

知ら咲か



2018 June NO.61

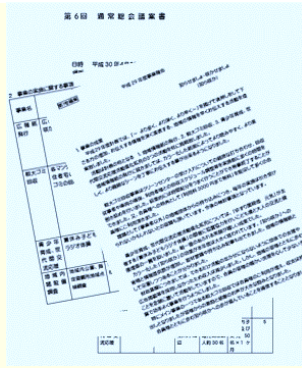
(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>
連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

平成30年度「知ら咲か」の活動 情報紙「知ら咲か」発行を重点実施

「知ら咲か60号」で4月29日の「知ら咲か」総会での議決内容を掲載致しました。今号では、事業計画について出されたご意見と話し合いについてまとめて報告致します。

本年度事業実施方針テーマ
より多く、
より深く、
より早く、

当日の審議は、事前に正会員様に配布した議案書に沿っておこなわれました。



■30年度3つのテーマ

テーマの一つ目は、少しでもより多くの方に会員として、活動者として支えて頂くことです。二つ目は、地域の情報をより深く掘り下げて集めること、三つ目は、新鮮なうちにより早くお伝えすることです。三つの柱で活動内容も設定しました。

議案審議で話し合われた内容をご紹介します。

■事業収支②関する質疑

【問】活動費用の構成は？

↓会費からの支出の大部分は情報紙「知ら咲か」の印刷発行費用です。粗大ゴミ改修事業は利用料で賄うことを基本にしています。29年度は会費からの補填をしましたが・・・

【問】収支バランスは？

↓まだ、理想の会員数まで及ばず、寄付金でカバーしているのが実情です。会員さんの増加が課題です。

■粗大ゴミ回収事業の質疑

【問】粗大ゴミ回収中止？

↓「知ら咲か」の粗大ゴミ回収は、マンションの指定場所までの運搬ができない方向に変わって実施するのが目的です。ゴミ処理の実施に

関する法律面もクリアする必要がありそうです。本年は時間をかけて問題なく運べる方法を検討したいとの思いがあり1年間を研究期間としたいと本年は見送りとなりました。

【問】回収人材問題は？

↓「知ら咲か」のスタッフの皆さんも年とともに年齢を重ねているので新たな皆さんが加わって頂くのが理想です。本年は人材を充実させる年でもありたいと考えています。

■「知ら咲か」発行は？

【問】取材編集者増加方法

↓記事はできるだけ地域の方々から提供して頂くことを基本に考えたいと思っております。特定の人でなく広く担って頂きたいです。昨年からは原稿の提供や取材の要望が増えていきますので、その流れを大切に読者の全員が記者であるようになればと思っております。

【問】将来の編集作業者？

↓編集作業は専門的なノウハウを持つている人でなければできないことでもないので、やってみようという

方々に遊び感覚で楽しんで頂くことから始めてもらうようにしたいと思っております。とにかく、地域の新聞部的なものでメンバーに加わってもらえればと思います。

■会費納入方法



【問】納入時期や種別は？

↓「知ら咲か」5月1日号で案内し、郵便局で払い込みのできる支払い用紙を織り込みました。その用紙で手続き下さい。いつでも結構です。

↓個人会員様は正会員、準会員様とも一口3000円です。正会員様は総会で議決権を行使できます。準会員様は会の趣旨に賛同いただき協力される方です。別途、団体会員様、寄付される方などもおられます。支援、よろしくお願い致します。

常時、入会申し込みを受け付けています。詳しくは8面をご覧ください。

生活不活発病と社会参加、健康長寿を考える

■生活不活発病

生活不活発病とは、文字通り生活の不活発が原因となる病気です。つまり、「動かさなから動けなくなる」「使わなから使えなくなる」というものです。この言葉は東日本大震災で同時に多発したことから注目され出しました。

震災の後、ある地域では、庭いじりや農作業など日課にしていた作業ができなくなったり、散歩や趣味活動、運動などの外出機会が減った結果、健康だった高齢者の何割かが1年半くらいで歩くことができなくなつたとの報告もあります。生活不活発病は、普通の病気が生物としての何らかの異常を発症するのに対し、その原因が「生活の変化」であることが異なります。

高齢者で身体が弱ったり、病気をしして動かなくなることから起こることが考えられます。又、定年がきっかけで家に閉じこもったり、一人暮らしをしていた高齢者が家族と一緒に暮らすようになって外に出ようと思っても動機が低くて家に閉じこもります。

