

安心・安全
心・続
み・け
ら・れ
た・ら
ば
世・代
を
継・ぐ

知ら咲か



2017 MARCH NO.46

(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。

被災地だけの問題ではない

「生活不活発病」

被災地の避難所で

平成23年3月11日に発生した東日本大震災や熊本地震、又、古くは阪神淡路大震災における避難所生活での高齢者の方々に、生活の不活発化を原因とする心身の機能の低下、いわゆる「生活不活発病」の発症がニュースになりました。



すでにご存じのように、避難所は限られたスペースでの動き、掃除や買い物行動での動きが限定的であること、見慣れた知り合いが少ないことから人との交流もない状態が続くことから来ています。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環となりやすいため、早期に対応することが大切です。

(注) 悪循環とは
生活不活発病がおきると歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

生活不活発病を要約すると・・・

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。地震のため環境が変化したことで、生活が不活発になった事例は多数報告されました。

周囲の道などが危なくて歩けない、周りの人に迷惑になるから、とつい動かないということもあります。

それまでできていた足腰の衰えと合わせて買物ができなかったり、元気な人に遠慮して散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、人との付き合いなどで外出する機会も少なくなりがちです。

山手の立地とマンション特性が

この地域の高齢者の不活発要因

地理的要因

① 急な坂により足腰への負荷が大きい店舗が居住地に少なく、買い物行動が限定される

社会的要因

① 働いている次期に地域交流が少なく退職後に地域デビューの壁が高い(各マンションで居場所づくりは行われていないが・・・)
② マンションという居宅完結型住居特性で外部と遮断された活動範囲

生活不活発病の予防ポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょ。
- (遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も)
- 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
- (すぐに車いすを使うのではなく)身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。(練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに)
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。(疲れ易い時は、少しずつ回数多く。病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。)
- ※ 以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。



リタイア世代の方へ
○ 何もしない生活が続くと衰えが早くなります。地域活動など、何かを行い人と交流することが生活不活発病を招かない方法になります。



ふれあいサロン・アヴェルデ 「2 月度親睦会」レポート 2 月 15 日アヴェルデ管理棟 1 階集会室



今日（2月15日）、約20名の参加者を迎えて懇親会を開催しました。本日のメニューは「ゲームと歌・カラオケを茶菓と一緒に」でした。開始時刻の1時30分、早々に会場にお越しくださったのは光ガ丘地区にお住まいの男性です。ツカ塾で地域・ボランティア活動を学び実践されていて、他の地域と交流をしたいとお話でした。会長と自治会役員もこの方と記念撮影。情報交換に花が咲きました。

今日は、お弁当発注などの予定がなかったので、事前のお誘いを先月ほどしていま



せんでした。「世話役だけの開催になっちゃたらどうしようか?!」心配をしまし

ンを欠席されていた方が久しぶりにお顔を見せてくださいました。今回が初めてのご参加となる方も。
キーボードの伴奏で声出し。はじめは「四季の歌」。やや声も表情も硬いかな。すると、日頃逆瀬川まで歌のレッスンに通っていらつしゃる男性が、「花」を歌いましょう。僕は低音部を歌います。」と提案。すばらしいことです。「この曲の低音部、歌える方はどのくらいいら



つしゃいますか?」と聞きますと、たくさんさんの挙手。

中学校の必修歌唱教材「花」。定番中の定番の曲。でも主旋律だけでなく低音部まで覚えていてハモれる、なんてすばらしい世代でしょう! 私たちは。
私物の機材を提供していただきカラオケが盛り上がりました。はじめのうち、いつもの歌姫は、「私は今日は歌わないよ」とおっしゃいました。「今日はアルコールないからかなあ」。いやいや、すてきな笑顔でマイクをしっかりと握りしめて歌ってくださいました。いろいろな歌が流れ、唱和の声もだんだん高まっていきました。



小休止を挟んで、今日のゲームは「すきやきゲーム」です。5つのグループに分かれ、リーダーとじゃんけん対戦します。各グループの中で、お父さん役、お母さん役などで交代でじゃんけん対決をします。
「すきやき」ですから、じゃんけんの後に「マジック巾着袋」から「お肉・白滝・白ネギ・焼き豆腐」などの絵と点数がかかれたカードを引き当てます。お肉は当然レートが高く20点。野菜高騰中で



はありますが白ネギは最小の5点。6回に及ぶ対戦で、お肉を3回も引き当てたチームはガッツリ優勝景品をゲット！他方、あり得ない！！と絶叫していたのは6回とも白ネギを引いたチーム。全員で大笑いが続き、部屋の温度もヒートアップし、「笑いじわができちゃう！」とお悩みの女性もありました。

