

グループ桂台通信

第216号 2015年9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: 災害から身を守る知恵
- 2面: 同上、9月7日は、グループ桂台が誕生した日です
- 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(16)
- 4面: 8月度活動実績、ひとりごと他

◆◆◆ 災害から身を守る知恵 ◆◆◆

— 横浜市消防局 危機管理課ホームページより抜粋 —

減災とは

自然現象を食い止めることはできませんが、私たちの努力によって災害による被害を減らすこと、「減災」は可能です。日頃からどんな備えが必要なのでしょう。

災害による被害をできるだけ小さくするための取組を減災行動といいます。それぞれの段階で、適切な行動をとることによって、被害を小さくすることができます。減災のためには、自分の身は自分で守るという「自助」、助け合いによる「共助」が重要となります。

1. 家族での話し合い

- (1) 災害用伝言ダイヤルや、災害用伝言板の利用方法を確認しておく。
- (2) 最寄りの避難場所と避難ルートを確認しておく。



2. 家具の転倒防止・家の耐震化

- (1) 家具の転倒防止は減災行動の基本です。
 - ①家具の固定: 金具、ポール式器具(突っ張り棒)、粘着マットなどを用いて家具を固定する。
 - ②ガラス飛散防止: 窓や食器棚にガラス飛散防止フィルムを貼る。
 - ③工夫: 重い物は下に収納する、就寝時の頭の位置を考えて家具を配置する、家具の底前方に板を敷き壁によりかからせる、避難する際の通路に倒れる物を置かないなど、収納や置き方を工夫する。
- (2) 家そのものの耐震化を行う。



3. 備蓄品の準備をする。

- ◆ 備蓄品の目安は3日~1週間分。
- ◆ 飲料水(一人に付、3L/日)、食料品、トイレパックなどを用意する。
ラップ類、アルミホイル、ビニール袋、カセットコンロ等も忘れずに用意する。

4. となり近所で助け合える関係づくりを

となり近所の方と、いざというときに「大丈夫ですか」の声かけをしあえる関係を作っておく。協力しあうことにより、自分の身を守ることに繋がります。防災訓練に参加することも大切です。

— 2ページへ続く —

地震が起きた時 ～その場にあった身の安全～

1. 家の中にいたら

- (1) クッションや座布団、布団や枕など、身近なもので頭を守る。
- (2) 大きな揺れの最中は、無理に火を止めたり、消火したりせず、まずは自分の身を守る。大きな揺れがおさまったら、素早く火を消す
- (3) 屋外には、落下物が多いのであわてて外に飛び出さない。
- (4) 家の中に閉じ込められないようにドアを開けて出口を確保する。



2. 外にいたら

- (1) 落下物から身を守るため、カバンなどで頭を守る。
- (2) 繁華街等では、看板や外壁など、特に落下物の危険性が高いので、なるべく建物から離れる。帰宅が困難になった場合は、二次災害に巻き込まれないようにむやみに移動しないこと。
- (3) 地割れや陥没した場所には近づかない。

3. エレベーターの中にいたら

- (1) 揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- (2) 非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救助を待つ。

4. 海にいたら

- ◆より早く、より高い所へ避難を！
- ◆海辺にいるときに地震があった場合、一番怖いのは、津波です。とにかく高い場所へ避難しましょう。

☆☆☆ 9月7日は、グループ桂台が誕生した日です ☆☆☆

平成9年に発足して満18年が経ちました。

今月からは19年に向けて活動が始まっています。皆様のご支援・ご協力のお蔭です。地域の高齢化は、既に皆さまご存知でしょう。グループ桂台でもご多聞にもれず、高齢化の波に翻弄されています。私たちの目下の願いは、協力会員の増加です。グループ桂台は、これまでも小さな時間を寄せ集めて、みんなで協力して高齢者や乳幼児の生活を支えてきました。これからもその姿勢は変わりません。少しの時間なら提供できると思われる方は是非一緒に活動してください。よろしくお願いいたします。

