

グループ桂台通信

第208号 2015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/katsuradai.html>

目次

- 1面: 新年のあいさつ、ノロウイルスに気を付けて!
- 2面: 私の健康法
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
骨粗しょう症の治療 (8)
- 4面: 12月度活動実績、ひとりごと他



明けましておめでとうございます

代表 中村涼子



元日から雪が舞ったりして寒い正月でした。いかがお過ごしでしたか。それでも天気の良い日には、雪化粧の美しい富士山を拝むことができました。富士山の見えるまちに住んで本当によかったと感じる瞬間です。

私も皆様と同じように、年末の大掃除から始まって、おせち料理作りにも励みました。年が明ければ孫たちがお年玉を目指してやってきます。孫たちに会えるのは楽しみなのですが、歳のせいでしょうか、少し疲れしました。

私たちのまちは高齢化の只中にあります。今年は、安心して住み続けられるまちとはどういうまちなのか、どうしたらそのようなまちを目指すことができるのか、皆様とともに考えていく年にしたいと思います。

1月24日(土)には、第1回の徘徊模擬訓練を実施します。誰もが心の中でおそれていることのひとつが認知症です。認知症になってもやさしく接してもらえるまちであれば・・・どんなによいでしょう。グループ桂台、自治会、桂山クラブ、桂台地域ケアプラザ、そして自主参加の皆さんと共に、より良いまちづくりを目指して行動開始です。

今年も一年、皆様のご指導、ご支援を賜りますようどうぞよろしくお願いいたします。

ノロウイルスに気を付けて!



ノロウイルスは、乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で、急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発します。

潜伏期間(感染から発症までの時間)は、24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。免疫力の低下した老人や乳幼児では、長引くこともあり、脱水症状に気を付けましょう。

予防法と処理についてですが、手洗いは石鹸を泡立てて二度洗いします。食品は、食品の中心温度が85℃、1分以上加熱します。便や吐物の処理をするときは、素手で触らず、ビニール手袋を使用します。汚物の消毒は、市販の塩素系漂白剤を希釈したのを使います。汚物や、使用した手袋や紙、布きれなどは、全て塩素系漂白剤を入れたビニール袋に入れ処分します。

【平成26年度 「エイジレス章」を受章】

グループ桂台協力会員の橋本正道さんは、様々な生涯学習団体の結成や活動に積極的に取り組み、実践されていることが認められ、昨年9月に内閣府から「エイジレス章」を受章されました。

現在、さかえ区民活動センターサポーターや高齢者対象の昼食会ボランティア、矢沢男声合唱団団長等々で、年齢にとらわれず自らの責任と能力において、自由に生き生きとした活動（エイジレスライフ）をされています。（今月号の「私の健康法」の筆者です。）

私の健康法

心身ともに健やかであって初めて健康といえるが、高齢になると健康維持が大きな課題となってくる。その健康維持の基本的な考え方は「動と静」のバランスがうまく取れた生活を心がけることであると私なりに考えています。

具体的には「動」は運動をすることであり、「静」は音楽や絵画を鑑賞したりして、心の癒しを浴びることであると考えています。

そんな基本的な考えのもとに私の健康法は、極めて単純な日々の実践にすぎませんが、およそ次の①（動）と②（静）のとおりです。

① 1日に1回は大きなり小なりの運動により体に負荷をかけることにしています。

その方法として、体調に合わせ、時間の取れる範囲でジョギングをしています。

ジョギングを始めたきっかけは、平均寿命が76歳といわれていた頃、その半分の38歳の年齢を数えることになった時のことである。この年をピークに体力が衰えていくのではと危惧して、体力維持の方法としてジョギングを始めたのが今日に至っています。

最近距離も、5kmから10km程度で、アップダウンの多い住宅街や円海山・天園ハイキングコースを走っています。そして年数回マラソン大会に参加して、体力の限界を確認しています。

② 音楽を^{たしな}嗜むことも健康生活の一つとしています。

機会を見つけては、クラシック音楽の演奏会に出かけています。また自宅では多様な分野の音楽をCDで聴いています。

特にクラシック音楽は30年ほど前から日本フィル交響楽団の定期会員になっており、月に1回はサントリーホールで生の演奏を聴く機会に恵まれています。また矢沢男声合唱団やベートヴェン「第九」合唱団でのレッスンや演奏会で、腹から声を出して歌うことも健康法の一つとなっています。