■生活不活発病の予防法

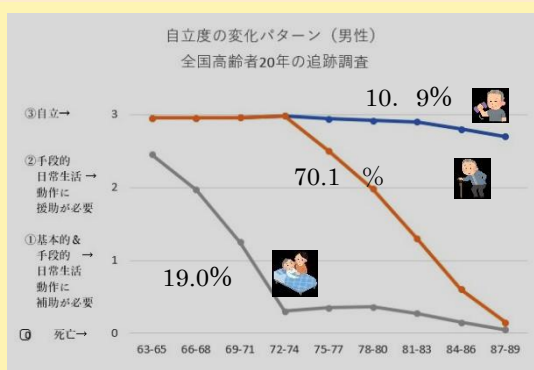
- ① 家族の一員として仕事や家事をこなす。家事や仕事を役割としてこなすことで意識しなくても身体や頭を使い予防になります。
- ② 外とのつながりをつくる。外に出かけることで自然と足腰を使い、街並や自然を感じ人の動きからも様々な刺激を受け脳の活性化の芋になります。

■生活不活発病例

- ① 体の一部に起こるもの
関節拘縮、応用性筋萎縮・筋力低下、廃用性骨萎縮・皮膚萎縮（短縮）、褥瘡、静脈血栓症↓肺塞栓症
- ② 全身に影響するもの
心肺機能低下、起立性低血圧、消化機能低下（a食欲不振、b便秘）、尿量の増加↓血液量の減少（脱水）
- ③ 精神や神経の働きに起こるもの
うつ状態、知的活動低下、周囲への無関心、自律神経不安定、姿勢・運動、調節機能低下

■自立度の変化パターン

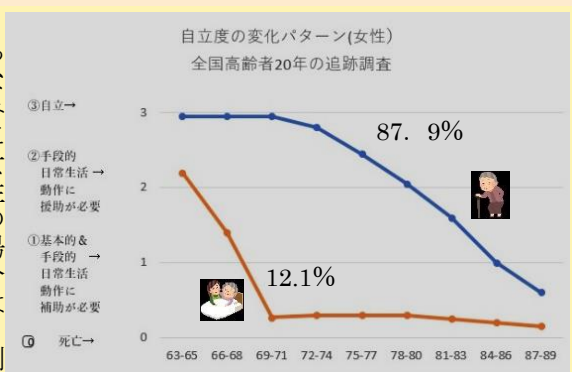
東大の秋山弘子先生の「長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店、2010」より加筆したグラフをご覧ください。



生活の健康自立度と年齢の関係についてパターン化できるというものです。

男性の場合は3つのパターンに分類されます。一つ目に、70歳になるまでに生活習慣病などで急激に自立度を失っていく群が約2割、二つ目が70代の半ばまでは一人暮らしができるが70代後半から自立度が徐々に落ちていく群が7割です。約1割の人達はピン

