

第 114 回ふれあいサロンアヴェルデ 「クリスマス会」レポート

暖かい陽射しの中、32名の参加者を得てクリスマス会を開催しました。体調不良の方や諸事情により昨年のクリスマス会より10名近く少ない参加者で残念でしたが、世話役一同、心を込めて準備をしました。



さて、今日は若い男性のゲストがありました。高知大学で教員をされている方で、以前もご来訪くださり、コミュニケーション活動についてのアンケートに協力をしました。今回はその後の私たちの様子をのぞきにきてくださったそうです。研究テーマは高齢化社会とコミュニケーション形成についてということでしたが、ありがたいことに、会場準備やビンゴゲームの補助、お片付けまで、本当にお世話になりました。ハーモニカ伴奏の歌



詞カードを見て、筆者はほとんど知らない曲ばかりでしたが、この先生に「ご存じの曲ありますか？」と聞くと、「僕ももつと知りません」と即答でした。「スミマセン」今日のひと時が、論文の一角に登場するかもしれませぬ。プログラムはお食事会、ハーモニカ演奏会、ティータイムを挟んでビンゴゲームと盛沢山でした。宝塚阪急で調達したお弁当に舌鼓。「量も丁度いいわね」「美味しいです」との声。



各テーブルには小さなクリスマスプレゼントとして手作りのクリスマスカードをご用意。イラストデータを使った飛び出すカードです。お孫さんにあげたい、とか玄關に飾りたいと言われると嬉しくなりました。



(右、下) むかし乙女さんのハーモニカデュオ
(左) 手作りクリスマスカード

昨年もお世話になったハーモニカデュオ「むかし乙女」さんは、たくさん懐かしい曲を吹いてくださり、参加者も大いに歌わせていただきました。お疲れになったことでしょうか。筆者は「2本のハーモニカなのにどうしてユニゾンなのですか？ベースハーモニカなどで低音やベースランニングはなぜしないのですか？」と質問しました。「私たちは演奏を聴いていただくというより、歌をたくさん歌ってもらいたくて、メロディがはっきり聞こえるように二人とも主旋律を吹いています」とのお答えでした。まさにボランティア精神ですね。ありがとうございます。





逆瀬台住宅管理組合主催 おしゃべりサロン



『新年 お食事会』

明けまして おめでとうございます



手作りの作品とは思えないほど
素敵でしょ！

総勢24名の参加があり、とても
賑やかな食事会となりました。



京弁当夏鈴のミニ懐石

おまんじゅうを食べながら
話がはずんでいました



お菓子は彩花苑のおまんじゅう

お弁当は参加された子供から大人まで「美味しかった」、「ローストビーフやサーモンなどお弁当
ではあまりない食材が使用されている」と評判でした。

日々の生活サイクルが違い、なかなかお話が出来ないという方々も、この場でお孫さんのお話しや介
護・認知症の予防など色んなことを楽しくお話しされていました。

地域の方々がおしゃべりサロンで顔見知りになり、困った時に助け合いが出来る、そんな関係づくり
ができればいいなと思いました。



アヴェルデ助け合いの輪講演会開催
『楽しく生きるパート2』 栗木剛先生

楽しく生きるパート2
 お互い様の助け合い

講師 **栗木 剛氏**
 mott兵庫 事務局長

日時：1月26日(日)
 13:30~15:30(開場 13:00)

会場：アヴェルデ管理棟2階

主催：アヴェルデ助け合いの輪
 この講演は「歳末助け合いの輪の持ち寄り運動」の助成を受け実施しています。

1月26日(日)、アヴェルデ集会所でアヴェルデ助け合いの輪主催の講演会を開催しました。

この講演会は、歳末助け合い愛の持ち寄り運動の助成を得ての実施となりました。

アヴェルデ助け合いの輪

アヴェルデ助け合いの輪は、お互いが出来る範囲で見守りやゴミ捨て、生活雑事のお手伝いなどを行いながら同じマンション住民として日々をエンジョイできるようにしようとして発足し現在に至っています。

発足して以降、少しずつ高齢化が進み、今ではお一人暮らしの方やご夫婦だけのご家庭も確実に増えてきました。そのような背景から目に届く範囲、すなわちご近所同士の助け合いでいつまでも元気で安心して暮らせるマンションを目標として毎月の問題や事案の話し合い、学習会も続いています。

栗木先生 二度目の講演会

1 マンション内で講演会を開くことは少ないと思えます。昨年、試みに今回の講師、栗木先生の講演会を開催して



好評で、再度開催を要望する声が多く寄せられましたので本年も企画をいたしました。「楽しくなくつちや講演会じゃない」がモットーの先生、爆笑を誘う振りが随所に見られました。

還暦を迎えた先生、老人会へ入会をとの誘いがあり最初の会合は「敬老会」。行ってみると一番若く、祝ってもらった側でなく、赤飯を配ってまわる役を仰せつかりました。喜寿、米寿の方を祝うというのが趣旨で、年相応に役割が付いてくるという経験をしたそうです。講演テーマも同じで、昔はPTAの方々への子ども関係も多かったけれど今は「認知症予防講座」が増えてきたのも年相応なのではないかと面白可笑しく語りました。