橋本 正道



わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（8）

進藤医院院長 進藤捷介氏

細胞を維持するために、蛋白質が大切であるとのお話を前回しました。でも、毎日、肉ばかり食べていると、コレステロールが増えることがあります。

魚と肉は、1：1で食べましょう。朝、昼、夕の3食共に、です。いろいろ変えて食べる事で、偏らないことです。

前にお話ししたとおり、1日30種類のものを食べるのが理想です。



食事不足よりも、怖いのがストレスです。

ストレスがコレステロールを上げる原因の70%です。ストレスが加わると、自分の肝臓が、悪玉コレステロールを、作ってしまいます。

これは、悪玉コレステロールですから、血管にたまり、動脈硬化を引き起こします。食事の影響は、30%、ストレスが70%の影響を出す、と覚えて下さい。

コレステロールのことを怖がって、野菜だけにしていませんか。肉はコレステロールを高くするからやめる、などと考えないで下さい。肉が、血管を丈夫にして、脳出血、脳梗塞を防いでいます。でも、肉ばかりでは、いけません。

また、卵も、コレステロールの大敵と、考えていませんか。卵は、理想的な栄養食品です。1日1個を食べる程度なら、コレステロールには、影響しません。

昔、ある大学の教授が、「卵の黄身には、コレステロールが多いのでやめましょう」との話を、以前に新聞で発表しました。その後から、脳出血が増加しました。

最近では、これは、間違いと分かってきました。蛋白質不足で、血管が弱くなって、破け出血したものです。

菜食主義にならず、いろいろな物を食べましょう。その、大学教授が、お坊さまをたどりに出して、菜食主義を勧めておられました。その教授の話しによれば、「お坊さまは、菜食主義で、肉や魚などの生臭は、食べませんが、80～90歳まで長生きをしています。

ですから、動脈硬化を悪くする、コレステロールの多い、肉や、魚をやめて、野菜だけ食べて、動脈硬化を防ぎましょう」と、話されました。

その後で、日本では、脳出血が増加しました。



New Brunswick

次回に続く

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
1月30日（金）午後1時～4時



《 節分について 》

節分にも諸説ありますが、江戸時代になると、春をむかえる厄払いの行事として、諸国の神社や家庭にひろまり、体を豆でなでて厄をうつしたり、年齢の数だけ豆を食べたりするようになりました。また、ヒイラギの葉がとがっていることから、「鬼の目突き」とよばれ、その先にイワシの頭をさして戸口にかかざると、邪気の侵入をふせぐとされています。

今年の恵方巻きは「西南西」の方角に向いてかぶりつくそうです。

12 月度会員数・活動実績 (平成 26 年 12 月 31 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	17名
	活動員数	22名
家事支援（掃除・料理）	68件	91.0時間
介助（通院等）・介護	13件	33.0時間
その他	0件	0.0時間
合計	81件	124.0時間
事務局電話当番	19日	57時間

*利用会員 91 名の内 9 名は協力会員と重複しています。

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日時：1月17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）
演目：編曲 春の海 小雨の夜 今年の桜



活動報告

- 12/01 コーディネーター会議
- 12/02 徘徊模擬訓練打合せ
- 12/03 地域福祉連絡会
- 12/04 サロン「ぷらっとオアシス」
- 12/06 「年忘れの会」
- 12/08 徘徊模擬訓練作成会議
- 12/09 グループ桂台通信 12月号発行
- /09 「飯館村の母ちゃん」上映の為の会議
- 12/13 ミセコン実行委員会
- 12/15 徘徊模擬訓練打合せ
- 12/18 代表・副代表会議
- /18 桂台地域ケアプラザ講座「食品衛生」
- 12/19 栄区地域福祉会議
- 12/20 ミセコン（店コンサート）
- /20 サロン運営委員会
- 12/26 利用者のケアカンファレンス

ひとりごと

私、“パソコンおたく” ではないのですが、……

12月に入ってすぐ、自宅で使っているパソコンの機嫌が悪くなり、さっそくメーカーのサポート部門に診てもらったところ、内臓ハードディスクドライブの故障で交換が必要、という診断になりました。おかげで1週間とちょっとの期間、パソコンなしで過ごす羽目になりました。

日頃は、電子メールとインターネットでの検索という程度の使い方しか出来ない、至って初歩的な段階のパソコンユーザーの私ですが、それでもいざパソコンが手元にないと、とても不便を痛感、すなわち ①あちこちとの連絡が全くつかなくなってしまったこと、②連絡先の住所・電話番号の記録がパソコンの“アドレス帳”の中に保管、③調べ物をした資料がエクスプローラーの“おきにいり”や“ドキュメントファイル”の中に保管、といった具合で、不便なことこの上ない経験でした。

日頃は便利なパソコンですが、それだけに、時には大いに困ることもあるようで、そのための備えが是非とも必要なことを痛感しました。

桂台に住むトシヨリ



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)