

安心・安全
住み続けられる
住居環境

知ら咲か



2017 FEBRUARY NO.45

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>
連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

情報紙「知ら咲か」を

地域の「紙のひろば」に

皆様の見聞きする情報、ご意見で紙面づくり

「ひろば」って？

ウイキペディアで広場は「都市において主として多くの人が集まるために設けられた、広く平らな場所・歩行者空間のことである。」とされ「人、もの、情報等の活動蓄積がみられ公共に開かれている場所」と描かれています。私たちの住む白瀬川両岸地域では各マンションの集会室や公園等がこの機



能を担う場所と言えるのでしよう。ただ、その情報の伝わる範囲は限定的で井戸端会議の拡大版的規模内に留まります。

「広場」は8マンションで認識され、そこに行けば情報満載、集まっている人の顔や姿が認識でき、話したり楽しんだり、しかも何かを持って帰れる、そんな空間なのでしょう。

「紙のひろば」

「紙のひろば」はリアルな物理的なものではありませんが、情報を蓄積して地域の人の顔が分かる紙媒体の中の「広場」です。

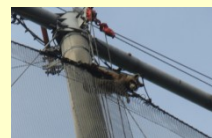
この地域で見かけた「ちよっとしたニュース」や「生活の便利情報」、又、「楽しいサークルの話」などが掲載条件です。一般紙や行政の広報紙、その他PR紙とはスタンスの違う「地域に根ざした情報紙」を目ざしています。「紙のひろば」にはフラット足を運んで情報を提供する方とその情報の受け手である読者の方が集まってくることにあります。「ひろば」のまとめ役が「知ら咲か」の編集部と想定しています。

この「ひろば」の賑わいを作っているのが読者の皆様、住民の皆様です。

「知ら咲か」発行まで

見たこと聴いたこと、気づいたこと、何でも記事の材料です。

やた
事い
来づ
出気
こと



取材・記事おこし

編集作業



編集後
印刷します

各戸配布



右のようなイラストの工程を経て「知ら咲か」ができあがります。

「紙のひろば」は送受双方向で

情報の送り手と受け手で「知ら咲か」が成立します。

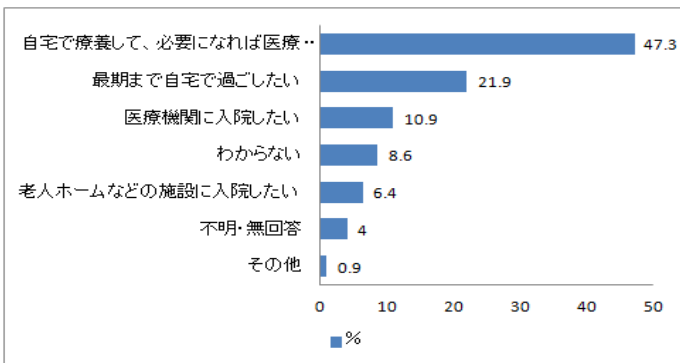
話題や豆知識などを提供する人と記事を読んで「地域」を知ったり、楽しむ人の関係が成立します。

これからも「知ら咲か」を「ひろば」として楽しんで下さい。

住みなれた自宅で (訪問診療・訪問看護)

多くが自宅で最期を希望
でも現実はいま

宝塚市が26年6月に実施した「一般高齢者調査での「人生の最期を迎えたい場所」は「自宅で療養して、必要になれば医療機関に入院したい」を含めると、自宅を望む声が約7割です。現実には兵庫県では約7割の方が病院や診療所で亡くなられています。



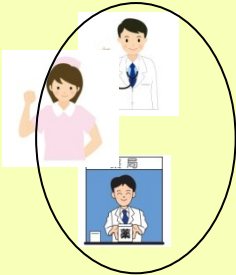
本人の希望と家族の不安

本人は「住みなれた自宅で過ごしたい」希望を持っていて、家族からすれば「もしもの時に」とか「病院での24時間ケアと同等の対応」ができない不安を抱えています。急な異変への対応をどうするか、24時間の私生活にある程度の縛りが発生することに対応できるか等様々なことを抱えることとなります。