当てない、短く、早く終わる

講演会で前の方の席が空いていることが多いが、よく当てる講師がいるからで、聞く側は当てて欲しくないのが常です。だから当てません。午後のこの時間、眠たい時間です。ので一話完結型の話しで区切って進行します。そして、必ず早めに終わります。

これが先生の講演スタイル、大変、テンポ良く進められました。

右岸、左岸？

今回も逆瀬川から千種側を歩いてきました。ぴっかピツカランドも寄ってきたそうです。さて、川の右岸？左岸？上流から見て右が右岸です。



完結型の話の開始です。

第一問・上手、下手は

(ここでお隣同士の話し合いが入ります。以下同様) 別に知らなくてもいいことです。でも、シヨも無いことのあるのです。考えることでの脳に刺激を与える脳みそが縮むのを防ぐのです。

中国の宮廷は南向き、皇帝が太陽の通る方向です。そこで太陽が上がる東側を上手、西側が下手としたのです。舞台というと観客側から見て右側が上手、左が下手です。

第二問・知ってたそれ？

そう気にすることも無いが



知らないことは聞いてみましょう。調べてみましょうという事です。今だったら武漢のコロナウイルス？気にして手洗い、うがいをしてという話。死亡比率で、肺炎が増えてい

第三問・肺炎増はなぜ

昔は風邪をこじらせての肺炎が多かったが今は「誤嚥性肺炎」が増えていきます。人間には喉で絨毛がしっかりと活躍して悪い菌を押し出す力があります。近年、その力が衰えた高齢の方が増えているようです。もう一つは医学の発展で他の病気の死亡率が落ちてきたからです。癌にしても白い巨



塔の原作の頃には見つからなくて死んでいたが今ではほとんどが治療が出来る時代なのです。

第四問・じいちゃん、ばあちゃんの死因？

脳卒中、脳溢血、心筋梗塞、結核などが出てきましたね。

第五問・喋ってますか？

誤嚥性肺炎はこういった所に集まってくるのが予防策です。来たら喋らなければならぬ、効果があるのです。喋らないと微妙に口角が下がってきます。嚙む力も衰え、異物を押し返す力も衰えます。



第六問・最近ゲホゲホしてませんか？

ガツガツ食べる状況にしてませんか？自分の目の前に皿を寄せて取ってすぐ食べていませんか？早く食べるから食べ物を詰まらせてしまいます。手の届くところに置くから手の筋力も衰えてきます。適度に広げること

第七問・身のまわりに置いてませんか

誤嚥性肺炎については、皿が近くにあるか（生活習慣に）「気をつけるだけで予防になるでしょう。



みんなと喋る、誰かと歩くというのが筋力強化になるし病気の予防になるのです。もう一つは筋トレです。筋肉は発熱機関です。筋肉の6割以上は腰、太もも、ふくらはぎです。だから歩くだけでいいのです。

第八問・冷え性対策？

我慢せえ、無理せえとはいいませんがそこらを歩くとか、立ち仕事なくなつたとか買い物に行かなくなつたとかに気をつけるだけで発熱機関を動かすのです。温熱療法でがん細胞に抗するとも言われています。体温が上がると、免疫力が強めていくにもこういう所に出てくるのが大切です。



笑いつぱいで終了

先生が歩いて来る時に他のマンションからの参加者の方を追い抜いて来ました。その時に「今日は健康テーマで！」ときめられたそうです。健康話を面白く語られる楽しい講演会になりました。（記録・アヴェルデ助け合いの輪）

知ら咲か健康講座 ⑫ ☆四十肩、五十肩について

執筆
安井整骨院
安井院長

四十肩、五十肩は関節痛の一種です。年齢を重ねると、肩の関節がスムーズに動かなくなる場合があります。

このような症状を、「通称「四十肩」「五十肩」と呼びます。四十肩、五十肩は、その名の通り 40 代で症状が出れば四十肩、50 代で症状が出れば五十肩と呼んでおり、それぞれに違いはありません。

四十肩・五十肩は加齢によるものが多く、特徴として肩をあげたり水平に保つのが難しくなります。そのため、洗濯物が干しづらくなった、肩よりも上のものが取りづらくなった、背中のファスナーがあげられないなどの症状が現れます。

よく肩こりと混同されてしまいがちですが、肩こりは筋肉の緊張などから起こるもので、四十肩、五十肩とは明らかに違うものです。

肩を動かした時に痛みが出たり、腕を後方に回せない、なかなか肩があげられないなどの症状がある場合、ひどくなる前に何かしらの対処をしましょう。



正常

四十肩・五十肩

どんな時に痛みがでるの？

四十肩、五十肩は、肩甲骨と上腕骨をつなぐ肩関節に痛みがでます。そのため、腕を持ち上げるような動きが難しく、中でも腕を外側に回すような動作などは、特に痛みを感じます。

例えば：

1. 髪を後ろに束ねるとき
 2. 電車でつり革をつかむとき
 3. 洋服を着替えるとき
 4. 洗濯物を干すとき
 5. エプロンの紐を結ぶとき
 6. シャンプーをするとき
 7. 歯を磨くとき
- … などなど

