

グループ桂台通信

第184号 2013年1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: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

1面: 新年のあいさつ、お知らせ「認知症についての勉強会」
2面: 旅行記
3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病 (その3)
4面: 12月度活動実績、ひとりごと他



新年のあいさつ



代表 中村涼子

新年明けましておめでとうございます。

今年は正月からお天気に恵まれ素晴らしい年明けとなりました。

皆様には良いお年をお迎えのことと存じます。

今年は巳年で経済発展には良い年とのことで
すが、さあ どこまで行けるか?…疑問を感じる
のは私だけではないと思います。

今後、高齢者が爆発的に多くなることは既に分
かっていますが、あなたには、「その備え」大丈
夫ですか。

自分さえよければ と考える人は、恐らくそれ
なりに準備ができていられるでしょう。

しかし、自分や家族のことを考える人は、自分たちのこれからの生活について今一度考えて
みてはいかがでしょう。

年金だけで生活をしている人は少ないと思われます。何らかの預貯金の取り崩しや個人年金
等を早めに考えて手当していると思われます。

自分の寿命がいつまでと分かっている人はいません。100歳以上の人数は既に5万人を超え
ました。

若い人の負担をできるだけ増やさないように、私たち高齢者は健康時間を延ばしながら、少
しは世の中の役に立つことを考える一年にしませんか。

今年一年どうぞよろしく願いいたします。



正月 鎌倉鶴岡八幡宮にて

お知らせ

第3回 認知症についての勉強会

講師 木田茂樹氏 (聖ヶ丘教育福祉専門学校)

日時 1月19日(土) 午後1時30分~3時30分

場所 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

主催 Nサポーターネットワーク桂台

問合せ先 桂台地域ケアプラザ TEL 897-1111

旅行記

陽気な歌を聴きながら、慌ただしくイタリアを走り抜けて来ました。青い空にそびえる巨大な遺跡の数々、陽光眩しいカプリ島、陽気なナポリの人達、荘厳な寺院、名画の数々、ただ圧倒され感嘆するばかり。その中で、早朝人影もまばらな中、ゆっくり散策し「古代ローマのロマン！」にしみじみ浸ることができたのが“ポンペイ”でした。想像していたよりはるかに広大な規模。港の交易で栄えていたひとつの街がそっくり埋もれてしまったのですから…



ヴェスヴィオ山

石造りの建物が整然と並ぶ街並み、商店の引き戸の溝、町が目印になっていたのでしょうか？異なる絵が掘られた道端の水道のマス、鉛の水道管、馬を繋ぎ停めるため石に開けられた穴、パン屋の窯、邸宅の部屋に残る壁画、公衆浴場のスチームなどの様々な設備、劇場や市場や神殿の跡、両替所まで。どれも高い文化があったことを知らせてくれます。



ポンペイ遺跡

丸みを帯びた石畳の路は歩道と車道に分かれ、一段低い車道を渡るために飛び石のように置かれた横断歩道の石、それをすり抜けたような馬車の轍の跡。四つ辻に立ち、真っ直ぐにのびる車道を見渡すと、さながら紀元前の時代に迷い込んだかのように。ざわめきや、ひずめの音がどこからか聞こえて来るようです。噴火で高さが半分になったというヴェスヴィオ山が間近にそびえていました。

移動はほとんどバスでしたが、ナポリからフィレンツェまで3時間ユーロスターに乗りました。楽しみにしていたことのひとつです。36名のツアーですので座席はいくつかのグループに分散し、くじ運の悪い、妹と私は通路を挟んで向かい合う形になりました。お互いの窓際の席は空席。添乗員さんは「“change”と言うと案外替わってくれるから、並んで座っていていいですよ」と言って行ってしまいました。

まもなく妹の窓際の席に若い女性が来て座ると、パンをかじりながらパソコンを始めました。しばらく様子を見ていましたが、そろそろ発車時刻、もういいかなーと私の窓際の席に移動して並んで座ったところ、20代の若い女の子が駆け込んで来ました。怪訝な顔をされたので、「Sorry」と言って戻ろうとすると「アー」と言ってそのまま妹の席に座ってくれました。グラツィエ！ローマで彼女は降りて行き、入れ替わりに今度は男性がやって来て、チケットと見比べています。慌てて腰を浮かせながら「Sorry・・・Could you change・・・」と言いかけたところ、窓際の女性が何やら説明してくれて、その男性も快く替わってくれました。またしてもグラツィエ！

お蔭で二人並んでお昼の硬いサンドウィッチをほおぼり、のどかな風景を眺めながら、列車の旅を楽しむことができました。

フィレンツェに着き、可能な限りの笑顔で、「グラツィエ ミッレ」と言って降りたのは言うまでもありません（通じたかな？）。日本人に囲まれるのが嫌だったんじゃない？なんて言う人もいましたけれど、やっぱりイタリア人って優しい！！個人旅行の気分をちょっぴり味わえたひとときでした。

どこへ行っても ブオンジョルノ ■ そして グラツィエ ■ Y. S.

