



健康長寿ポイント

【NHK スペシャル 血圧サージが危ない】

最近、健康診断では「血圧が正常」とされる人の中に、あるタイミング

だけ、まるで高波のような血圧の急上昇(サージ)を起こしている人がいることがわかってきた。日常的にサージが起きると、慢性的に血圧が高い、いわゆる「高血圧」の人より臓器や血管の老化が進み、脳卒中(認知症)などのリスクが高くなる可能性も判明している。この解消こそが健康寿命の延伸に欠かせないと指摘し始めた。10月29日NHKスペシャル「血圧サージ」

が危ない」あなたも知らぬ間に“血圧サージ”を抱えている?! “血圧サージ”とは、いったいどのようなものなのか? そしてその対策で『お手軽! タオルグリップ法』が効果があることを紹介されました。このDVDを差し上げますのでふれあいセンターへ申し出てください』

タオルグリップ法

準備するもの: タオルを折りたたみまるめたものとタイマー

親指と他の指がつかない太さ(30%の力)を2分間握る

左右2回ずつ計4回を行う

1日おきに4週間続けると10~20下がる

但し、血圧を下げる薬を飲んでいる方は下がったからと薬を止めないこと。

ノルディックウォーク教室を開催

11月11日 参加者4名でノルディックウォーク教室を開催しました。

風が強く、参加者の機転で風を避けるため、車で移動し、錦桜橋からサイクリングロードを上沼方面へ往復約5キロの距離をウォーキングしました。北上川の土手が風を遮ってくれてウォーキングを楽しむことが

できました。11月18日 参加者8名でノルディックウォーク教室を開催しました。久しぶりに8名の参加でのウォーキングとなりました。曇り空でしたが風もなく、ウォーキングには最適でした。いつもとは逆のコースで川面方面に向かい、老健さんから国道を越え、サイクリングロードを生コンさんまで行って戻ってきました。参加者の中にはノルディックの他に、朝や夕方散歩やウォーキングされている方もおり、ノルディックと合わせて軽く万歩を越えている方もおります。

コミュニティ移動研修(小島区)を開催

11月12日参加者22名(事務局含み)で岩手県

奥州市 胆沢方面コミュニティ移動研修(小島区)を開催しました。始めに農業用としては日本一大きい徳水園円筒分水工を見学、そして奥州湖交流館では、ガイドの方よりジオラマを使って、胆沢ダム建設時のこと、主な役割、胆沢の水文化等についてお話を伺いました。胆沢ダム頂堤からの胆沢扇状地の眺めはとても美しかったです。その後、21日から冬期の通行止めになる栗駒・焼石ホットラインをとおり、旧祭時大橋の震災遺構を見学、瑞泉郷での懇親会ではおいしい料理とカラオケ、そして最後に空クジなしのビンゴゲームと大いに盛り上がりました。瑞泉郷を出た後は中世荘園絵図の景観が今も残る、一関市巖美町本寺地区の骨寺村荘園交流館を見学と、まる1日密に見聞を広め、懇親を深めた研修会でした。



総合防災訓練を開催

11月8日参加者32名と登米市消防署東出張所5名防災課1名・事務局3名の合計41名より総合防災訓練を行いました。最初に8:10から行政区長と小学校・ふれあいセンターでの無線機通信訓練を行いました。これは行政区等で大規模災害が発生した場合に大きな災害では消防署等は現場に駆けつけることが出来ないことから、浅水地区で支援体制をとる為の訓練です。感度良好で交信することができました。次に通報・初期消火～避難誘導訓練を行いその後



ゲリラ豪雨対策について、登米市防災課より日本中に被害をもたらした、2004年豪雨のDVDでの説明の後「水害から生命・財産を守ろう」というテーマで避難対策についてのお話がありました。豪雨の災害の大きさを映像で知ることで改めて防災の必要性を感じました。ポイントは早めの避難を心がける。

避難情報危険度としては①避難指示・・・今すぐ全員が逃げなければならない状態(危険) ②避難勧告・・・危険を感じた人は避難する。③避難準備・高齢者等避難開始・・・高齢者等は避難開始、高齢者等外はいつでも避難できるよう準備避難情報が出ていなくても、自分の判断で危険を感じたら避難すること。

