

ご

む

の

木

発行人
 八千代市社会福祉協議会
 高津 5・6 街区支会
 支会長 望月 利男
 Tel 459-1039

健康教室

「介護についての勉強会」に参加して

5 街区 船越 仁美

11 月 25 日、5 街区集会所にて、高齢者介護の現場で看護師として仕事をされている松本富美子先生を講師に迎えて、45 名の参加者で健康教室が行われました。事例を交えた松本先生の話や介護をしている方の体験談・悩み事は、とても具体的で参考になりました。

年を取ると運動や交流が少なくなりがちなので、元気な時から挨拶でも自分から意識して行動する事が大事だという話を、聞きながら聞きました。今、元気で急に病気に

なったり、ケガをしたりする場合がありますから、介護や支援について困った時は、まず、包括支援センターに相談する事が大切です。

介護が必要な場合の介護審査や介護認定についての話やデイサービス・デイケアの内容の質問もあり、少し理解できましたが、介護保険については、わからない事もあるので、勉強会を続けて行って欲しいと思いました。



介護 30 年

5 街区 香月 光枝

昭和 62 年 8 月、主人が脳内出血で倒れ、医師に「右半身麻痺で、寝たきりが、車椅子生活」と言われる。突然のことで頭が真っ白になる。帰る家がない、成人前の子ども達とどう生活するの？

7 ヶ月後退院し、東京まで 7 年間リハビリに通う。「これ以上は自宅でリハビリして下さい。」と言われ病院探し。介護保険もなく、介護士さんの派遣もない時、毎日が夢中だった。

平成 27 年 3 度目の脳

梗塞が発症し、喉に麻痺、声も出難く、食べることも難しくなる。延命措置はせず、団地に帰りたいと反対を押し切って退院。寝たきりの介護が始まる。昼夜なく食事の世話、下の世話、たん取り。月一度のショートステイ、看護師の訪問で、リハビリ、入浴、往診も受けられた。息つく暇もない介護の中で、気付いた事があります。「楽しく介護すると自分のからだも楽になる」ということです。7 月に急変し、私も最後まで家で看取ることが出来ました。

30 年間、長いようで短い介護でした。



誕生日
 ローソク吹いて立ちくらみ

妖精と
 呼ばれた妻が妖怪に

白内障
 術後びっくりシミとシワ

耳遠く
 オレオレ詐欺も困り果て

足腰を
 鍛えりゃ徘徊おそれられ

(ポプラ社より)



～ 朝のラジオ体操 ～

5 街区 6 街区の居住者はドンドン高齢化が進み、程度の差こそあれ加齢による肩・腰・膝の痛みに辛い思いをしている人はかなり多数いるのではないのでしょうか？ 又高血圧や糖尿病など循環器系の老化の為検査指数が正常値を越えている故に食事や飲酒などの制約を医師や家族から強いられている方も多数いるのではないのでしょうか？ すべて異常なしの人は稀な存在でしょう。

当団地では有志の方々の御尽力で健康指向に関しては積極的な活動がなされておりその一端として朝のラジオ体操が休日や祭日を除き行なわれています。

私も最初は参加していなかったのですが、家内に薦められて始めてみました処、体操に依る運動で血液の循環が良くなり爽やかさと活発な動作を得る事が出来ました。

今後ともこれを継続して行ない自分の健康寿命を維持して暮していきたいと思います。



救急医療情報キッド

広報部

昨年 12 月 10 日防災講習会時に 5 街区管理組合で救急医療キッドを配布しましたが、そのあとすぐにそれが役に立ちました。

Y さんから尋常でない電話を受けどうしました？ と飛んでいくと苦しいとおっしゃるので救急車を呼んでもらいました。救急隊員の方が、いつもかかっている病院は？ 薬は何を飲んでいますか？ この書類に記入してください、次から次の質問に Y さんのすぐ用意したキッドがとても役に立ちました。苦しい中で Y さんは、いちいち答えなくてもこのキッドが助けてくれました。

もちろん、Y さんは病院にすぐ搬送され無事でした。



6 街区 囲碁同好会の紹介

6 街区 吉田 輝雄

早いもので囲碁同好会の設立から 35 年経ちます。よくも飽きもしないで続けられたものと思っています。また、旅行、宴などで盛り上がったこともあり、ここまで続けられたのも、囲碁の魅力があったからと思います。

そこで囲碁の魅力として囲碁歴史を紹介します。囲碁の基盤を築いたのは京都の僧侶、本因坊算砂さんさと云われています。戦国武将の信長、秀吉、家康から愛され、江戸城で將軍の前で碁を打ったり、報酬を受けたりしたそうです。

今後も楽しみながら囲碁を続けていきたいと思っています。



元気サロン：ごむの木

今、日本中、5・6 街区も同じく高齢化社会になっています。その為に国としては介護予防・日常生活支援総合事業を行い、地域で介護予防を目的とする交流の場の準備及び運営する団体の運営費を補助しております。そのため高齢者の閉じこもりや孤立を予防し、人と人の

つながりを通じて高齢者の集いの場が継続的に拡大するような地域づくりを支援することになりました。我が 5・6 街区にも今年 1 月より上記の予防サロン「元気サロン：ごむの木」が始まりました。特に改めて始まったわけではなく、今まで元気体操をやっていましたが、その体操のほかにコグニサイズ、脳トレ、ゲーム、歌を歌う等、介護予防につながることを加えて皆さん元気に楽しく生活できるように、というサロンです。どなたでも無料で参加できますので、お気軽に参加下さい。