少しばかりのお菓子と、心づくしのお茶。2000円の会費で、居住区に居ながらにして交流の輪が広がることはアヴェルデの「ご自慢」と言えるでしょう。

まだまだ寒さ厳しい2月。体調を崩されることな



く、3月のひな祭りには、より多くの方々とお顔を合わせられますように。

執筆 N

宝塚市 安全・安心カメラの設置

昨今、防犯カメラによる犯罪抑止や検挙につながる事例が後を絶ちません。遅ればせながらも宝塚市も市内各地に防犯目的のカメラ設置が始まろうとしています。2月中旬その説明会がありましたので参加しました。

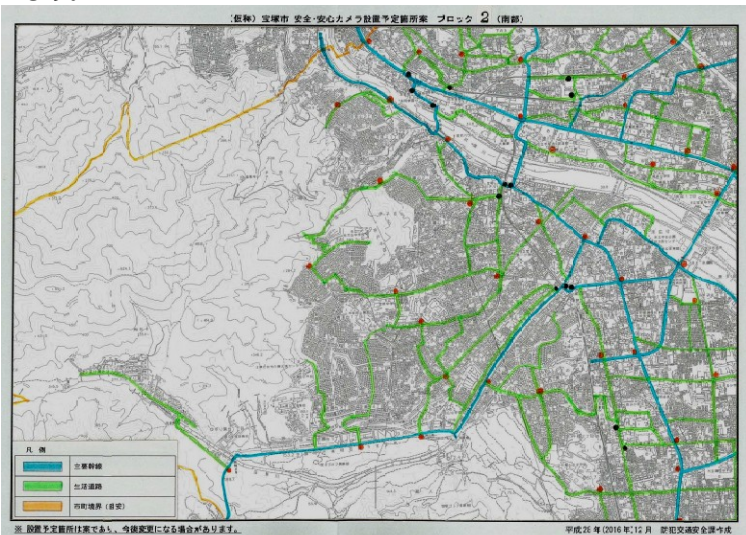
本年より3カ年で280台の防犯カメラを公共性の高いエリアに設置しようという計画で今年度中にも30台設置予定されています。

説明の中で市内の刑法犯は平成14年がピークだったそうですが、平成28年度でも1660件発生しています。この数字に正直ビックリしました。重い軽いは別にしてこれほど多いとは・・・市の説明会に宝塚警察署の職員も同席し説明をされています。犯罪の抑止、捜査支援、行方不明事案対応、交通安全に寄与することを目的とし、管理は市側が行う防犯カメラです。管理のポイントはカメラの目的とは別に管理は市側が行う点でしょう。どうしても防犯カメラという管理されていると見られていたとか印象がよくないとか多くの方が思っています。この点には市側も

(参考：下記文章・地図 市ホームページより抜粋引用)

平成 29 年度以降の設置方針について

設置箇所案としては、主要幹線と生活道路が交差している箇所に設置を行う考えであり、添付ファイル【設置予定箇所案地図】の○(赤丸)が設置箇所案で、○(赤丸)1つにつき、1~2台設置を予定しています。設置順序は、今後、宝塚警察署の意見を聴きながら自治会等と協議を行い、優先順位を決め、近隣住民の方々の同意が得られた箇所から設置を進めてまいります。



大変考慮しているようです。そして、カメラ設置のポイントとは点から面をカバーすることを目指し地域を網掛けすることを目的としています。

地域の自治会からの質疑応答では子供さんたちの通学路への設置が要望として強く出されていました。台数にも限りがありました。

なえるのは困難だが考慮はされるかもしれません。今後、新しく商業店舗ができる際は警察にも報せて欲しいとお願いがあり、店舗側にも防犯の意味でカメラを設置して欲しい旨のお願いをしていきたいとのこと。

住民としてはカメラの設置に賛否両論はあると思いますが犯罪抑止・逮捕に至る現実を考えると避けては通れないことでしょう。

逆瀬川マンションふれあいサロン 「応急処置」講習会

2月7日逆瀬川マンション集会室

待ち遠しい春も、じつと待てば必ずやってきます。しかし、事故や災害は突然起こるものです。かねてから自治会の課題としていた、「防災に関する講習会」に向けて、毎週火曜日開催の「ふれあいサロン」で計画し、宝塚市の「出前講座」に申し込んだところ、すぐに対応していただき、今回の実施に至りました。

