

# グループ桂台通信

第 202 号 2014 年 7 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>

1 面：熱中症に気をつけよう！
2 面：食中毒にご用心 ～夏場の食中毒対策～
目次 3 面：健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛（その 8） 骨粗しょう症の治療（2）
4 面：6 月度活動実績、ひとりごと他

## 熱中症に気をつけよう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 【熱中症の症状】

○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると、

○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

### 【熱中症対策について】

○室内では エアコン、扇風機で温度の調節

遮光カーテン、すだれ、打ち水の利用

室温をこまめに確認

○戸外では 日傘や帽子の着用

日陰の利用、こまめな休憩

日中の外出をできるだけ控える

○からだの蓄熱を避けるために

通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

○こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

### 【熱中症が疑われる人を見かけたら】

涼しい場所へ移す エアコンが効いている部屋や風通しの良い日陰などへ避難させる

からだを冷やす 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、腋の下、足の付け根など）

水分補給 水分・塩分・経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ



## 食中毒にご用心 ～夏場の食中毒対策～

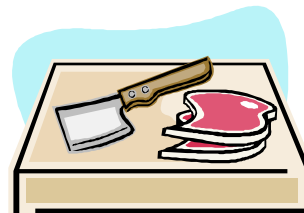
暑くてじめじめとした時期は「食中毒」に注意しましょう。

食中毒は冬場に多く見られるノロウィルスなどの「ウィルス性食中毒」と、夏場に多く見られる「細菌性食中毒」などがあります。

### 【食中毒予防の5つのポイント】

#### 1.細菌をつけない

手やまな板などの調理器具についている細菌を食品につけないよう、調理前によく洗いましょう。調理器具は洗った後に熱湯をかけると殺菌効果が高まります。



#### 2.細菌を移さない

味や臭いで判断できませんが、生の肉や魚には細菌などがついていることがあります。他の食品に細菌が移らないよう、手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄しましょう。



#### 3.細菌を増やさない

細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。冷蔵庫などを利用して食品中の細菌を増やさないようにしましょう。

ただし細菌は低温では死滅せず、増殖する種類もあるため、長期の冷蔵庫保存は行なわないようにしましょう。

#### 4.細菌をやっつける

細菌のほとんどはよく加熱することで死滅させることができます。

食品は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱しましょう。特に肉類、卵、魚介類は十分に加熱し、加熱済みの食品でも食べるときには再加熱するようにしましょう。

#### 5.安全な食材を使う

消費期限を過ぎた食品は使用しないようにしましょう。

### 日ごろの健康管理にも配慮を

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。

子供やお年寄りなど抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足などで体力が弱っている人などは食中毒になりやすく、重症となる恐れもあります。

予防ポイントを実行するとともに規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



## 腰痛（その8）

進藤医院院長 進藤捷介氏

## 骨粗しょう症の治療（2）

今回は、背骨に体重をかけ、背骨に軽い刺激をして、骨粗しょう症を防ぐお話をしました。このため、普段は、横にならず、なるべく椅子に座って、背骨に刺激を加えることです。この背髄に対する刺激で、骨粗しょう症の進行を防げます。

横にならないと、同時に、心臓も良くなります。心臓と、足の間に落差ができ、心臓ががんばって血液を送り出す。これにより、心臓の力をも維持できます。このようにすると、心不全を防ぐとともに、心臓に力がつき、これにより、足の「むくみ」などをも防げます。



更に、心臓に力がつくと、体中の血流も良くなります。その結果、脳での血流改善が起こり、脳細胞も元気を取り戻し、物忘れなどの進行をも改善します。

骨粗しょう症の話に戻します。骨粗しょう症で、左右両方の大腿骨を骨折すると、歩くことが出来なくなり、寝たきりになり心臓の力がなくなり、血液の循環が悪くなり、本当の命取りになることが多いものです。

