

すこやか碧南

- 1 老人クラブに入って体と心の健康を ……
- 2 新たな出会いを楽しみませんか ……
- 3 人生を豊かにする傾聴ボランティア ……
- 4 相互作用にご注意を ……

碧南市健康を守る会
会報 No.190

「すこやか碧南」は碧南市のホームページからご覧いただけます。



老人クラブに入って体と心の健康を

碧南市老人クラブ連合会 会長 三島 博



碧南市老人クラブ連合会（以下 碧老連）では、全国老人クラブ連合会主導のもと「健康・友愛・奉仕」という三大運動を推進しています。65歳以上が人口の4分の1を占める高齢者社会が取りざたされて久しいです。人生100年時代も視野に入る今日、老人クラブの果たす役割は決して小さくありません。（当市の加入率は30%で県下1）

年を取っても生きがいをもって、楽しく安心して暮らすためには、まず体と心が健康でなければなりません。身近な仲間とワイワイ言って、明るく過ごすことがいいですね。

●スポーツを通じての健康づくりを

そこで碧老連がここ数年取り組んでいるいろいろなスポーツ活動を紹介いたします。

まず5月のゲートボール大会（参加者50名）6月のグラウンドゴルフ大会（同300名）7月のレクリエーションピンポン大会（同130名）9月のペタボード大会（同150名）10月の歩け歩け大会（同260名）などです。

他に愛知県老人クラブ連合会（以下県老連）スポーツ大会（10月大府市800名）

に30名。クロリテイ・ポッチャ・ラダーゲッターといったニュースポーツとウォークラリー（碧南が優勝）・グラウンドゴルフ等に挑戦しています。

更に各地区でやっているらくらく体操・日本舞踊・フラダンス・太極拳・ペタンク・銭太鼓等があります。

また最近、県老連が主導するeスポーツがあります。これはパソコンを使ったエレクトロニック・スポーツの略で、競技性のあるゲームをスポーツとして捉え気軽に楽しむことができます。（パズル形式のゲーム・レーシングゲーム等）認知症予防にも効果ありと注目されています。

●声かけ・安否・訪問などの友愛活動を

各地区での誕生会の実施（3か月に1回が多い）、また90歳以上の誕生日に合わせて訪問・慰労する所もあります。女子会や、まちかどサロンでティータイムを過ごす方もいます。更に困りごと支援や安否確認などもやっています。

●暖かく住みよくなるための奉仕活動を

地区内にある公園の清掃・草取りが最も多いです。お花畑や道路に隣接するお花の管理は距離があっても中々大変、夏の

水やりはなおさらです。墓地の清掃をするクラブもあります。学校の行き帰りに児童をガードする役目や、地区内の防犯パトロール・防災訓練も欠かせません。農園の管理、芋や玉ねぎ等の収穫、農園までの園児の送り迎え等いろいろです。

いま平均寿命は男性81歳、女性87歳、健康寿命は男性72歳、女性75歳、それぞれ9年・12年の差があります。この差をいかに少なくするか、それぞれが自分自身の問題として考える必要があります。老人クラブとしても体力、知力の維持管理を切実なこととして取り組むことが求められます。

「老化は進化だ」「心が体に作用し、体が心に作用し、人の健康はつくられる」といわれます。覚えておきましょう。





新たな出会いを楽しみませんか

くおたつしや大学から介護予防サポーターへく

介護予防サポーター

藤井 ユイ子

定年を間近に控えた時、これから何しようかと広報を見て「おたつしや大学（※1）」を知り申し込みました。無知な私、人間関係が大の苦手、趣味も特別ありません。自分発見が出来るといいなあって一人で参加。名古屋大学・日本福祉大学の先生の講義があり、また保健センターの方の栄養学・口腔学の話が聞けました。体力測定もあります。ある時ビーチバレー教室の誘いがあり参加。



裸足で砂を踏むことで足腰の負担が少なく筋力アップ、「脳の活性化」「足つぼ刺激」の効果があると言われ、トヨタ自動車の施設へ行き砂の上を裸足で歩いたり軽くストリッチをして楽しみました。オリンピック選手の方々との交流もありました。またとない良い機会でした。

男の料理塾のサポーターとして参加しました。洗米、包丁を手にして野菜を切り、魚料理、肉料理をします。鯉節でだしを取ります。今では顆粒の素を常に使用する事が多く、参加者の方は鯉節からのだしの旨さに感激されていました。肉料理で肉ジャガを作った時は麵つゆを利用し時短に活用!!

しませんよネエ。声を出して読む事には脳の活性化に繋がります。ペンを持って字も書きます。自分の名前・日付・曜日と読めても書けない事もあるのでは・・・一通りの行程が終わると交流を図る為に色々な体を使うゲームと脳を使うゲームをします。皆さんの一番の楽しみは、ゲームのようです。

介護予防サポーター（※2）の活動は高齢者の方々との集いです。体や脳を使うゲームを行い参加者の方のおしゃべりが楽しいです。先日はじゃんけんペタンコをしました。グーチョキパーのパネルを床に置き、自分の手にはそれぞれ描かれたペタンコを持ちます。自分のペタンコがパネルに勝つように置き、また反対に負けるように置きます。頭を使います。

普通のカルタと同様に行い、当てたカルタの歌を歌います。「七つの子」「俵はゴロゴロ」「おかあさん」と色々あり懐かしいです。実習生の方は「知らない歌だわ」と言われましたが皆で歌い楽しかったです。幼い頃にかえたように興奮した事を覚えていています。