ピンコロリ型でいつまでも自立している群です。二つ目と三つ目の群の差は社会参加の有無であったと言われます。



ちなみに女性の場合は9割近い方が70歳くらいから徐々に自立度が下がってくるパターンの方が多くあります。この下り坂は男性よりゆるやかになっています。

■社会参加と要介護認定

参加組織の種類数が多いほど要介護認定のリスクが減ります。参加なしを1.0とすれば、1種類では0.83、2種類で0.72、3種類以上の人では0.57に低減します。

【今回の結論】

健康長寿を目指し、家庭に閉じこもらず、数種類の活動に参加し、グループの仲間とともに、できれば何らかの役割を担って回数も増やして活動しましょう。

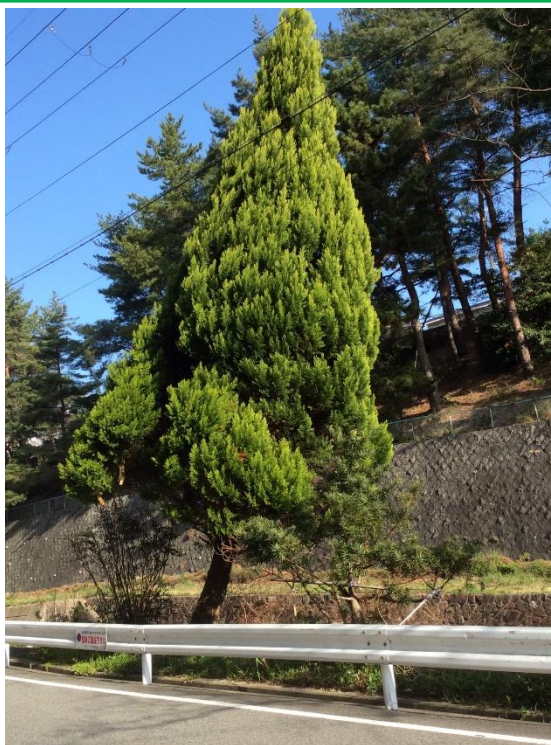


組織の種類別では、スポーツが0.66、趣味0.75、町内会0.85、ボランティア0.92、宗教1.07、業界1.07、政治1.18、市民運動1.33です。

効果のあるスポーツでも組織に参加して週1回以上やる場合を1.0とすると一人では1.29、週1回未満で組織参加している場合は1.16、一人の場合は1.65となつていきます。やはり、「仲間とやる」のが、効果が出ます。

そのほか「役割を担って社会参加している男性でうつ発症のリスクは7分の1」、「要介護認定のサロン参加有無では参加している群が7.7%、悲参加群では1.4%t差」、「サロン参加群が非参加群に対して認知症発症率が3割減」等々のデータが千葉大学の近藤克則先生のデータでも示されています。

貝塚伊吹（カイヅカイブキ）



逆瀬川マンションC棟の前の白瀬川沿いの土手に大きな木がそびえ立っていました。ひときは目立っていました。クリスマスツリーとしてイルミネーションで飾れば素晴らしい樹木でした。その名はカイヅカイブキといえます。人に聞けば何処にもある木だそうですが、初めて見た木でした。生活をしていく中で、仕事をしたり、家事におわれたり一日中忙しくしている人たちは沢山います。

自分を含め周りを見れる心、廻りの環境を自分の心に取り入れるゆとりは、なんとも言えない気持ちのいい事やと気づいた様な気分です。カイヅカイブキこの樹木に教えて頂きました。その木が、2018年3月30日に伐採されました。斜めに傾き、大きな災害が起きたら危険を感じる程の傾きでした。自治会が宝塚市に、依頼しました。処分された木は餅つき時の薪として、又、又役にたって頂きます。人生の素晴らしさを享受しました。



これも花粉症？ニセアカシア

私の花粉症はまだ世間で一般的になっていかなかった昭和50年代に遡ります。風邪かなと思つて診療所に行った時、「松花粉症です！」と先生に宣言されたのが始まりです。花粉症患者の先駆的存在なのです。

近年、松や杉、ブタクサなどはすぐポピュラーになってきました。多くの人が罹患しているようです。でも、ポピュラーな花粉症は松、杉、ヨモギ、ブタクサなどですが、すべて風に花粉

を飛ばすことで受粉をする風媒花とよばれる植物です。

これに対して虫に花粉を運んでもらい、受粉をする虫媒花でも花粉症があります。風媒花の植物よりも、香りや色に特徴があります。その一つが「ニセアカシア」です。

虫媒花の花粉は、虫の体に付着しやすいように粘性があり、風媒花の花粉より大きいものが多いそうです。従つて、風では遠くまでは飛ばせず近隣エリア内にとどまります。

この地域でもニセアカシアは多く住宅地に近いです。くしゃみや目、鼻のかゆみ・傷み、鼻水、涙、下痢、腹痛、吐き気などの症状があつた人もいると聞きました。特に風の強い日が多かつたことから症状が現れたのでしょうか？(K)



私の散歩道 「1日一万歩、一時間」
逆瀬台〜青葉台〜宝塚〜野上&白瀬川

私は6年前の新年早々に急性心筋梗塞をおこしてしまいました。以来、医師からは健康者ではないので無理は禁物と言われています。健康のため、有酸素運動の水泳かウォーキングを続けるよう指導をうけました。退院後は、逆瀬台マンションとグリーンハイツの周囲を一周から始めました。次第に回数と距離を増やしていききました。雨の日にはマンションの廊下を繰り返し歩き回りました。コースもいろいろ、距離もいろいろ、回数もいろいろ徐々に増やしていききました。市役所近くの河川敷も何回もよく利用しました。宝塚歌劇の花の道や小林方面も歩きました。アヴェルデの前を通って甲山まで歩いたこともありました。歩数10000歩、時間60分を目標に・・・！ウォーキングは一人だったり、家内と一緒にだったりです。いろいろなコースを回りましたがここ数年は次のコースが定着しています。

