

中部地域包括センターだより

「インフルエンザ」

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の 38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

約 1～3 日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。やや遅れて、咳(せき)やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や悪心(吐き気)などの「消化器症状」を訴えることもあります。

治療は、「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が 1～2 日短縮され、ウイルスの排泄量も減少し、症状が徐々に改善されていきます。お薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにはなくなるわけではありません。

「症状が改善したから…」とってお薬の服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がったあとも、お薬はきちんと使い切り、最低 2 日間は自宅で療養してください。「手洗いうがいの励行」はもちろんですが、普段から、栄養をつけ、睡眠をとる。規則正しい生活をする。部屋を加湿する。人込みに行く時は、マスクの着用もおすすめします。

年末年始に向け、体調を整えて、新年をむかえましょう。

多摩市中部地域包括支援センター長 淵野純子

福祉亭からのお願い

福祉亭は NPO 法人として新たな会員も募集しております。一般会員会費は年間1000円です。

「福祉亭応援団」として、ご参加いただければ有難いです。

なお、法人の皆さまには賛助会員としてご支援をお願いしております。

皆さまの支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

12月の福祉亭

30日、包括支援センターの呼びかけで第1回永山地域連絡会が開かれました。昨年来続けられてきた「永山モデル」づくりも実践ステージに入りました。永山2丁目から6丁目までの65歳以上の高齢者世帯、独居世帯を対象に個別訪問で要見守り者を絞り込み、月1回の見守り活動を続けておられます。対象となった3426人のうち

人が見守りをして欲しいと声を上げておられます。

包括さんも見守りの担当は二人だけです。現在、貝取、豊ヶ丘にも調査の手が入り見守り活動は多忙を極めておられます。

しかし、永山の各団地毎に市民が要支援者を特定し見守りや生活支援の手を「お互い様」の関係で築いていくの方が本来のあるべき姿ではないでしょうか。自分たちの足元を改めて見直してみたいと思います。

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

なんともう師走ですね。一年なんて短いものですね。これから年末年始と飲む機会も多くなると思います。寒さも厳しくなってきますので、血圧の上昇には気を付けてください。ということで、今月は「血圧の話」。「血圧」とは、血液が血管内を流れるときに、血管壁を押す力のことです。動脈血圧、静脈血圧、毛細血管血圧とありますが、みなさんがよく耳にする血圧は、動脈血圧を指しています。

血管内の圧力は、心臓が縮まって血液を押し出すときに血管壁にかかる圧(収縮期血圧)を最高血圧。心臓が広がって血液をためるときにかかる圧(拡張期血圧)を最低血圧といいます。正常血圧は、上が 120mmHg ~ 129mmHg、そして、下が 80mmHg から 89mmHg です。最高血圧と最低血圧の差を「脈圧」といいます。

この脈圧ですが、大きくても小さくてもいけません。通常は 30mmHg ~ 50mmHg 以下です。70mmHg 以上は要注意、80mmHg 以上だと太い血管の動脈硬化が進んでいると考えられます。血管壁が硬く厚くなり弾力性がなくなって伸び縮みができなくなっているのです。70mmHg になったら生活を見直しましょう。生活習慣をしっかりと改めていけばある程度若返らせることはできます。そのためにも血圧を測って自分の血圧、脈圧を知っておきましょう。

血圧はいろいろな原因で変動します。心臓から出る血液の量(心拍出量)、血管の通りにくさ(末梢血管抵抗)が大きな要因となります。そのほかには血液粘度。血液がドロドロかサラサラかで違ってきます。ドロドロでは、流れが滞りなかなか流れないので血圧が上昇してしまいます。では、血圧の高い状態が続くとどうなるのでしょうか？ 高い圧力により血管壁は傷つき、その傷あとには脂質などがとどまって厚くなり弾力性を失っていきます。「動脈硬化」の始まりです。動脈硬化により、血管が詰まりやすくなり心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしやすくなってしまふのです。血管がポロポロになるということは、身体のあちこちの不都合が生まれるということなのです。続きはまた来年。寒いですから風邪などひかぬようにして良い年をお迎えください。来年もよろしく願っています。



音楽小話② — クリスマス・キャロル

『オー ホーリー・ナイト』 澤 美都

アメリカのポップス界では、スターになると「クリスマス・アルバム」のレコードを出します。古くはビング・クロスビー、エルビス・プレスリー、パット・ブーン、ブレンダ・リーなど、比較的新しい人ではマライア・キャリーでしょうか。曲では『ジングル・ベル』や『聖夜(きよしこの夜)』、『ホワイト・クリスマス』、『もろ人こぞりて』、『サンタが町にやって来る』など。

キリストの生誕を祝うクリスチャンたちの、前夜12月24日のイヴ、そして25日のクリスマス。神社や寺院の日本にはもともと無かった祝祭ですが、(第二次)戦後、アメリカ文化の影響で、特にコマーシャルムにのり子供たちにはサンタさんのプレゼントという夢が日本人にも暮れのボーナスの時期でもありスナリと受け入れられたのでしょ。

