



健康長寿ポイント

【脳卒中ワポイント⑥】

こう治療する ●脳梗塞の場合 止まってしまった血液の流れを、再開・改善させるために。薬物を用いた内科的治療が行われることが一般的です。急性期には主に点滴を用いて、慢性期に入ると主に飲み薬による治療が行われます。〈急性期の治療〉①抗脳浮腫薬 脳梗塞発症後に生じた、脳のむくみをとります。②血栓溶解薬(t-PA) 他所から飛んできたり、できてしまった血栓を溶かす薬です。発症から3時間以内に投与すると、血流を改善させる高い効果が期待できます。(救急車を早く専門病院へ 緊急通報連絡シートの活用!) しかし、3時間以上経ってしまっていたり、血管のつまり具合がひどいと、脳出血のリスクが高まるといわれています。③脳保護薬 血流がたとえ一時的でもとだえると、脳組織ではさまざまな異常が連鎖的に起こり、神経細胞にダメージを与えます。これを防ぎ、後遺症を軽減するために用いられます。〈急性期から慢性期にかけての治療〉①抗血小板薬【脳血栓症の基本治療薬】血小板が集まるのを防ぐ作用があり、血栓の再発を抑えます。②抗凝固薬【心原性脳塞栓症の基本治療薬】血液が固まるのを防ぐことで、塞栓の原因となる血栓をできにくくさせます。



リフレッシュ教室を開催

7月12日 参加者15名(事務局1名含み)で講師 狩野恵先生により「リフレッシュ教室」を開催しました。今回は、一気に気温が上がってきたことにより、自律神経の乱れ等からくる「夏の不調」に自律神経を整えてくれる「リラックスヨガ」を行いました。深い腹式呼吸を意識することで、心身ともにリラックスすることができ、更に、夜に行うと一日のストレスの解消や疲れを癒し、深い睡眠にもつながる効果があるとのことでした。



地域づくり 一人暮らし対応部会を開催

7月12日 委員5名と社会福祉協議会2名、事務局2名の合計9名により、地域づくり『一人暮らし対応部会』を開催しました。①本年度活動状況報告として「ふれあい広場あけぼの」及び周辺の修繕、「ゆづるの里」、「コミュニティカフェ」活動状況、活用状況について報告を行いました。②協議事項 1.話し相手・声掛け・見守り・安否確認実態調査報告を参加5行政区の委員より頂きました。川面・新小路・小島・浅部・長谷の委員から、詳細な報告があり、独居・二人暮らし世帯の把握ができていて、各行政区見守り人は様々であるが、区長、民生委員等と連携し見守り・声掛けがなされていることで地域での活動が行われている事が判りました。又 新小路区は民生委員さんの働きで緊急通報システムを導入する等新たな取り組みがなされていることや、緊急時の連絡先が明確になっている紹介もありました。社会福祉協議会の方からも、どの行政区もきちんと把握されていることを評価して頂きました。今回欠席の行政区(新田・巻・沼畑・舟場)には後日報告を受けることとしました。2. 緊急時の連絡通報カードの改定版を全戸配布については、改定版を検討し決定しました。印刷手配を行い8月までに全戸配布を行う事としました。尚 備え付けるにあたり、緊急時・連絡通報カードと明記したクリアファイルに入れて通報カードが悪用されない配慮も行う事としました。3. 配食サービスについては募集と活動を周知するため今年度もチラシを8月初旬に配布することとしました。尚 条件として『穂野か』では調理するにあたり、1日5ヶ以上にしてほしいとのことなのでチラシには浅水地区内で5ヶ以上の申込みがなければサービス開始を見合わせる旨の一文を入れることとしました。

7月15日 参加者7名でノルディックウォーク教室を開催しました。ノルディックウォーク教室を開催

真夏の暑さの中でのウォーキングとなり、長谷方面へ向かい生コンさんから光明寺の裏へでるコースを選びましたが、少し歩いただけでも汗があふれてくるようでした。こまめに木陰で休息をとりながら、無理せずいつもより短い距離で終了としました。今年は例年より早く暑さが厳しいことから、8月いっぱいまで各自涼しい時間に行くこととし、9月からまた再開することとしました。