逆瀬台2丁目PM⇨東方
⇨逆瀬台3丁目⇨逆瀬台
4丁目⇨北方⇨逆瀬台
5丁目⇨青葉台1丁目墓
地⇨聖天⇨東方⇨下り⇨
宝塚/野上⇨当方⇨バス
通り登り⇨野上4丁目⇨
南方⇨野上3丁目⇨西方
⇨南方⇨西山小学校⇨
野上3丁目⇨西方⇨宝
塚ゴルフ場⇨登りエネオ
ス⇨FM⇨白瀬川沿を西
方⇨上り坂でゴール

約一時間、歩数約6000歩のコースです。聖天は時々で、人生訓を確認しています。夏場の猛暑、冬場の厳寒時や雨の日はサボりがちですが、できるだけ継続したいと思っています。四季折々の山景色、再整備された街路樹、各戸の庭木、玄関先の鉢植え等々を目に

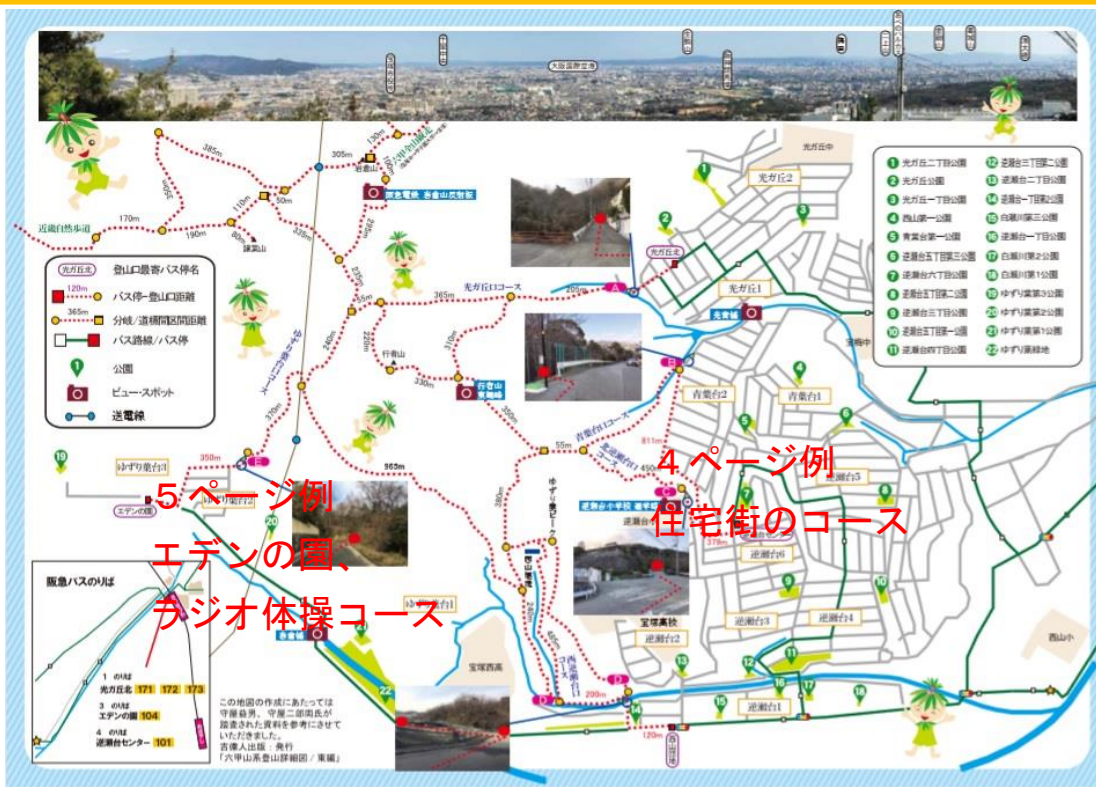
しながらのウォーキングは健康づくりになり心身ともに癒される時間になっています。昨年植え替えられた逆瀬台3丁目の「さるすべり」も緑葉がつかまりました。4本ほど葉の出ていない木もあり、ちよっと心配ですが・・・？

