

グループ桂台通信

第171号 2011年12月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]
事務所: 〒247-0033 横浜市栄区桂台南 1-9-2
グランボア 湘南桂台自治会事務所内
URL <http://www.katuradai.com/katsuradai.html>

目次

- 1面：今年も表彰されました！
- 2面：AED（自動体外式除細動器）の取り扱いについて
- 3面：健康アドバイス わがまちの名医から
動脈硬化（その4）プラークの原因、治し方
- 4面：11月度活動実績、ひとりごと他

◆◆今年も表彰されました！◆◆

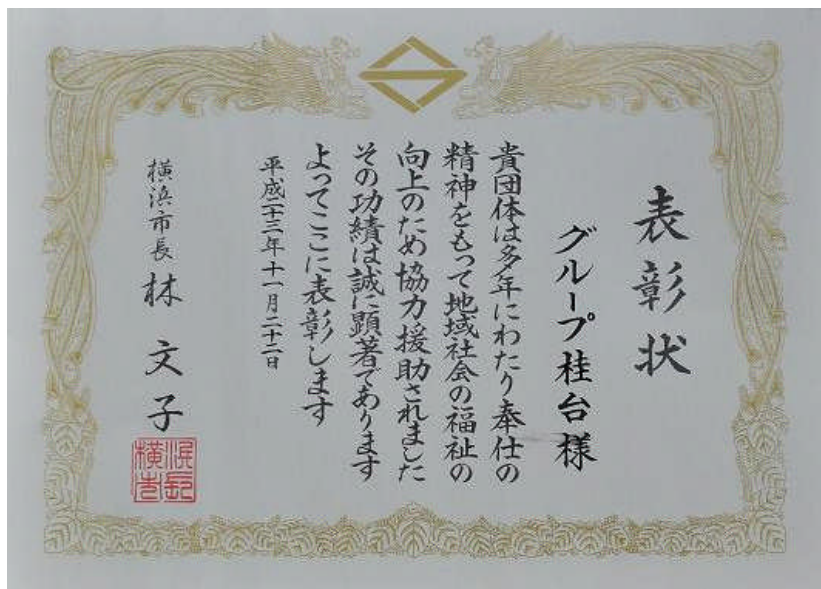
代表 中村涼子

あたたかい福祉のまちづくりを進め、心かよう福祉社会の実現を目指して、第31回横浜市社会福祉大会が、さる11月22日に関内ホールで開催されました。

この大会は、永年にわたって、地域の社会福祉保健活動に貢献された団体や個人の方々の功績をたたえて、地域福祉の一層の充実を図ることを目的とした毎年開催の行事で、主催は、横浜市並びに横浜市社会福祉協議会です。

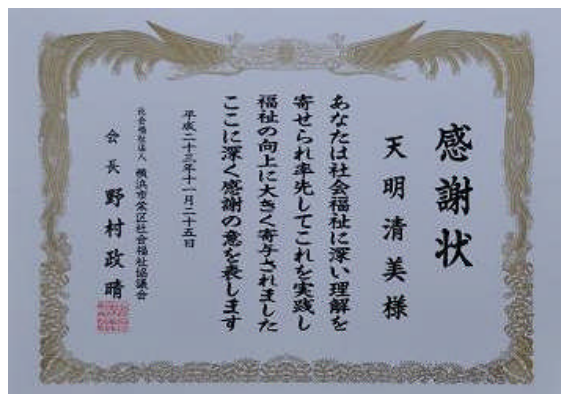
この大会で、グループ桂台は、日頃の生活支援ボランティア活動による功労顕著なるによって、**横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰**を授与されました。

毎日変わらぬ会員皆様方の協力と支援あればこそその市長表彰かと、深く感謝申し上げます。



また、11月25日には栄区役所にて、栄区社会福祉大会が開催されました。

こちらの大会では、副代表の天明清美さんが、13年間の長きにわたって地域生活支援の活動が認められて**平成23年度福祉功労顕彰**を栄区社会福祉協議会会長より授与されました。