骨折により、寝たきりになり、骨への刺激が無くなり、そのため骨は、更に弱くなり、また筋肉を使わないため、筋力も落ち、立てなくなるという、悪循環になります。

更に、脳への血流も少なくなり、脳細胞が、酸素不足になり、ボケが急速に進行します。物忘れがひどくなります。脳からの指令がだめになると、息切れ、物忘れ、尿漏れなども起きます。ものを持つ力もなくなります。

これらを防ぐためには、更年期前後から、運動や生活改善を、意識してやって下さい。

生活改善とは、普段は、少なくとも、横にならず、座っていること。出来れば、歩く時間を作ることです。

これにより、骨への刺激を続け、骨の再生を助けてください。



食べ物は、偏食にならないように、いろいろなものを食べてください。カルシウムを含むものも忘れずに食べるように意識してください。

次回に続く

## 活動報告

- 6/01 「敬老のつどい」検討会
- 6/03 東京大学高齢社会総合研究機構からインタビューに協力
- 6/04 地域福祉連絡会
- 6/05 サロン「ぷらっとオアシス」
- 6/09 コーディネーター会議
- 6/10 グループ桂台通信 6月号発行
- 6/13 湘南桂台自治会情報紙 2014 印刷
- 6/14 湘南桂台自治会情報紙 2014 印刷  
/14 ミセコン実行委員会
- 6/15 湘南桂台自治会情報紙 2014 印刷
- 6/16 湘南桂台自治会情報紙 2014 製本
- 6/17 湘南桂台自治会情報紙 2014 製本
- 6/19 湘南桂台自治会情報紙 2014 引渡し
- 6/21 サロン運営委員会  
/21 ミセコン（店コンサート）
- 6/28 役員会



### 6 月度会員数・活動実績 (平成 26 年 6 月 30 日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89 名	91 名*	90 名
活動実績	利用者数	19 名
	活動員数	22 名
家事支援（掃除・料理）	92 件	121.0 時間
介助（通院等）・介護	6 件	3.5 時間
その他	2 件	3.5 時間
合計	100 件	128.0 時間
事務局電話当番	21 日	63 時間

\*利用会員 90 名の内 10 名は協力会員と重複しています。

### ひとりごと

主人が定年退職して早 6 年、高度成長期の企業戦士だった人が家に入ってどんな生活をするのだろうかと思っていたら、意外にも花に興味を持ち蘭、薔薇、紫陽花と一年中何かが咲いている庭になりました。興味を持ったものは色々調べるので、花もどんどん増えていき、遊びに来る友人、親戚に配っています。

2 年ほど前、医者から体の為に散歩をなささいと言われた主人は、散歩のお伴に 4 年振りにワンちゃんを飼う事にしました。最初の子は主人は仕事があったので、私が散歩、食事と面倒をみていたのでママっ子でしたが、今度の子は主人が面倒をみているので、主人が家から出ていくと庭が見える窓に走り探すように吠えています。主人もかわいくてしかたないようです。「愛人さんができて良かったね」とからかってあげます。

退職したらどんな生活になるのだろうと心配しましたが、私は外へ出て働き、主人はお花仲間、ワンちゃん仲間が出来、充実した生活を過ごしているようです。

N.T

## 会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》  
7 月 31 日（木）午後 1 時～4 時

《 桂台まつり 》  
8 月 2 日（土）～8 月 3 日（日）  
・輪投げゲーム・おもちゃ販売

\*きらりんハートステック  
\*海賊スウォード剣  
\*ネイルセット \*ネックレス&リング

「おまつり」のお手伝いをしてくださる方は事務所まで連絡ください。



## 地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》  
日 時：7 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：\*ニコニコ倶楽部 「二胡の演奏」  
（蘇州夜曲、瀬戸の花嫁他）

\*横浜栄男声合唱団  
（夏は来ぬ、浜千鳥他）

《草取り隊より》  
8 月の草取りはお休みいたします。

《夏休み》  
下記の期間、グループ桂台の事務所は、お休みします。  
8 月 11 日（月）～8 月 16 日（土）  
緊急の場合は、各コーディネーターまで、ご連絡ください。