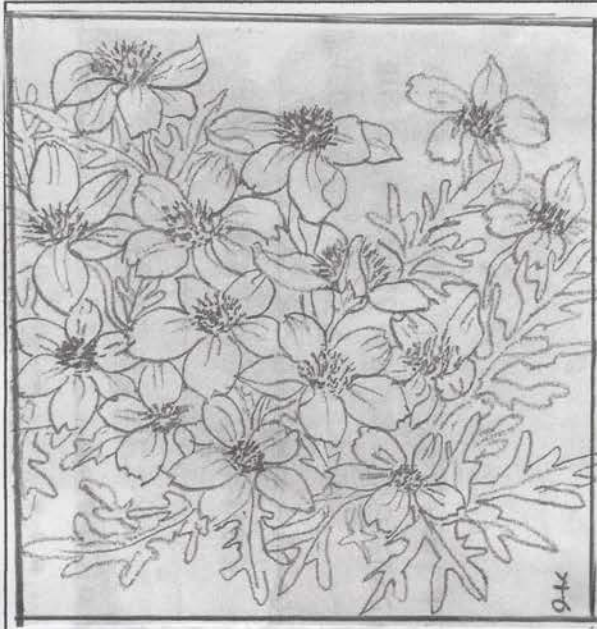
今回紹介する曲は「O Holy Night(オー ホーリーナイト)」、1847年フランス生まれのクリスマス・キャロルです。今ではアメリカに渡り英語の詞の曲として一般に歌われています。

Oh holy night
(オー 静けき夜)
The stars are
Brightly shining
(星々は輝きまたたく)

キリストの誕生を祝福して歌われます。パット・ブーンとマライア・キャリーの歌唱をぜひ聴き比べてみてください。

敬虔なパットの歌とややゴスペルっぽいでも圧倒的なマライアの歌唱、どちらがお好みでしょうか。

2017, 11, 25



ウインターコスモス

粹醉亭 迷楽

極楽湯 極楽蜻蛉 昇天す

川柳

日野きく

亡き人に 花を選ぶは われのため
 欠けたるこころ 補うための

もう一度 この青空に 手を広げ
 うれしげな あなたに 会いたかったね

佐々木富子

今の政府に 勝つそと野党 東になり
 天下取るそと 叫べど勝てず

短歌

福祉亭からの眺め 34回 東京にもいた「良きサマリア人」^{ひと} 山川 暁

2017年も年の瀬を迎えました。福祉亭に来店して下さるお客さんが平安の中、明るい気持ちで年の瀬を迎えることができるように願っています。

さて、選挙に勝ったアベ首相ですが、トランプ大統領のご機嫌を取ることは知っていても、年金暮らしのお年寄りへ配慮はみられません。残念なことです。

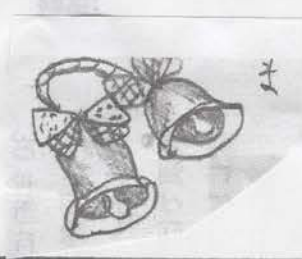
そうした中で、心の温まる小さな記事が目にとまりました。40年もの間、ホームレスの人たちに毎朝弁当を作り、配り続けている人がいるというのです。イシゼキさんという人です。

イシゼキさんは毎朝3時に起きて、5升のお米を炊き、前日に下ごしらえをした野菜や肉のおかずを詰めて、それを自転車の荷台に乗せ、上野公園に行き、ホームレスの人たちに配っているというのです。雨の日も、雪の日も欠かせず弁当を配り続けてきて、すでに40年になるそうです。取材した記者が聞いたそうです。辛くはないですか、と。イシゼキさんはこう答えたそうです。オレも貧乏したことがあるから、辛くはない、と。

ホームレスになったのは自己責任だという声を聞きます。しかし、イシゼキさんはそうは思っていない。自分もかつては貧乏をしてきた体験があるので、ホームレスの人たちの気持ちは理解できるというのです。その思いがイシゼキさんをして弁当を配り続けさせているのです。アベ首相をはじめ、政治家にイシゼキさんの爪のあかを飲んでもらいたい思いです。聖書にはイエスさまが語った、困っている人を助けるように教えるたとえ話が記されています。

強盗に襲われて、身ぐるみはがされ、半殺しにされた男が道に倒れていました。そこを通りかかったのがユダヤ人の宗教指導者である祭司でした。祭司には倒れている人を助ける義務があります。だが、祭司は倒れている人から目をそらして、そのまま通り過ぎてしまいます。その後、やって来たのがユダヤ人から差別され、嫌われていたサマリア人でした。サマリア人は倒れている男をかわいそうに思い、男をろばに乗せて、宿屋に運びます。そして、宿屋の主人に金を払って、治療してくれるように頼んだのです。イエスさまは隣人を愛しなさい、と教えています。聖書はその教えをこのたとえ話で分かりやすく教えてくれているのです。

倒れている男を見て見ないふりをして、通り過ぎて行った祭司はアベ首相のように思えます。そして、倒れていた男を助けたサマリア人は、ホームレスの人たちに毎朝弁当を配っているイシゼキさんではないかと思わされます。



永山福祉亭 2017年12月カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋	長瀬さんの PC相談 10時30分～
3	4	5	6	7	8	9
休業	若人塾 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時～ 出張指圧 16時30分～	いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 近藤さんの相談日 15時～	囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの 相談日 15時～	終活相談 14時～
10	11	12	13	14	15	16
休業	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 16時30分～	いきいき事業 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	歌ごえ 10時30分～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	名店会 歳末セール
17	18	19	20	21	22	23
休業 カラオケの日 13時30分～ みんなで クリスマス	若人塾 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 16時30分～	若人塾 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ 落語一席 いしょうさん 15時30分～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	祝日 天皇誕生日 休業
24	25	26	27	28	29	30
休業	囲碁・将棋 14時～	健康麻雀 13時～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 16時30分～	囲碁・将棋 14時～	歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	年末年始休業 	
31	元旦	2	3	4		
	年末年始休業			新春営業開始		

永山福祉亭 利用可能時間 10～18時 (但し、調理業務は17時でオーダーストップ)
 カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承下さい。定食は日替わりでご用意しております。
 毎日の定食は日替わりのメニューで温かいご飯とおかずと味噌汁がついています。お召上がり下さい。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201 永山4-2-3-104