ただ「痛みがある」というだけでなく、いつもの簡単な動作が困難になり、日常生活に不便を感じる方もいます。

痛みの状態について

四十肩、五十肩は、痛みの強い「急性期」と、痛みは落ちているが思うように肩が動かせない「慢性期」、痛みが改善する「回復期」に分けられ、ほとんどの場合、経過と共に痛みは改善していきます。

急性期

(1) 鈍痛

- ・ 肩のあたりが重苦しい感じ

(2) 感覚異常

- ・ 肩周りの感覚が鈍くなってくる
- ・ 腕に違和感を感じる
- ・ 首や肩のあたりに張りを感ずる

(3) 疼痛

- ・ ズキズキと、うずくような痛みがある

慢性期

- ・ 肩を動かす際に痛みを感じる
- ・ 朝晩に痛みが強くなる

(4) 夜間時痛・安静時痛

- ・ 動いても痛いし、何もなくても痛い
- ・ 夜寝る時に痛みがあり寝つけない、痛みで目が覚める

慢性期

- ・ 夜間時痛、安静時痛は軽くなる
- ・ 過度に動かしたときに、強いつっぱり感がある
- ・ 急性期の痛みにより、動かさない状態が続くことで関節が硬くなり、動かせる範囲が狭くなる
- ・ 回復期
- ・ 徐々に痛みが改善し、動かせる範囲も広がる

慢性期

- ・夜間時痛、安静時痛は軽くなる
- ・過度に動かしたときに、強いつっぱり感がある
- ・急性期の痛みにより、動かさない状態が続くことで関節が硬くなり、動かせる範囲が狭くなる

回復期

- ・徐々に痛みが改善し、動かせる範囲も広くなる
- ・動かしても痛みが出なくなる

☆治療法

寒冷療法

四十肩、五十肩で痛みが激しく、熱を持っているような場合には、炎症を抑える「寒冷療法」を行います。これはアイスパックなどを使うのですが、準備に時間がかかったり、凍傷を起こす可能性もある為、自宅での対処法としてはあまり一般的ではありません。そのような場合は、冷湿布を使いましょう。

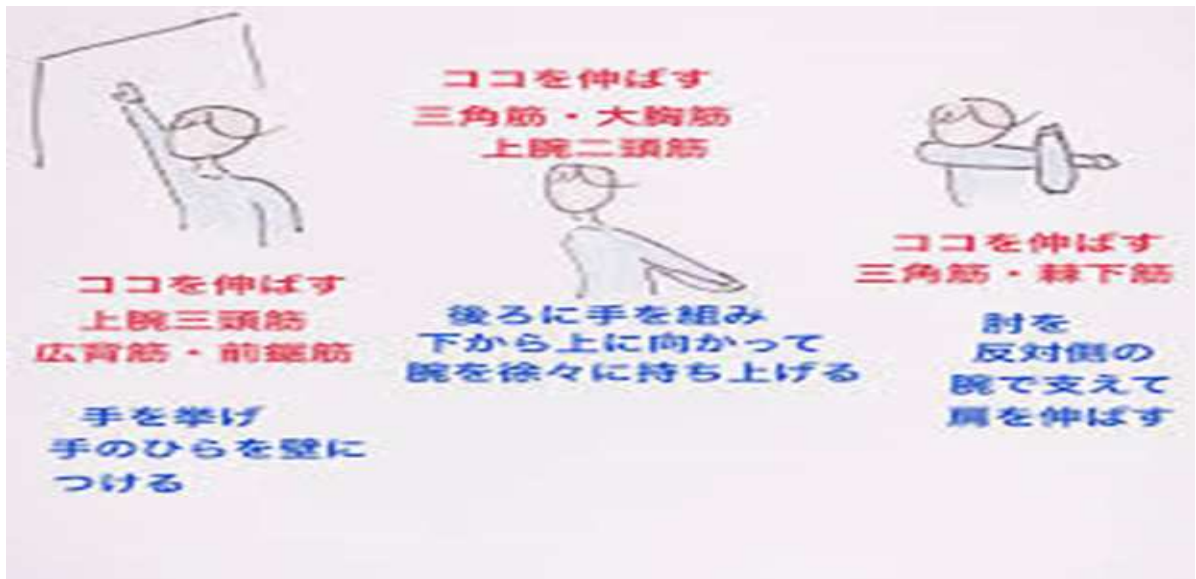
温熱療法

患部の血行を良くすることで、治癒を促し痛みの緩和が期待できます。一般に医療機関で行う温熱療法は、ホットパックや、マイクロ波といった機器を使った治療がありますが、自宅では入浴や蒸しタオル温湿布などを使い温める方法があります。

運動療法

四十肩、五十肩の治療法としては、「運動療法」をメインにしたリハビリを行います。ストレッチや振り子運動は肩関節の緊張をほぐし、痛みの緩和と、関節の可動域を広げる事を目的とします。四十肩、五十肩はどちらか一方に発症する事が多いので、痛みのない側の予防策としても日々取り入れていく事が望ましいです。

安井整骨院 安井規純



棒体操