ゲリラ豪雨は今年も大きな被害が全国で発生しており、身近な課題として命を守る行動をとりましょう。



巻区「亀楽会(老人会)」は11月18日参加者25名でグランドゴルフと芋煮会を開催しました。

集落支援員取材報告

会で集落の花壇・花植えをしたお金で皆で楽しめる行事として開催し、グランドゴルフは農村公園を会場に2ホールを行いホールインワンは3人へ賞品と1位〜ブービーメーカー賞を全員に送られました。集会所に戻り、芋煮と味付けごはんをグランドゴルフに参加出来ない高齢の方3名も一緒に懇親会を楽しく行いました。

浅部区「集え浅部のわけスターズ☆」が11月11日が開催されました。浅部の若者(20代~40代)が集い交流を深めることで、当日は20代(男性4名女性2名)30代(男性3名)40代(男性2名女性1名)発起人の二階堂順一郎先生他お世話役として50代男性3名が参加しました。主旨は「顔を合わせて、楽しむこと」これだけとのこと。普段、それぞれの仕事等により、あまり顔をあわせることがない、年代を越えた地域の若者が自己紹介の後、趣味や仕事、最近の話題等を軽食、飲み物、豚汁を囲み交流を深めました。次回は浅部のわけすたずに一人でも多く参加してもらうよう誘いあい、開催することとしました。

健康長寿講座を開催

11月16日 参加者 40名(事務局含み)で講師の介護老人保健施設なかだ総看護師



長佐々木理恵子氏と介護老人保健施設なかだ 大槻氏により健康長寿講座第1部「感染症って何?~手にはどれくらいバイ菌があるか知ってますか~」というこれからの時期、流行が予想されるテーマでの講話をいただきました。

感染症 インフルエンザ・ノロウイルス・O157・結膜炎等は感染経路として空気感染・接触感染・飛沫感染等があります。インフルエンザ予防としては・流行前のワクチン接種・手洗い・アルコール製剤による手洗い衛生・感染を広げないための咳エチケットや部屋の適度な湿度、十分な休養とバランスのとれた食事そして無用の人混みにはいらない等も効果があります。ノロウイルス感は感染源 二枚貝にウイルスが潜んでるものがある。調理の際には十分な加熱を行うこと。ノロウイルスの感染を広げないためには・感染者が使ったり、嘔吐物が付いたものは他のものと分けて洗浄・消毒をする。・食器等は食後すぐ、塩素消毒液に十分浸し消毒をすること。但し、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤に含まれる)は金属腐食性があるため、金属部消毒後は十分に薬剤をふき取ること。・洗濯するときは、洗剤をいれた水の中で静かにもみ洗いし、十分にすすぐ。85度Cで1分間以上の熱水洗濯や高温の乾燥機等を使用するのも効果的だそうです。後半では衛生的な手洗いの仕方を指導いただきました。何人かの参加者に実際に専用ローションを手塗りに塗り、水で洗い流し、ブラックライトで洗い残しが無いかチェックしました。きれいに洗ったつもりでも洗い残しがあり、関心が高まっておりました。一度水で洗い流し、石鹼をよく泡立て洗うことが効果的とお話しをいただきました。洗い残しの多い部分や手洗い歌に合わせて、洗い方の手順についても指導をいただきました。

11月22日 卓球板1式をセンター長より寄付して頂きました。ふれあい広場へ設置しました。集いの場での活用とそば打ち教室でのそば打ち台としても活用して行きます。

絵手紙教室を開催

11月22日 参加者7名(事務局含み)

で講師の秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回は、銀杏の葉や柿、りんご来年の干支(犬)が作品となりました。



これからの主な事業・行事

12月

16日(木) 健康講座

22日(水) 料理教室 リフレッシュ教室

26日(日) コミュニティ専門部移動研修 大崎一面

28日(火) 健康長寿部会

1日(金) そば打ち講座 津山社協 25名 来館

2日(土) 子どもクッキング教室

3日(日) そば打ち講座 登米市移住定住 5名 来館

6日(水) 男の料理教室 絵手紙教室 リフレッシュ教室

7日(木) 浅小 ふる里を知る会 しめ縄づくり

10日(日) コミュニティ移動研修(巻区)

14日(木) 女性講座

19日(火) そば打ち教室

20日(水) 絵手紙教室

27日(水) 料理教室

31日(日) ゆづるの里はお休みします。

年末年始 12/29 ~ 1/3は ふれあいセンターの休館日です。



11月

12月