桜の花が散ったあとスズナリの「さくらんぼ」二か所、秋ぐち(?)のグミ、春さきの「いたどり」とつても楽しいみです！グミ、イタドリは子供の頃よく食べました！道端に咲く可憐な「野花」見逃せません。いいですね！宝塚、そして逆瀬台は自然豊かでとてもいい所です！
(記 OS)



教えて！皆さんの散歩道

ゆずり葉コミュニティのロードマップを使われていますか？皆さんの散歩道を教えて下さい。地域の再発見、健康づくりの散歩、気分転換の散歩など編集部までお知らせ下さい。



多くの方に人気があるのが、ゆずり葉緑地からゆずり葉台、そしてエデンの園への散歩です。

このコース、おそらく標高差100mくらいの道を歩きましょう。

早朝からエデンの園まで歩き、帰りにゆずり葉緑地公園のモニメント前で6時半からの10分間をラジオ体操タイムとして充てています。ここではいろいろな方と交流がはかれます。

私の散歩道「早朝散歩&ラジオ体操」 西高前〜エデンの園そしてラジオ体操

S

知ら咲か健康講座 ⑧

★梅雨時期はこうして乗り切る!!!

執筆 安井整骨院 安井規純院長

・天候が崩れると同時に体調が崩れやすくなったり、憂鬱な気分になる方が多くいます。

なぜ、そのような事が起こるのでしょうか？

特に梅雨時期は天気さえない日が続き、身体の回復にも時間がかかります。

今回は、梅雨時期に体調を崩しやすくなる理由と、その対策方法をご紹介します。

■梅雨時期に起こりやすい不調症状

毎年、梅雨時期に差し掛かると次のような症状が出ることはありませんか？

体がだるくて重い、頭痛、肩こり、目まい、耳鳴り、寝付けない、朝に起きられない

・食欲不振

消化不良、下痢、便秘、むくみ、新陳代謝の低下

・思考、集中力の低下

イライラしやすい、だらだらしがち、焦りや不安感が高まる、気力の低下

・持病の悪化

関節痛、神経痛、古傷が痛む

む、アレルギー発症など

■なぜ、梅雨に不調に陥りやすいのか？

梅雨の時期に起こりやすい理由としては！

・梅雨の気候がもたらす日照時間の少なさ

・湿度の高さ

・連日の雨による梅雨冷え

・環境の変化による疲れが出やすい時期

・空調などによる体温調節機能の低下

自律神経のバランスが乱れやすい時期

天気が良い日は気持ちが高ぶり、活発モードになります

が、雨の日など天気が悪く低気圧の日は、副交感神経が優位になる為、脳や筋肉がリラックスした状態になります

同時に血圧も下がりやすく、細胞へ行き渡る酸素量が減る為、自然と全身の機能も低下しがちになってしまいます

これこそが気象による体調変化の原因。雨の日が続く梅雨時期は特に自律神経のバランスを崩しやすい為、交感神経と副交感神経系のバランスを整えるケアが必要です

交感神経が優位になるとス

トレスを感じやすくなる為、体は末梢血管を収縮し、肩こりなどの血行不良や、偏頭痛、腰痛、冷え、むくみなどをさらに加速させてしまいます

さらに、低気圧が続くと炎症物質であるヒスタミンの分泌が増加。ヒスタミンは交感神経を刺激し、体の様々な痛みを引き起こすため、昔からよく（雨が降ると古傷が痛む）といわれますが、これで理解できますよね

■梅雨対策！不調を防ぐ方法

○規則正しい生活を心がける

梅雨時期は気分が上がりにくく、何事も億劫になりがち。心身のたるさから、ついだらだらと過ごしがちですが、自律神経のバランスが不安定になって、ますます調子が悪くなってしまう。梅雨時期の時こそ、決まった時間に寝る、起きる、食事をきちんととる、運動をする等、規則正しい生活を心がけましょう

○朝夕の入浴でモードを切り替える

寝つきが悪かったり、朝なかなか起きられないなどの症状も自律神経が関わっています

そのバランスを整える為に最も効果的なのは入浴です！朝すっきりしない気分の時は、熱めのシャワーをサツと

浴びると交感神経が活性化して、活発に動き出す手助けをしてくれます。帰宅後、疲れた体にはぬるめに沸かした湯船にゆっくり浸かると副交感神経が活性化して、寝苦しい夜も眠りに入りやすくなります

