

# グループ桂台通信

第 212 号 2015 年 5 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：第 19 回定期総会報告
- 2 面：シニア世代の心の健康について
- 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 (12)
- 4 面：4 月度活動実績、ひとりごと他

## 第 19 回定期総会報告

代表 中村涼子

議案は全て承認されましたことをご報告いたします。

私たちのまちには、協力会員となってくださる 50 代の方が圧倒的に少ないという新興住宅地特有の事情があります。さらには元気なうちは社会で働きたいという方が多くおられ、地域には協力会員の対象となられる方が大変少ないのです。

グループ桂台の構成メンバーも高齢化しており、このままでは近い将来にはすべての協力会員が 70 才以上ということにもなりかねません。

高齢化は進み、若い人たちは便利なところへ出ていき、私たちの未来は先が見えないくらい不安です。今は元気でも、病気になったり身体のあちこちに故障が起きたりと、今と同じ健康状態ではいられないでしょう。

グループ桂台設立の目的は、「お互いさまの気持ちで互いに気軽に助け合おう」というものです。この原点に立ち返り、歳をとっても元気な人が持てる力を出し合って、互いに助け合うまちにしていけたらと思います。

❖ 今年の本気で、協力会員になってくださる方をさがし出したいと思います。是非ご協力をお願いいたします。これまでの経験から口コミ・声掛けが一番効果があります。実働のできる協力会員の増員を今年の目標にしたいと思います。

❖ 活動内容の見直しを行います。介護保険制度で賄えるところは介護保険制度を利用させていただきます。介護保険制度で対応できない「通院の付添い、草取り、保育、部屋の整理整頓、話し相手など」には喜んでお手伝いいたします。

❖ “もう歳だから” という言葉は禁句です。

❖ 歳をとっても元気なうちは互いに助け合いましょう。

皆様どうぞよろしくご支援を賜りますようお願いいたします。



なお総会資料に訂正箇所が数か所ありまして皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。

1 ページ 1) 活動報告の活動実績が (正) 1415.5 時間です。また、第 4 号議案、第 5 号議案については、今回の通信に挿入しますので、差し替えていただきますようお願いいたします。まことに不手際で申し訳ありませんでした。

総会後の勉強会「介護保険改正」では、ケアマネージャーの勝呂朋子さんからお話をいただきました。難しい内容ではありましたが、今後介護保険制度の利用には、今までよりもお金がかかりそうだ・・・ということは理解できました。

今後の生活について不安を感じる方は、桂台地域ケアプラザ・地域包括支援センターでご相談ください。勉強会の詳細については来月号でご紹介します。桂台地域ケアプラザ：Tel897-1111

## ❖❖ シニア世代の心の健康について ❖❖

栄区役所が主催する「輝くシニアライフ支援講座」の一環として、この程、「シニア世代の心の健康について」というテーマで、湘南精神保健福祉事務所を主宰する長見英知氏のお話がありました。

当日、多岐にわたった先生のお話の中で、「うつ病」についてまとめてみましたので参考になさってください。

高齢者の罹る心の病の中で、近年うつ病が急激に増えてきております。「うつ状態」も含めると、65歳以上の高齢者では6人に1人がうつ病に罹患するとも言われております。

うつ病の典型的な症状は、

- ◆日常的に気分や意欲が著しく低下する
  - ◆反対に不安感と焦燥感が著しく高まり疲労感が異常に増大する
  - ◆その結果、睡眠障害や食欲低下を引き起こして急速に体力が衰える
- という症状を呈します。

症状としては、他の病と間違いやすい傾向にありますから、是非とも精神科医、あるいは、心療内科医の診察を早い機会に受けましょう。

いきなり精神科医の診察を受けるという事態は、なんとなく躊躇する傾向にあるかもしれませんが、いったん内科医の診察から、という手順ではどうしても正確な診断や処置が相当遅れてしまう傾向にありますので、注意しましょう。

また特別に、うつ病に罹患しやすい体質や性格ということはありません。だれにでも等しく罹るという特徴があります。

しかし、幸いなことに、最新のデータによればうつ病の発症のうち77%は完治するといわれています。

早期の発見には、家族など周囲の方の観察が大切です。例えば、

- ◆毎朝新聞を読まなくなった
- ◆行動が緩慢になった
- ◆食事をとっている割には痩せてきた
- ◆冗談を言わなくなった
- ◆外で活発に行動しているのに家の中ではごろごろして何もしない

などといった症状は、一応うつ病を疑ってみましょう。

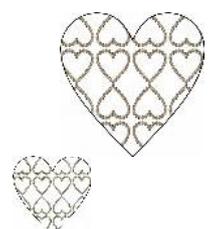
不幸にしてうつ病、あるいはうつ状態と診断された場合、周囲の家族としては次のことに注意してください。

- ◆常に本人とはゆっくりした速度で話すこと
  - ◆本人の思考や判断が大変遅くなるので、その点をイラつかないこと
  - ◆同じことを何回となく繰り返すのもうつ病の特徴であることを理解する
  - ◆気分転換はあまりさせないこと
- などです。

日ごろの意思の疎通とか話しかけについては、言葉で正確に伝えるということに重点を置くのではなく、表情やしぐさ、あるいは声の調子などを多彩にして、話のトーン、口調、速さ、声の質や話し相手の表情、しぐさ、服装、視線など、いわゆるボディーランゲージの要素を多くするような話し方、あるいは語りかけが大変効果的です。