そば打講座講座(巻区)を開催

7月19日 巻区ミニデイ参加19名と講師のそば打教室2名(事務局含み)の合計21名により、そば打

出前講座を開催しました。そば打の工程とゆで方ポイントを説明後に実際に説明しながら、そば打ちを行いました。ミニデイの参加者からは昔、切り麦を打ったとか、まだ道具があるなど懐かしい話をしていました。出来上がった、そばは「ざるそば」と「かけそば」の2種類が出たのと、ボランティアさん方は天ぷら等、食べ切れないほどの量と味の良い季節の料理が出ていました。美味しかったと好評でした。

7月16日 参加者18名(事務局1名含み)

コミュニティ移動研修(沼畑区)を開催

でコミュニティ移動研修(沼畑区)を開催

しました。今回は岩手県胆沢ダムでオープンして間もない奥州湖交流館を見学しました。ボランティアの方にジオラマで胆沢地域の水文化や胆沢ダムはもちろん、今は奥州湖のなかで上流からの土砂を止めるダムとしての役割を果たしている、石淵ダム建設当時のお話し等を聞かせていただきました。

また巨石を積み重ねてつくられた胆沢ダムには感嘆の声があがって見学しました。胆沢ダム見学後、栗駒・焼石ホットラインをとおり、昼食会場の瑞泉郷に向いましたが、その途中、平成20年の岩手・宮城内陸地震で崩落した旧祭時大橋が一部そのまま震災遺構として残されている現場を見学しました。瑞泉郷で懇親を深め、帰りには中世の荘園の面影を現在にとどめているといわれる骨寺村(現在の厳美町本寺池地区)の骨寺村荘園交流館を見学して帰ってまいりました。あいにくの雨模様の研修会でしたが、沼畑区文化部長さんが終始バス中でガイドをして下さり、見聞を広げられた収穫のある研修会となりました。



そば打教室を開催

7月18日 受講者3名で講師の吉鷹公久先生により、そば打教室を

開催しました。今回から、上沼地区より1名新人が入りました。先生の指導の下、そば粉の水回し、練りについて丁寧なアドバイスを頂き作業を進めることが出来ました。今回より参加の新人の方は、そば打ち体験教室に参加して大変良かったので本格的にそば打ちを習い上手になりたいとの思いで参加されたそうです。



7月19日 受講者8名(事務局含み)と秋山清人さんにより、今年度

ハンドベル教室を開催

の、コミュニティまつり等の演奏会に向け、月1回程度の練習会を行うことで第1回目を開催しました。

奉仕作業(小島区)を実施

7月23日 小島区

佐々木区長他51名と事務局4名の56名により本年度3回目の奉仕作業を行いました。当日は5時半頃まで曇りでしたが、作業開始始の6時頃から小雨となり、夏まつりや翌週は道路愛護等もあり、無理をして小雨の中作業をして頂き

ました。夏まつりに向けて会場の農村公園の芝生は絆の会の方々に刈って頂いたことから、ふれあいセンター・テニスコート周辺の刈り取りと藤棚の枝剪定と農村公園の芝桜の間引き作業をして頂きました。皆さん丁寧な作業で夏まつりは良い環境で開催出来る様になります。雨の中、ご苦労様でした。



これからの主な事業・行事

7月

- 20日(木) 健康長寿講座
- 21日(金) 六十寿会視察研修 労務管理研修会
- 25日(火) 市民協働まちづくり研修会
- 26日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室 料理教室
- 28日(水) コミュニティカフェ 歌声喫茶
- 31日(月) 地域づくり講座

8月



- 1日(火) 自然体験交流事業 秋田県横手市より
- 2日(水) 男の料理教室 東和中学校体験学習
- 6日(日) 浅水ふれあい夏まつり
- 9日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 17日(木) 女性講座
- 20日(日) 奉仕作業(浅部区)
- 22日(火) そば打ち教室 人口減少部会
- 23日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室 料理教室
- 27日(日) 相続講座及び法律相談会 以下次号