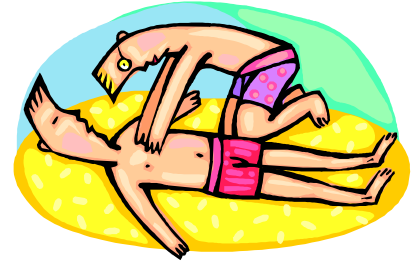


天明さんには、グループの運営全般にわたるご指導ご協力をいただくとともに、毎月発刊のグループ桂台通信の編集委員もお願いしています。さらに、子育てサロン「げんき」を運営されており、このような地域の福祉に対する貢献大なるによって功労顕彰の栄を受けられたと思います。

天明さん！ 日頃の活動、ありがとうございます。

AED（自動体外式除細動器）の取り扱いについて

心筋梗塞等により突然に戸外で心停止したような場合に対処するために、AEDが各所に備えられるようになりました。AEDの取り扱いなどについては、ガイドブックや各所で開催される講習会で体得いただくとして、ここでは、AEDの取り扱いにまつわる勘所をまとめてみました。参考にしてください。



《勘所・その1》

戸外で倒れている方に遭遇したとき、第一にやることは、意識と呼吸の有無です。第二に、意識、呼吸共にない場合、119番への通報とAEDを持ってこること、この2点を実施してください。この場合、できれば3名の協力者（*119番への通報 *AEDの探索と確保 *倒れている方の安全確保と介護の3名）が必要になります。周囲に大声を上げて、この3名の協力者の確保をしてください。

《勘所・その2》

119番による救命隊が来るまでは、通報後平均6分かかるそうです。到着までの間、人工呼吸2回と胸部圧迫による心臓マッサージ30回（毎分100回程度の頻度で）を繰り返し行ってください。特に、心臓マッサージは大変な重労働ですので、救命隊が来るまでの6分間を一人で続けることは不可能です。2名以上の協力者が是非必要です。

《勘所・その3》

AEDが見つかって、入手できたならば、人工呼吸・心臓マッサージはやめて、AEDによる電気ショックを与えてください。AEDによる電気ショックは、多くの場合、1回のみとなります。その後は、再び、人工呼吸2回と胸部圧迫による心臓マッサージ30回の動作を繰り返してください。救命隊が駆け付けるまで、これを繰り返し行ってください。このとき、AEDの電気パッドは装着したまま心臓マッサージを続けてください。

《勘所・その4》

通報後、平均6分が経過すると救急隊が到着しますので、それまでの経過を救急隊によく説明して、救命協力の仕事は終わりです。

《注意事項として》

胸部圧迫による心臓マッサージは、成人の場合、胸部が4センチ～5センチくらい沈む程度に圧迫します。そのため、胸骨が骨折することは、度々、あるそうです。しかし、心停止の場合、胸骨を骨折しても心臓マッサージを続ける、というのが基本だそうです。つまり、何が起きても、救急隊が来るまでは、心臓マッサージを継続することが基本となります。

また、以上の説明は成人の場合の対処方法です。『子供や乳幼児の場合は、方法が異なります。注意してください!』

(編集部)



わがまちの名医から

動脈硬化（その4）プラークの原因、治し方

進藤医院院長 進藤捷介氏

前回お話しした「プラーク」は、1～2年で、すぐに出来るものではなく、若い頃（現役時代）に、「やり手」で張り切って仕事をしていた人や、がんばりやさん、リーダー的性格の人が、精神的緊張が続いた時に、少しずつ出来たものです。

このように、プラークの原因の70%は、精神的緊張です。食事の影響が30%です。食事からのコレステロールを少なくすることも大切です。

ある一流新聞が、「肉を食べるとコレステロールが上がるから、野菜を食べましょう」とキャンペーンをしたことがありました。

しかし、そのキャンペーン後に、正直に野菜だけを食べた人に、脳出血が多発しました。

蛋白質が不足してしまったのです。蛋白質が不足すると、血管の壁が薄くなり、プラークも破けやすくなります。



野菜だけにすると、蛋白質不足になり、細胞が薄くなり、壊れやすくなって、脳出血や眼底出血、脳細胞が減り、物忘れ、ボケ、鼻血、紫斑などが出ます。

肉や魚の蛋白質が、大切なのです。

豆腐などの植物蛋白質は、含まれる蛋白質が少ないので、多量に食べなければなりません。お坊様は、菜食だけで長生きしていますが、大豆蛋白を、いろいろな形で、比較的多めに食べています。