わがまちの名医から

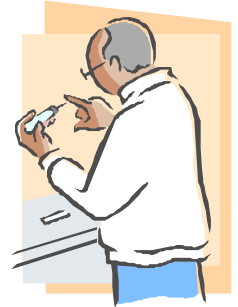
糖尿病（その3）

進藤医院院長 進藤捷介氏

今までお話したように、糖尿病は、筋肉にブドウ糖が送り込まれなくなり、筋肉はカロリー不足になり、

- ◎ 筋肉に力が入らず、今まで持ち上げられた重い物を持ち上げられない。
- ◎ 歩いていても、すぐ疲れる。

このような症状が出たら、自己判断しないで、必ず検査を受けてください。自分で尿を調べて、尿に糖が出ていないからといって、安心しないで下さい。尿にブドウ糖（尿糖）が出るのは、血糖値が170mg前後の時だけです。血糖値が、170以下、あるいは、200以上あっても、尿に、ブドウ糖が出ず、尿検査では、陰性（正常）と出ます。尿検査だけでは、見逃されます。



一度でも、尿の検査（テストテープ）で、尿糖が陽性に出たら、その後、陰性になっても、糖尿病が治っているとは限りません（腎性糖尿の事もあります）。必ず血液で、血糖値を調べてください。

- ◎ 最近太って来た。
- ◎ 逆に、食べてもやせてきた。
- ◎ 甘いものが食べたい。
- ◎ 甘くなくても、せんべいが好き、ピーナッツをよく食べる人は要注意です。
- ◎ 揚げ物など大好きな方。
- ◎ のどが渇きジュースやサイダーを飲みたい。
- ◎ 飴などが好きで、時々飴をしゃぶってしまう。
- ◎ 空腹感が強く、我慢できない。
- ◎ 食後眠くなる。



このような症状があれば、糖尿病の可能性がります。

熊本のお菓子屋さんの奥さんが、糖尿病で目が見えなくなっているのに、店のお菓子を従業員に分からぬように、階段の下で食べてしまいました、と、『目に見えて目が見えなくなる』と言う本に、自分で書いています。

食後30分前後の血糖を測ることが大切です。

以前は、空腹時の血糖を測りましたが、空腹時の血糖が正常でも、食後の血糖が上がる場合があります（食後過血糖）。これを見つける事が、糖尿病の早期発見につながります。食後2時間経過後では、数値は正常化してしまう場合があります。

食後30分の血糖値を見るのが、糖尿病の早期発見のためには大切になります。

正確には、空腹時の血糖値と、ブドウ糖を飲んで、30分後、1時間後、1時間半後、2時間後の血糖値と、その時に出ている血液中のインスリン量を測るのが正式な検査です。

その簡略型が、食後30分の血糖測定です。

次号に続きます。

活動報告

- 12/02 代表・副代表会議
- 12/05 地域福祉連絡会
/05 コーディネーター会議
- 12/06 サロン「ぷらっとオアシス」
- 12/08 グループ桂台「年忘れの会」
/08 店コン実行委員会
- 12/11 グループ桂台通信 12月号発行
- 12/12 市社協福祉ボランティア部会
- 12/15 サロン運営委員会
/15 ミセコン（店コンサート）
- 12/18 子育て応援講座
- 12/19 利用者調整連絡会

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
1月31日（木）午後1時～4時

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
日 時：1月19日（土）午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
出 演：伊藤歌弥乃会（箏演奏会）



12月度会員数・活動実績 (平成24年12月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	105名	100名
活動実績	利用者数	19名
	活動員数	20名
家事支援（掃除・料理）	85件	118.0時間
介助（通院等）・介護	7件	16.0時間
その他	3件	7.5時間
合計	95件	141.5時間
事務局電話当番	17日	51時間

《健康についての勉強会》

「がん」について
講 師：足立大樹氏
（ホームケアクリニック横浜港南院長）
日 時：1月31日（木）
午後1時30分～3時30分
場 所：桂台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
共 催：湘南桂台自治会 グループ桂台
桂山クラブ 桂台地域ケアプラザ
問い合わせ先：桂台地域ケアプラザ
TEL897 - 1111



孫

ひとりごと

秋も深まったころ、娘から「どうしても子供連れでは行かれない用事が出来たので悪いけど半日預かってもらえないか・・・」とメールがありました。OKとメールを返したものの、3歳半になる今まで孫を預かったことは一度もない。じじとばばに緊張がはりました。

恐る恐る迎えた当日、我が家に来るとおもちゃ箱からあれこれ取り出して遊び始め、夕方になると「じいじ、お弁当買いに行こう！」と、おねだり。近くにお目当ての美味しいお弁当屋さんがあり、そこへ散歩がてら買いに行き、ご機嫌で食べ始めた。初めてのお預かりに緊張していたのか、うとうとし始めたときママから家に帰ったと連絡があり、無事母親に渡してほっと一息つきました。大泣き坊やがいつの間にか一人でなんでも出来るようになっていて、何も困らせる事も無く帰っていきました。気をもんでいたじじばばは肩透かし！無邪気な寝顔に大震災のあと滅入った気持ちを癒してくれたことを思い出し、子供たちが安心して暮らせる世の中になってほしいと願いました。

S・H

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)