○甘い物、塩分、油分に気を付ける

規則正しく食事を摂るだけでなく、やはり何を体内に摂り入れるのかも、とても重要です

食事内容では、糖分や塩分、油分等を多く摂ってしまうと、体がむくんだり重くなる原因になります

○晴れた日は太陽を浴びる

雨の日が増える梅雨時期は日照時間が減るため、体のリズムを壊しやすくなります

太陽光をあびる時間が不足してしまうと、自然な眠りを誘うメラトニンや精神を安定させるセロトニンの分泌が減り、一時的なうつ状態や睡眠障害に陥りやすくなります

さらに梅雨特有のたるさや体の重だるさが重なり、外出したり人に会ったりするのが面倒くさいと感じるなど、ますます気分が塞ぎ込んでしまふという悪循環に陥ってしまいます

それを解消するには、雨の合間の少しの晴れ間でも、太陽の光を浴びることです。晴

れた日にはできる限り外出して、積極的に太陽を浴びるようになりましょう。特にメラトニンは朝日を浴びると分泌量が増します

○体を冷やさない

雨が降ると大気の温度は下がりますが、皮膚表面から汗が蒸発しにくく、体に熱がこもり熱中症になりやすくなります

また、この時期は湿度も高く、皮膚表面から汗が蒸発しにくく、体に熱がこもり熱中症になりやすくなります

○運動をする

低気圧の時は、高気圧の時よりも空気中の酸素が薄くなります。副交感神経が優位になり、呼吸や脈は体を休めようとお休みモードに！そんな時は無理に体を動かしても逆効果になることがあります

できれば梅雨入りする前から日常生活に運動の時間を作って、熱を作りやすい体づくりをする為にこまめに体を動かしましょう

そこで、少しでも良い状態で梅雨を乗り切る為に、有効なツボをお伝えします。

① 足三里



膝頭のお皿を同じ側の手の親指と人差し指で軽く囲み、軽く中指を添えた部分の先があたる場所。

そこが「足三里」です。身体がだるいとか、食欲がないときなどに効果がありません。ちなみに足三里は三里の距離（12キロ）歩いてても疲れないという意味からきています。

③ 三陰交



「冷え性」に効果的なのが「三陰交」。女性特有のむくみや生理痛、生理不順などにも効果があります。場所は足の内側くるぶしの一番とがったところから指4本上のところ。骨の際にあり、指で押さえてみるとちよっと痛い感じがします。

③ 外関



だるくて朝がスツキリと起きられない方やめまいや耳鳴りなどがある方におススメのツボ「外関」。手首の出るシワから指3本の場所。自律神経の乱れを整えるのに効果的なツボです。

④ 関元



水分を取りすぎてお腹をこわしたり、夜おトイレに何回も起きる時に効果的なツボ「関元」。おへその中心から指四本下のところにあります。

ツボの場所は個人差がある、ツボの場所付近を触ってみて「痛みがある、へこんでいる、冷たい」など多の場所と少し違うかなと感じた部分が多くなる、ツボが多いです。いろいろな体を探してみてもいい！
以上、梅雨時期の対策についてまとめてみました。少しでも参考になれば幸いです。

自動車免許更新に必要な認知機能検査を受けました。

平成30年1月26日付で「認知機能検査および高齢者講習」のお知らせハガキが届きました。

私は、7月5日生まれなので、免許切り替えは半年先です。えらい早いこと通知が届いたなと思いました。高齢者講習に加えて新たに認知機能検査が加わったことは認識していました。

知人からは「申込み者が多いから通知が届き次第早い事申し込まないと予約が取れないよ」と聞いていました。それでも半年先なのでその思いもあって予約に取り掛かったのは2月になりました。自宅から近い講習所と思

い、阪神自動車学院に予約電話をしました。一杯で電話した。次に、武庫川自動車学園に電話しましたが、やはりダメでした。さらに知人から聞いていた大陽猪名川自動車学校に電話しましたが、これもダメでした。

「ハガキが届いたらスグに予約を！」の知人の教えがよくわかりました。そこで西宮北インター近くの「アールドライブー西北」に電話しました。結果、4月24日(火)11時30分であれば予約可能で