月曜日から金曜日まで、午後1時から4時までは、湘南桂台自治会室にて係が待機しています。

連絡先：事務局045-894-2735

わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（16）

進藤医院院長 進藤捷介氏

腰痛を起こす病気について話しています。腰痛は背骨の病気以外にも、内臓の病気でもできます。

3) 腎臓疾患の続きです（8月号から続く）

腎臓結石では、真っ赤な尿、まさに「血尿」が出ることもあるが、少し赤いだけのことも、あります。

場合によっては、意識が失われるほどの痛みを伴うこともあります。

尿の検査、レントゲン検査、CT、MRIなどで検査をして早く見つけ、早く治療をしてください。

4) 子宮がん、卵巣がん、子宮筋腫

これらの疾患では、大きくなった子宮により脊椎が圧迫されたり、骨にがんが転移したり、脊椎から出る神経を圧迫したりして、様々な程度の痛み、腰痛が起きます。

5) 腹部大動脈瘤

お腹にある太い動脈の壁が、膨らんでしまう病気です。この膨らんだ動脈が、神経を圧迫し、痛みを起こします。

この病気は恐ろしい病気で、動脈瘤の壁が破けると、お腹の中で、大出血が起き、一瞬で死んでしまいます。お腹の表面で、拍動を伴った腫瘍を触れることが有れば、この病気のことがあります。この時は、様子を見ないで、すぐに病院に駆けつけてください。

6) 腹膜がん、腹膜のリンパ腺炎、腹膜結核などでも、腰痛になります。

☆ たかが腰痛でも、大きな病気が隠れていることがあります。症状が続けば、面倒くさがらず他の医療機関の門をたたいてください。

異常なしといわれても、痛みが取れなければ、他の医療機関を、再度訪ねてください。

早期発見、早期治療です。今回は、腰痛に関係した病気についてお話をしました。

多くの病気は、早く見つければ、確実に治りますし、後遺症になることも少ないのです。自分だけで判断せず、専門医を尋ねてください。

納得できなければ、主治医に話をして、「セカンドオピニオン」のシステムを使い、他の医師の診断を受けることもできます。自分で悩まず医者をお悩ましてください。

今回のシリーズは、これで終わりにします。

皆様の健康と幸せを願っています。

お礼のことば

進藤先生、4年5か月という長きに亘りまして、内科・整形外科に至るまで、参考になるお話を丁寧にご紹介いただきまして誠に有難うございました。皆さん毎回とても楽しみに拝読しておりました。読者に代わりまして御礼申し上げます。

今後ともよろしくご指導の程お願い申し上げます。

先生のますますのご活躍をお祈りいたします。

中村涼子



簡単料理

ゴーヤの佃煮（ご飯のおともにどうぞ）

*材料

ゴーヤ中位のもの2本

ちくわ2本、またはベーコン2～3枚

かつお節、砂糖、しょうゆ、酒

*作り方

- ① ゴーヤは二つに切り、中の種をとり、5mm巾に切る
- ② ちくわまたはベーコンは、同じく5mm巾に切る
- ③ フライパンに油を少々入れ、①と②を炒める。
火がまわったら、酒を50cc、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1を入れ蒸し煮にする
- ④ ゴーヤが柔らかくなり、味がしみたらかつお節をかけて混ぜ合わせて出来上がり

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：9月19日（土）午後2時から

場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

第一部：横浜さかえ男声合唱団

曲目 里の秋 荒城の月 箱根八里

第二部：脳トレを楽しむ

手と足を使って遊びましょう

「おくろスムーズ」プログラム

ありさんあつまれアエイウエオア

かにさんかさこそかケクケココ

さかだちさかさまサセシスセソサ

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》

9月30日（水）午後1時～4時



8月度活動実績

（平成27年8月31日現在）

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
76名	86名*	92名
活動実績	利用者数	18名
	活動員数	17名
家事支援（掃除・料理）	63件	74.0時間
介助（通院等）・介護	9件	19.5時間
その他	0件	0時間
合計	72件	93.5時間
事務局電話当番	16日	48時間

*利用会員 86名のうち6名は協力会員と重複しています。

活動報告

- 8/01～02 「桂台まつり」
- 8/07 グループ桂台通信 8月号発行
- 8/08 役員会
- /08 ミセコン脳トレ実行委員会
- 8/15 サロン運営委員会
- /15 ミセコン(店コンサート)
- 8/29 「桂台まつり」反省会

ひとりごと

6月に、娘が二人目を出産し、手伝いに行ってきました。

娘が住んでいるところは、乳児から小学校低学年の子供を持つ若い家族が中心のマンションです。朝、あかちゃんの泣き声に始まり、小学校と幼稚園に行く子供たちの声が響きわたっています。なんと活気があることでしょうか！ 子供の声は、心を元気にしてくれます。

30数年前、私が住むこの地域も子供たちの声がうるさいほど聞こえ、とても活気がありました。さて、今は、毎日のように朝から救急車のサイレンの音が響きわたってはいるものの、子供たちの声はほとんど聞こえず、なんと静かなことでしょうか！ ちょっと寂しい気持ちです。

娘のマンションも30年も経てば、同じように静かなところになってしまうのかな・・・
ちょっと考えさせられました。

K.T



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)