逆に、肉だけ食べると、コレステロールが上がり、心筋梗塞、脳梗塞が増加します。

また、魚だけ食べると、出血しやすくなり、怪我などで出血した時、出血が止まりません。

エスキモーは、魚しか食べられない土地に住んでいるため、その死因は、全て脳出血でした。肉や魚のコレステロールは、細胞のケースを作り、血管や、脳細胞を構成する、大切な栄養素です。



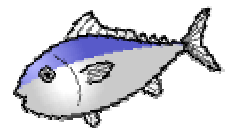
肉と魚の割合は、1：1で、種類を変えて、代わる代わる食べましょう。しかし、食べすぎや、片寄りはいけません。

蛋白質は、機械そのもの（筋肉、血管、脳細胞）の材料になります。

朝、昼、夕食共に、3食、蛋白質を必ず食べましょう。

野菜は、機械を滑らかに動かす機械油と同じです。

ご飯、パンなどの炭水化物は、この機械を動かすガソリンや、電力などと同じで、動力になります。



次回は、動脈硬化の最終回として、食べ物について話します。

地域の皆様へ

12月ミセコン（店コンサート）

日時：12月17日（土）午後2時～
場所：イトーヨーカ堂 桂台店 2F
出演：ハミングバード

クリスマスコンサート

会員の皆様へ

《活動会員のチケット精算日》
今年最後の精算日になります。
12月22日（木）午後1時～4時

《年忘れの会》

今年も大勢のかたに参加いただき一年の締めくくりを楽しみました。



「ひな野」にて

活動報告

- 11/02 コーディネーター会議
- 11/03 三世代交流 むりえ担当
- 11/05 役員会
- 11/10 サロン「ぷらっとオアシス」
- 11/14 グループ桂台通信 11月号発行
- /14 栄区ボランティア市民団体分科会
- /14 栄区地域福祉保健推進部会
- 11/19 サロン運営委員会
- 11/22 横浜市社会福祉大会
- 11/25 栄区社会福祉大会
- 11/29 湘南桂台自治会ウェルカムミーティング
 打ち合わせ

11月度会員数・活動実績

（平成23年11月30日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	102名	100名
活動実績	利用者数	18名
	活動員数	25名
家事支援（掃除・料理）	89件	138.5時間
介助（通院等）・介護	11件	18.5時間
その他	4件	12.0時間
合計	104件	169.0時間
事務局電話当番	19日	57時間

《一般会計からのお願い》

平成23年12月から月曜日の午後2時～3時まで担当者が待機します。

《冬休み期間》

平成23年12月26日（月）～

平成24年1月4日（水）

*この期間事務所はお休みします。



ひとりごと

8月のある日、何時ものコースを散策していると、4～5m程上に5個のアケビがぶら下がっているのが見つかった。久しぶりに見る景色に「ホッ」とした。一寸前までは見慣れた景色だが、ここ数年は見かける事が無かった。

何時も、秋が深まるこの時期に、アケビ、藤、葡萄等の蔓をヤタラ切り取っている姿を見掛けると、「ヤメテ！」と言いたくなる。夫々の趣味や、趣向があるのだろうが来年の「芽」を残す「心」を持って欲しいものだ。



今は、殆んど見ることが出来なくなったが、薔薇、蕨、タラの芽等も、昔は季節を楽しませてくれたものだ。これらも、取る人の「心」の問題で、「先人の教え」に従い、行動してくれていたなら、こんな状況にならなかつたと思う。「自然の恵み」を皆で楽しむ事が出来ないものだろうか。

因みに、その後、熟したアケビを目にすることは出来なかつた。

勝手二四郎

編集委員：中村（涼）・佐藤（恵）・天明（清）・奥山・鈴木（靖）