すとのこと。第一関門の『認知機能検査』を受ける日と場所が決まりました。

それから二ヶ月余り過ぎ、4月24日(火)11時30分から約30分間の認知機能検査日となりました。検査内容は、記憶力と判断力の検査で、次のような内容の物でした。

① 時間の見当識

教室に入って、教員のあいさつ、説明用の資料配布後、今何時ですか？見当をつけて何時頃か記載してください！

② 手がかり再生

動物、楽器、乗物、食物等を4点描写のシート4枚を全員に提示しその後、16点の記載物の名称をすべて一覧表にかきこむ。

判らなくても書かないですよ！・・・と私はどうしても二つ思い出せずブランクのまま時間切れでした。

③ 時間描画

白紙のシート一杯に時計版の○を描き、長針と短針を指定の時間10時10分を描いてください。というもの！検査結果と次の高齢者講習

の通知はがきが4月25日付ハガキで届きました。

認知機能の判定によっては医師の診断が必要となるようです。

【判定点76点以上】

記憶力判断力に心配なし。

【同49点以上76点未満】

記憶力判断力が少し低くなっています。

【同49点未満】

記憶力判断力が低くなっています。

医師の診断が必要になります。

5月8日に高齢者講習の予約電話をしました。認知機能検査同様大変だっているよ

うで阪神自動車学院も武庫川自動車学園もアールドライブー西北も『話し中』・・・！何回かその繰り返しで通じたのが『アールドライブー』でした。予約が取れたのは、7月24日15時30分からです。勿論、予約しました。

高齢者の皆さん、通知が来たら、とにかく、すぐに予約をしてください。認知症検査は以上のような内容ですので、ご参考になれば幸いです。

但し、テスト内容が一緒かどうかは解りませんので悪しからず！

(HB記)

白瀬の自然

シロツメクサ (白詰草)

原産地がヨーロッパのシヤジク草属の多年草。別名クローバーと呼ばれています。花期は春から秋にかけて。

葉は3小葉からなる複葉ですが、時に4小葉やそれ以上のものもあります。

特に4小葉のものは「四つ葉のクローバー」として珍重されます。

雑草の防止や土壌浸食防止に植えられることもあります。

漢字表記の白詰草の「詰草」の名称は1846年(弘化3年)にオランダから献上されたガラス製品の包装の緩衝材として摘められていたことに由来しているそうです。

みなさん、「四つ葉のクローバー」をどこで見つけましょう！

5月は逆瀬川の水が切れることなく流れ続けていました。それだけ山に水を含んでいるということでしょう。

6月も天気急変、豪雨があるかもしれません。十分注意しましょう。又、雷も多くなります。ゴルフ場の警報を聞いた時は要注意！安全な場所で自分の身を守りましょう。



【編集後記】

4月29日に「知ら咲か」総会を開催しました。

今年の総会には出席者の方々にいろいろな質問と提案、討議を行って頂きました。内容については一面に記載致しました。まずは、会員数の推移と今後の見通し、そして活動に十分な費用をどうするか等が関心の高い問題でありました。毎月の「知ら咲か」の発行経費が大部分を占め、多の団体に要している費用より相当少なく抑えているつもりですが窮屈な予算であることは否めません。多くの方の会費協力を必要としているのが実情です。

同じ「知ら咲か」発行に従事しているメンバーの数を増やしたいとの思いです。偏った記事にしないためには、できるだけ多くの方に携わって頂くことがその唯一の解決策と考えています。

会費協力、運営協力をよくお願い致します。

今号では「健康」をキーワードに、梅雨時の注意点やロードマップを活用した散歩コース、社会参加や健康長寿問題等も取り上げました。永遠のテーマでもありますので記事をお寄せ下されば幸いです。

(S)

知ら咲か会員会費受付中

新年度に入り「知ら咲か」会員様継続、新規入会の手続きをお願いいたします。会費納入により受付を致します。5月1日号に折込みの郵便振替払込み用紙で手続きをお願い致します。

種別	主体	会費 (1口/年)
正会員 (議決権あり)	個人	3,000 円/年
	団体	20,000 円/年
賛助会員 (議決権なし)	個人	3,000 円/年
	団体	20,000 円/年

払込取扱票

009707-208257

③ 金額

② 会員種別

住所

氏名

電話番号

振替払込請求書兼受領証

009707-208257

① 金額

④ 住所氏名