宝塚市の消防署の救急隊員 6 名と市内在住の指導員



1 「止血」について

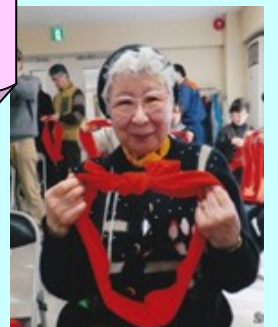
清潔にした指や布で傷口を強く押さえる「圧迫法」が有効。止血点を縛ったりするのは危険を伴うので避け、止まらなければ医師か救急車を利用する。

2 名が来て下さり、行き届いた実技講習を受けました。今回のテーマは、日常的な怪我や事故での「応急処置」についてです。



2 「喉詰め」について

患者の背後に回り、背中を強くトントンたたく。患者の背後から「みぞおち」に両手を回し、反動をつけて、自分の腹部へ強く引きつけるのを繰り返す。





3骨折りや広い範囲の固定に有効な「三角巾」について

八つ折りにして包帯状にするたたみ方。布の端の正しい結び方「本結び」と解き方。頭や耳のガゼや布を固定する。腕や手首を固定する。足首を固定するなどの実技演習。

ときには自分で、ときには隣どうしで、ときには講師の若い隊員さんを、いじりながら？和気あいあいの笑いの絶えない楽しい講習会でした。次回は、「救命処置」についての講習をして頂く予定です。



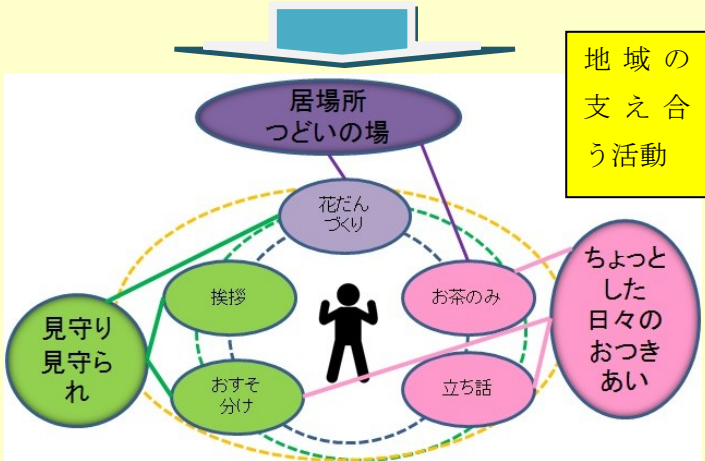
日頃の交流が地域の資源に

地域での日頃の交流は、支え合い活動の基盤です。お隣さん、ご近所さんとのあいさつやお茶のみは「ゆるやかな見守り」になっています。又、立ち話や趣味などのサークルは情報交換の場です。特別な組織でなくても一定の機能を果たしています。誰あたりまえのことで、誰

もがこれに気がついていないことが多いのですが、このような個々の日常生活を繋いでいくことが「見守り」や「助け合い」に繋がってきています。白瀬川地域8つのマンションの「ふれあいサロン」も大事な「見守り助け合い」活動そのものです。



日頃の交流



地域の支え合う活動

私のヘルスメリット

(HBO記)

2月1日号で、私のヘルストライと題して、健康維持のため行っていることを記事に、地域情報紙『知ら咲か』に投稿、掲載いただきました。今回は、それによる「効果かな？」と思えることをまとめました。ご覧ください。