つまり、気持ちを正確に伝えるという場合、ボディーランゲージや声の調子に依存する要素が大変大きいといわれております。巧みにボディーランゲージや声の調子の変化を交えて話しかける方が、言葉だけに配慮して話しかけるより、約13倍効果的に意思の伝達ができるという精神医学データもあります（メラヴィアの法則といいます）。

参考：湘南精神保健福祉士事務所  
藤沢市湘南台 1-15-22  
Tel.0466-90-5880



## 骨粗しょう症の治療（12）

進藤医院院長 進藤捷介氏

## ◎運動療法

骨に、軽い刺激を与えることが大切です。骨は、軽い刺激を受けると、骨の再生能力が増し新しい骨を更に作り、強くなります。

この刺激は、散歩程度の「歩き」をすることで十分です。散歩をして、体重による軽い刺激を、背骨や大腿骨に与えることが大切です。体重による刺激が加わると、骨は再生されて行きます。

ただし、体重がかかりすぎる程の、強い刺激は、逆に、腰椎骨をつぶしてしまいます。重い荷物を持って歩いたり、下り坂や階段を、足早で下りることなどは、弱った骨にとって、刺激が強すぎます。骨をつぶさないために、避けてください。

つま先で歩く、または、膝を曲げて、クッションのように使って、直接体重が骨に加わらないように、歩くなどの注意をしてください。

人工衛星で、宇宙を回っている宇宙飛行士は、宇宙では、重力による刺激がないので、骨も弱くなってしまいます。筋肉も、なえてしまいます。

そのため、地上に戻った時、自分の体重に耐え切れず、骨がつぶされ、骨折を起こす危険もあります。

また、筋力がないため、無理に歩くと筋肉の断裂などの障害を起こします。宇宙飛行士が宇宙船から出たあと、車椅子や担架で運ばれるのは、弱った筋肉や、弱った骨に負担を、かけないようにして、骨折を防いでいます。



運動による刺激が、骨の再生には必要だという、お話をしました。

このように、普段から、骨に適度な刺激を与えることが、大切なのです。そのために、適度の散歩程度の運動が、大切なのです。

歩く時間は、1日1回、30分間程度です。ゆっくり、散歩をしてください。

坂道や駅での階段の上り下りを避け、エレベーターやエスカレーターを使いましょう。がんばりすぎない散歩で、心臓や、腰椎、ひざ関節への、負担が強すぎないように気をつけましょう。

負担が強すぎると、逆効果で、骨がつぶれるだけでなく、関節炎、腱鞘炎になってしまいます。

雨の日の散歩は、危険ですから、避けてください。お友達を誘って歩くのも、長く続けられる方法のひとつです。



次回に続く

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》  
5月29日（金）午後1時～4時



《 健康診断 》

✿胸部X線（会から一部補助があります）  
・進藤医院

6月30日（火）までに受診をお願いします  
（事務所に受診用紙を受け取り、保険証も持参してください）。

栄区の肺がん検診でも胸部X線検査ができます  
（詳細は区役所にお問い合わせください）。

《 ご寄付ありがとうございます 》

N様 胡麻本様 和泉様 細見様

4月度活動実績

（平成27年4月30日現在）

活動実績	利用者数	19名
	活動員数	22名
家事支援（掃除・料理）	68件	95.5時間
介助（通院等）・介護	9件	21.0時間
その他	0件	0.0時間
合計	77件	116.5時間
事務局電話当番	21日	63時間

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日時：6月20日（土）午後2時から  
場所：イトーヨーカ堂桂台店2F

第一部 藤原哲成氏  
歌とギターのミニライブ  
\*悲しき口笛 津軽海峡冬景色  
恋人よ他

第二部 脳トレを楽しもう 田野 環氏  
\*始める・続ける・変わる

活動報告

- 4/02 湘南桂台自治会総会資料印刷 /02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 4/03 湘南桂台自治会総会資料製本 /04 湘南桂台自治会総会資料製本
- 4/05 役員会
- 4/11 会計監査 /11 ミセコン脳トレ実行委員会
- 4/13 コーディネーター会議 /13 Nサポーターネットワーク桂台会議
- 4/14 グループ桂台通信4月号印刷 /14 グループ桂台総会資料印刷
- 4/18 サロン運営委員会
- 4/20 グループ桂台定期総会資料製本
- 4/21 グループ桂台通信4月号発行 /21 グループ桂台定期総会資料配布
- 4/25 ミセコン(店コンサート) /25 湘南桂台自治会第1回理事班長会議にてグループ桂台紹介

ひとりごと

— かけごと —



「どっこいしょ!!」またまた出ました。何回目?おもわずニヤリです。一挙一動にとび出すこの一言。日々の応援歌です。でもこの一言、嫌いではありません。どっこいしょ!! は身体には力を、心に励みをくれるふりかけみたいなものです。「でたねえ」と友人達と笑いあい、自分も“くすり”としながら仲良くしています。

日本のふるさとのあちこちの夏まつり、秋の収穫祭で「ソイヤ ソイヤ」「よいしょ、よいしょ」が力強く笛や太鼓と一緒にきこえると血湧き肉踊る?思いになります。にぎわいに一味加えるかけ声です。もう40年前、この地に移り住んだ頃、新築のつち音と公園ではしゃぐ子等の声が満ちていたこの地域、皆で一緒に年をとりました。ずっと大切に守りたい我等の街。

「どっこいしょ!!」に励まされながら、皆で笑いあい、支えあってゆきたいと願っています。「どっこいしょ!!」どなたかいらしたようです。

萬矢 和恵

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)