「在宅を支えるサービス」

家族の日常生活をできるだけ維持しながら自宅での療養を誰もが考えます。それを支えるサービスとして訪問診療と訪問看護があります。関連して薬局、介護用品事業者、ケアマネージャー等が連携します。

チーム連携で



「訪問診療」

本来、病院で受けられた医療サービスを住んでいるところで提供してくれるのが「在宅医療」といわれるもので、在宅医療を大別すると「訪問診療」と「往診」とに分けられます。

「往診」は突発的な病状の変化に対して、ホームドクターにお願いで診察に来てもらうものです。他方「訪問診療」は毎週〇曜日の〇時にと約束して医師が訪問の上、診療します。1週間ないし2週間に1回の割合で定期的、且つ、計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行っていきます。ポータブルの超音波診断装置や診断図計なども持ち参し対応していただけます。

尚、急変時には緊急訪問をしたり、入院の手配を行ったりするなど、臨機応変に対応することからも、多くの場合、**24時間体制で在宅療養をサポート**してくれるのが、訪問診療の特色です。

「訪問看護」

訪問看護とは訪問看護ステーションから、病気や障害を持った人が住み慣れた

地域や家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。(全国訪問看護事業協会HPより原文引用)

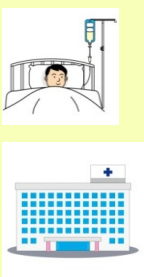
在宅看護にあたる看護師は基本的な看護技術はもちろん、「医師がいない場面での判断力」「家族とのコミュニケーション力」「訪問診療などの医師など関係者との関係調整力」を備えた方が**病院での看護とは異なるスキルを持ち込まれます。**

看護の内容は「療養環境のアドバイス」「状態観察」「医療処置」「療養上の世話」「リハビリテーション」「家族への支援」等です。訪問看護は定期的な訪問と緊急時対応があります。

いづれも、**訪問診療医師との緊密な連携やケアマネとの調整など、在宅医療の中心的な存在**と言えるのではないのでしょうか。

病院から在宅の事例

- ① 本人が在宅を希望



- ② 技能講習(家族に) 点滴液取り替え等

- ③ 在宅用カンファレンス 病院スタッフ(医師、看護師、ソーシャルワーカー等)、訪問診療医師、訪問看護師、包括支援センター、ケースワーカー、家族で在宅への移行について引き継ぎ実施

- ④ 訪問診療医師、訪問看護ステーションスタッフ、ケースワーカー、地域包括スタッフによりベッド、点滴棒等の機材類、薬、点滴液等を整え在宅生活開始

- ⑤ 訪問看護により療養に必要な手厚いケアを受ける

- ⑥ 容態変化等緊急時にも看護ステーション、医師連携で24時間対応していただく。

- ⑦ 最期まで手厚い心配りで本人は満足。

ありがたい24時間体制

訪問看護ステーションの緊急対応電話はいつでも繋がります。又、医師とも連携し機動力を発揮してくれ非常に心強い存在です。

ベランダからの避難について

(2 方向避難)

ある調査によると、避難が必要な時、玄関ドアが開かない場合があることを想定して、54%が想定していないとの結果だったそうです。

昨年 11 月アヴェルデの秋季消防訓練で、ベランダから隣戸への避難を想定し、隣戸との境界部に有る蹴破り戸（隔て板*以下蹴破り戸）を破って避難する訓練を実施しました。

訓練の目的は、地震で玄関ドアが開かない、火災で通路をふさがれ玄関から避難できない場合を想定、又法令により共同住宅では 2 方向（玄関とベランダ）に避難できるように造られていることを知ってもらうことでした。