【私のヘルストライ】

*禁煙

40歳から33年間禁煙継続出来たことで「継続は力なり」を実感、自信につながりました！

*減塩食事徹底

食習慣を変えることができ、家内に感謝です！

*節酒

悪癖もストップ？体調良好です！

*ウオーキング

足腰強化？体調良好です！

*もみほぐし・ストレッチ

腰痛緩和！体調良好です！

1 タバコは、「百害あって一利なし」とはよく聞くことばですぞね。

最近では、ニコチンの少ないタバコも多いと聞きますが、あまり効果は無いようですよ？

止めたおかげで口の中もスッキリするし、周囲へのイヤな匂いもなくなるし、ロッカーや壁面の黄変もなくなるし、良い事づくめです。



ここ数年、肺・胃・大腸ガンの検診を受けていますが、今のところ異常なしです。

また、患った心筋梗塞も結果的には軽症でした。それも、これも禁煙の効果かな？？と、勝手に思っています。

2 大好物のラーメンやうどんはスープまでシツカリ飲み干していました。

漬物にはタツプリと醤油をかける、白ごはんにはフリカケ、佃煮、梅干し、味噌汁等々・・・塩分タツプリの食習慣が続いてきました。

家内のお蔭で、心筋梗塞をきっかけに食習慣がスツカリ変わりましたが、減塩食習慣にもスツカリ慣れてきました。



3 お酒はタバコとは違って「百薬の長」と言われますぞね！

でも、深酒暴飲はよくありませんね！

心筋梗塞を患ったため、シツカリとドクターストップが掛かりました。幸い禁酒ではなかったの

で、先ずは一安心でした。以前は、毎晩晩酌、飲み会等々、外での飲酒も付き合はいいのいい方でした。その度に、電車は乗り越し、

中継駅待合室での居眠り、どの様にして帰ったのかわからないけど家に帰っているということがよくありました。でも今は節酒のお蔭でそのような悪癖はすっかりなくなりました。今は大関のワンカップミニが愛用の日本酒です。飲み会の時は、控えめに、それなりのお付き合いをしています。



4 心筋梗塞を患ったとき、その後の運動として無酸素運動は止めて、有酸素運動

水泳かウオーキングを続けるよう、だけど健康者ではないので、無理をしないようにと言われています。

そこで、場所も用具も特別ならないウオーキングをすることに決めて継続しています。当初は、は1日1万歩を目途に早朝ウオークを行っていました。現在は、家内と共に、主として夕方に5千歩程度を目標に歩いています。真夏の猛暑日や真冬の厳寒日

5 もみほぐしやストレッチをしていると、先ずその日の体調がよくわかります。

は避けていますが、継続に努めています。足腰の強化やバネは大分付いてきたかな？？と思っています。



調子が良いのか、悪いのか、ここが少し痛いとか、硬いとか、曲がりにくいとか・・・！20年前位から、毎朝起きた時に、ものスゴク腰が痛いのです。その時分から、毎朝ストレッチをするようになったのですが・・・！でも、もみほぐし、ストレッチをすれば、その一日は痛みを感じません！また、肩の凝りも以前はひどかったのですが、随分緩和されています。首筋も肩回しや首回しをした時としない時では調子が明らかに違います。

【追記】そんな私ですが、現在「安井整骨院」さんで治療を受けてお世話になっています。



白瀬の自然

春休みの頃に……

木蓮の花

春休みの頃に咲く花の一つに木蓮があります。木蓮は漢名の木欄の音に基づいて「モクレン」と呼ばれています。

中国原産で花が紫色であることから「紫木蓮」と呼ばれています。正式には上の写真の紫色の花を咲かす方が「モクレン」



写真上 モクレン

Magnolia quinquepeta

写真下 ハクモクレン

Magnolia heptapeta



下の白い花の方も混同されて「モクレン」と呼ばれていますが、正式名は「ハクモクレン」です。モクレンに似て花が白いことから「ハクモクレン」と名付けられています。

どちらもホオノキ属モクレン科の植物に分類されています。コブシ、オオヤマレンゲ、ホオノキ、ダイサンボク、トキワレンゲなどが同じ仲間です。モクレンは庭木として植えられている物が多く、公園でもよく見かけます。

モクレンは空に向かって花が咲くので、晴れた日に上を見上げた時の青空に映える姿は見事です。たくさんの方が花に向かってカメラを構えている姿を見るのも少し暖かくなつたこの時期の光景です。

【編集後記】

いよいよ春の幕開けになります。目に飛び込んでくる白瀬の自然も賑やかになってきます。何といてもゆずり葉散策路のコバノミツバツツジの回廊は見事です。地域の方はもちろん、行者山や六甲山へのハイカーにも人気のある景色です。

この地域の自然を語れば枚挙にいとまのない程、語る事ができます。木々や花などの植物、数多くの小鳥たち、蝶や蝉、トンボ……昆虫類も数多く生息しています。これからの季節、自然観察にはもってこいの条件が揃ってきます。各マンションでふれあいサロンが活発に行われています。宝塚市社会福祉協議会さんや地域包括支援センターさんのご協力、ご支援があつて8マンションのすべてで開催されています。

このふれあいサロンを始め各種クラブ活動、お子さまの集まりなど、あらゆる交流の場が「支えあい」や「助け合い」の基盤になっているようにです。「楽しみ」「楽しさ」を味わいながら「近所さんとの交流ができ、知り合い、さらに深い日常の助け合いに発展しているようです。この地域の宝物といえる「ふれあいサロン」の活動を今後も継続して取材していきたいと思えます。関係者の皆さん、よろしくお願ひ致します。

(S)