であっても、足腰の筋力が衰えた高齢者にとっては大きな障害物となってしまいます。段差での転倒を回避するためのポイントは以下の通りになります。①住宅改修で段差を低くする(介護保険で利用可能)、②台を置く、③スロープを設置する(介護保険で利用可能)などの解消方法があります。

第2の転倒の原因はスリッパであります。スリッパで歩く時にスリッパが脱げてしまい、バランスを崩して転倒される方やまたはスリッパは滑り止めが付いてないものが多く床を歩く時に滑って転倒される方もいます。スリッパによる転倒を回避するためにスリッパを履かずに室内用のシューズ、または滑り止めの付いた靴下で室内を歩かれるのがよいと思います。

第3の転倒の原因は電気コードに引っかかり転倒してしまうというケースです。対策としては電気コードを壁側に寄せて、出来ればテープを張り付けて固定するとよいと思います。

第4の転倒の原因はマットによるつまずきで転倒されるケースです。玄関マット、流し台のマット、浴室の前のマット等があります。マットを敷かないのが対策となるのですが、浴室などでどうしてもマットを敷く必要のある場所には滑り止めマットを敷くか滑り止めネット(100円均一でも市販されています。)をマットと床の間に敷いておくことでマットの端がめくれ上がってつまずくことが回避できます。

第5の転倒の原因はこたつ布団に足が引っかかり転倒するケースです。こたつはまた床面積を狭くするため、足回りがつまずきやすくなると思われれます。できれば暖房器具はこたつでなくファンヒーターやエアコンを使用するのがよいと考えられます。

まだまだ転倒の原因はありますが、上記5つの転倒の原因を知って頂きたいと思います。これらの原因を全て解消するのは大変ですが、出来る限りの原因となる場所は改善するなり気を付けていきましょう。