訓練は蹴破り戸と同等のボードをスチール製のフレ



チームにはめ込んだ「避難体験キット」のボードを割るものです。

参加者にキットのボード（3 枚）を 3 種類の方法で行ってもらいました。
① 軍手をつけた握りこぶしで叩き割る

② 足で蹴って割る

③ ライパンの縁でたたき割る



結果は①②ではボードにひびが入るが穴をあけるのは困難、③では 1 度の打撃で穴があきました。
（穴はその後、人が避難できる大きさまで割り広げることがあります）

上記で訓練は終わりましたが、ボードを割って隣戸に避難した後は、隣戸の室内を経由させてもらって避難する、又は避難したベランダに「避難はしご」が有る場合は蓋を開き、はしごを使って下階に避難します。「避難はしご」は共用の避難設備であるため、蓋の上に物を置いたり、「避難はしご」が降りてくる場所に障害になる物を置くことはできません。

蹴破り戸の例



ベランダからの避難



ベランダからの避難についての関連事項。

1 ベランダは通常専用で使用してはいますが、共有部であることから避難通路（60センチ以上）を確保しておく必要があります。各マンションの「管理規約」での確認をお勧めします。

*ベランダとバルコニー
ベランダには屋根がありませんが、バルコニーにはありません。
2 蹴破り戸の名称には、仕切り板、戸境扉、ベランダ隔て板等の名称があります。

3 蹴破り戸を破るためには、手や足ではなく、フライパンのようにある程度の重量があり破壊力のある物が必要であることが分かりました。イザの時に準備するのではなく、

避難はしご



避難はしごの蓋



平常時に使用しなくなった適当な物（今回の例ではフライパン）を、蹴破り戸の近くに置いておくことをお勧めします。

4 蹴破り戸は万一の場合、避難路になるため、通常「非常時には、ここを破って隣戸へ避難できます。避難のためにこの付近に物を置かないで下さい」などと表示されています。

（法令指示事項）建築年数が古い建物では、この文字が消えてしまっている場合がありますのでご注意ください。管理規約で、物を置くことが禁止されているマンションもあると思いますが、記載が無ければこの際、見直しをお勧めします。

（執筆 アヴェルデ 都築）



「運転手さん、頑張って！」



目に飛び込んできた見事な雪景



お風呂の後は
宴会場でのお
食事。ちよつぴ
りお酒も。賑や
かに会話が弾み
ました。

歌姫は誰？



第 80 回 ふれあいサロン・アヴェルデ 「新春懇親会」レポート

新しい年を迎えた 1 月 1 日（月）の朝は前夜からの雪が残っていました。1 4 名のメンバーで「能勢温泉」送迎バスに乗り込み、1 時間半のバス旅行にいざ出発！

阪急川西能勢口駅を北上するに従って周囲の景色は一面の雪景色。施設に近く坂道では運転手さんに「頑張って！」コールが。

到着後はお目当ての温泉でゆっくり体を温めました。「遠慮しないでね」と背

中を流してくださいました。子どもの頃、母に背中を流して貰って以来のこを。恥ずかしい気持ちと、懐かしい気持ちがあふれました。

非日常の事とは言え、「裸の付き合ひ」というのは、なかなかできないものでしょう。でも、困った時には、「遠くの親戚より近くの知人」意識が必要かもしれません。筆者もサロンへの参加で「心の窓」が広がっています。



みんなで唱和、「乾杯！」

笑いの渦の会場



これがコミカルダンス



送迎バスを背景に記念写真



送迎バスを背景に記念写真

宴もたけなわ。次は皆さんお楽しみのカラオケ大会。シャンソンから演歌、朝ドラテーマ曲まで、オーディオはとどまることなく続きました。いつ聞いても「巧いなあ」と称賛の声を呼ぶ方がおられます。この方が歌い始められると思わぬアキシデント？ドッキリ？が始まりました。

いつもの優雅な踊りを披露してくださる方なのですが、なんとタオルを頭にコミカルダンス。歌姫を笑わせようと、少しのお酒も手伝って大奮闘。歌姫も負けずに最後まで歌いきり。しかし、ご覧ください。この勇気ある舞台に、笑い転げる元乙女たちの姿を。私事で恐縮ですが、私は「笑点」が大好きで番組をよく録画しています。一日どこにも出かけず誰とも会話をしなかった日に、一人でこの録画を見て大笑いします。笑顔で暮らすという心、笑うという心は「心のビタミン」だと思っています。だって、「笑う門には福来たる」と言いますもの。

年末年始には当マンションでもご高齢の方が旅立られました。400世帯以上の入居者のうち単身高齢者は益々増えつつあります。こうした現実にあつて、お互いの心身の健康を思いやり身近なことから支え合う事に、サロンはささやかながら一翼を担っているのだと今回も感じました。

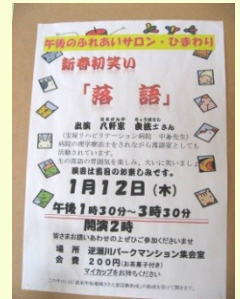
別世界の雪国から逆瀬台に無事到着し、笑顔で記念撮影をパチリ。皆様お疲れ様でした。

(文責 中川 絢子)

パークマンション 午後のふれあいサロン・ひまわり

新春初笑い 「落語」

「午後のふれあいサロン・ひまわり」は1月12日(木)に新春初笑いとして『落語』で幕をあけました。パークマンション集会室の正面には、真つ赤な『演台』が出来あがり、聴衆者も逐次集まり、出演者をお迎えする準備が整っていました。



八軒家良法師さん

中谷療法師は大学卒業後就職し営業を経験後、転職し28歳で理学療法士の資格を取得され、現在に至るまでのことでした。体格の良いたとでも大柄な男性でした。

病院の理学療法師をされながら、落語家として活動されておられ、芸名は『八軒家良法師(はちけんやりょうほうし)』とのこと。



聞き入る会場の皆さん

落語家としての中谷様は、病院内で脳卒中の患者さん等への心のリハビリや地域での活動もされているようで、シャントイーなど近隣マンションでもお馴染みの方でした。今回は古典落語『うそつき』と『みかんや』の演目二本でした。



『うそつき』は北海道を舞台に「うそ」を得意げにしやべりまくる男の落語『みかんや』はミカンを売り歩く損得勘定のできない男の落語

そして明るい良い一年の門出となりました。先生曰く「笑うことは心身のために大変いいことです!」でも、笑わせることは、とっても難しいですよ」と・・・。



落語の後は懇談会



私のヘルストライ (HBO記)

私は、5年前に『心筋梗塞』を起こしました。医師より健康者ではないので無理は禁物！と言われているのですが、ここ20年来続けていることがあります。ただ我流なので体に良い事なのか悪い事なのかは全く判りません。ので、ご参考にはならないとも思いますが。

私としては、記事にすることで、今後も継続できる『きっかけ・励みになれば・・・』と思って投稿させていただきました。ご意見いただければ幸いです。

(1) 禁煙トライ

二十歳で吸い始めたタバコ『ちよつと強めのハイライト』。日増しに増えつづけピークは一日3箱でした。禁煙への挑戦は何回やら??? それは長続きせず、挑戦するたびに逆に増え続けました。それが、なんと！40歳で完全に禁煙達成、以来1本も吸っていません。これは唯一家内に自慢できることです。

ただ、なぜ止められたのかは今でも???です。



(2) 食事改善トライ

心筋梗塞を起こし入院中減塩他の食事改善指導も受けました。今は、家内の作ってくれている『減塩味だし』による食事で減塩に努めています。



(3) 節酒トライ

タバコ同様、飲酒も毎日欠かさずの状態いわゆる酒飲みみ部類でしたが、心筋梗塞を起こして以降はかなりの節酒に努めています。医師からは日にビール大瓶1本、日

本酒なれば1合までと言われている。現状は週3日『ワンカップミニ』1本程度です。最近少しずつ増えてきていますが・・・かなりの節酒だと思っています。



(4) ウオーキングトライ

5000歩から10000歩目標に家内と一緒に・・・



(5) もみほぐし・ストレッチ

毎朝5時の目覚ましを合図に1時間余りを使ってもみほぐしやストレッチをしています。キツカケは毎朝起きた時の腰痛がひどかったため、その予防からです。

① もみほぐし

頭のとっぺんから足裏まで体のいたるところを丁寧にもみほぐします。

背中の上部だけは手が行き届かないのでできませんが・・・変わりダネはミミタブマツサージかな?? これにより血液の循環がよくなります。



② ストレッチ

下半身を中心に、伸ばしたり、曲げたり、ひねったり、ゆっくり時間をかけて行います。中心は、両脚を左右に大きくひらき、腰をひねりながら腕を足先につける動作です。ストレッチを行うと、その日の調子がよくわかります！



③ その他

スクワット、足ふみ、肩回し、首回し、その他ラジオ体操をセレクトし



できることを、できるときに、できるだけ、をモットーに！

編集部からお願い

読者の皆さんも「健康づくり」で心がけていることや「日常生活のルーチン」にしていることがあります。たら寄稿下さい。

「知ら咲か」ホームページの「問い合わせ」のボタンからメール送信して下さい。



白瀬の自然



雪の中にスズメ

2月の風景には色のある植物では水仙、山茶花・・と数えられるくらいのものでしょうか。とりわけ雪の日に写真撮っても「白と黒」が中心となり目を引くことはありません。この写真もカラーです。左の写真では枝を雪で飾った景色でそれなりに訴えかけるものはあるようです。でも地味であることは否めません。

右の写真は、雪の枝に多くのスズメがかたまつて身を縮めて枝にとまっています。寒い中、何をしているのでしょうか？

歌川広重の作に「雪椿雀」があります。こちらは、降りしきる牡丹雪の中に椿が赤い見事な花を咲かせ、二羽の愛らしい雀が飛来しているシーンです。

寒い冬の間にも、春を待つ営みが着々と進んでいるのでしょうか。「寒い冬があつての春」ということをしっかりと刻んで、今のうちに活動期の準備をしておきたいものです。

宝塚市犠牲者追悼 献花・記帳
1月17日・ゆずり葉緑地で



上 鎮魂の碑で献花
下 記帳所

22年前の1月17日午前5時46分に発生した阪神淡路大震災で宝塚では118名の方が犠牲になられました。

ガス、水道等インフラ分断での苦労が甦ってきます。西高のグラウンド法面も写真のように崩れました。しかし、住民の助け合いが生まれたのもこの時期のことでした。記憶しておきたいことです。

9時から3時まで遺族の方、一般の方がゆずり葉緑地を訪れ、記帳所で記帳をし、鎮魂の碑で献花を行いました。

この鎮魂の碑、末広中央公園への移設が検討されたことがありましたが、現在の場所のまま据えられていきます。

白瀬川両岸での犠牲者はおられませんでしたが建物の被害や道路、

震災事後の宝塚西高法面工事



【編集後記】

各マンションで活発に行事やクラブ活動が行われているようです。今回、掲載したふれあいサロンのイベントは「笑い」の溢れる集まりだったようです。みんな楽しんでむことから絆もできてくるようです。今年も楽しくみんながふれあえる「まち」を目ざしたいですね。

マンションでの「避難」の方法としてベランダから隣戸へ逃げる方法があります。そこにある蹴破り戸についてアヴェルデでの訓練例を掲載しました。参考にしていただければと思います。

終末期をどこで迎えますか？いろいろな選択があつていいのでしょうか。一つの方法として「在宅」という選択もあります。家族に相応の負担があることも覚悟して訪問診療や訪問看護をお願いして本人さんの希望をかなえるのもあるでしょう。

この情報紙「知ら咲か」は「みんなのひろば」的存在でありたいと願っています。いろいろな情報を「知ら咲か」に持ち寄っていただけると少しづつ実現できるでしょう。よろしくお願ひします。

(S)