家でテレビの番をしている事もたまにはいいけれど、外へ出て皆と出会い、おしゃべりをして、短い時間でも一時を楽しむ事が一日を有意義に過ごす糧になります。皆さん出会いを楽しみませんか、おしゃべりしましょう。

おかげで私自身前向きにもなれ、初対面の方々とも話が出来る様になりました。学生時代の友人に会うと「変わったネ、明るくなった」と言われ、私嬉しいです。大変身、大発見です。



人生を豊かにする傾聴ボランティア

へきなん傾聴の会

長田 千月 おさだ ちづき

私たち「へきなん傾聴の会」は、平成24年に市内の有志で立ち上げられたボランティア団体です。現在の会員数は14名、碧南市内2か所の老人保健施設（デイサービス）にて自分のペースで傾聴活動を行っています。

コロナ禍の約3年程は傾聴活動が全くできませんでした。昨年より心機一転、また新たな気持ちで会員一人一人が、傾聴活動に取り組んでいます。

●傾聴とは

皆さんは「傾聴」というと、どのようなイメージを持たれるでしょうか？

堅苦しい？自分には関係ない？難しい？決してその様なことはなく、むしろ誰もが毎日無意識に行っていることと私は感じています。

大切な家族や友人の話を聴く時のご自身を思い出してみてください。大切な方の話を瞳を合わせ身体や耳を傾け、そして心を傾け聴いていま

せんか？そのストーリーに込められた思いや願いをただ懸命に聴く。それが傾聴なのです。

●傾聴の基本的姿勢

日常会話と傾聴は全く別物です。ボランティアでは初めてお会いする方が多いので、先ず最初にご挨拶をして、隣に座ってよいかお伺いするところから始まります。

時節の話題などのお話をして「あなたになら自分の話をしてもらいたい」と思っ頂けるようラポール（信頼関係）を築いていきます。

そして、その方の人生や想いにゆっくりと心を寄せていきます。時折質問を交えることはありますが、その方のお話に口を挟んだり、意見や評価をすることはありません。傾聴は「あなたの話を聴かせていただく」という受け手の基本的姿勢が重要となります。

そして、最後には聴かせていただいた感謝の気持ちを必ずお伝えする

こともとても大切です。

●ともに感情を味わう

活動する中で、私が大切にしていることは共感することです。その方の人生のページを聴かせていただきながら、悲しかったことやうれしかったことを一緒に泣いたり笑ったり、時には怒ったりもします。理解することはできなくてもその感情を共有することはできます。感情を疑似体験する。

そんな時間を過ごす私自身がとても豊かな気持ちになります。

●実践！ボランティア活動

碧南市が年に一度主催する「傾聴ボランティア養成講座」に参加していただく傾聴の基本やボランティア活動する際の注意事項について学ぶことができます。現会員の活動参加のきっかけは、まずは家族や友人の話をより丁寧に聴けるようになって、人間関係を円滑にしたいという想いを持つ人が多

く感じます。ボランティアの語源はフレン語の

(VOLLOBO)「自らすすんで」の派生語で (VOLUNTAS ボランティア)「自由意志」と言われています。ボランティアは自らの意志による主体的な活動を意味しています。

あまり難しいことは考えず、日常の少しの時間を使い、自分が社会や誰かの為に何ができるだろうか？という視点でぜひ気軽にボランティア活動に参加していただきたいと思います。

コロナによりZoomやオンライン電話、チャットなどが爆発的に普及し、当たり前に行われていた「顔を合わせて会話する」というリアルなコミュニケーションが失われてしまいました。今、それを取り戻しつつあるなかで、私たちの役割は非常に大きいものと感じています。傾聴ボランティア活動へのご理解とご協力を今後ともよろしく願っています。



相互作用にご注意を

碧南市薬剤師会

岸上 真

まこと



薬を2種類以上服用することで、薬の効果が弱くなったり強くなったりすることがあります。そのことを薬の相互作用といいます。薬の飲み合わせと呼ばれることもあります。

薬局ではその薬の飲み合わせについて相談を受けることがよくあります。薬同士の飲み合わせももちろん重要なのですが、中には薬だけではなく食品とも相互作用を起こす場合があるので注意が必要です。食品と薬の相互作用について、いくつか紹介いたします。

● グレープフルーツ

グレープフルーツにはフラノクマリン類という成分が含まれており、これが消化管で薬物代謝を阻害します。その結果、薬物の血中濃度が上昇し薬が効きすぎることがあります。特にカルシウム拮抗薬と呼ばれる高血圧治療薬や高脂血症治療薬、精神神経薬などでこの相互作用が起こります。果実を食べることはもちろん、

ん、グレープフルーツジュースを飲むことでも起こります。

● カフェイン

カフェインを多く含む飲み物も薬と相互作用を起こすことがあります。例えば、精神神経薬やベンゾジアゼピン系と呼ばれる睡眠薬ではカフェインの分解が抑制され、カフェインの作用が強くなることで動悸、震え、不眠などが起こりやすくなる場合があります。

● アルコール

アルコールは多くの薬と相互作用を起こしやすく、薬の吸収や代謝に影響を与えます。睡眠薬や抗ヒスタミン薬と一緒に服用すると眠気が強く出ることがあります。また、アセトアミノフェンなどの解熱鎮痛薬と併用すると肝臓への負担が大きくなる場合があります。薬をお酒で飲むことは必ず避けるようにしてください。

● ビタミンKを含む食品

納豆やクロレラ、緑黄色野菜などビタミンKを多く含む食品は、ワルファリンと呼ばれる抗凝固薬の効果を弱めることがあります。ビタミンKは血液凝固因子の生成を助けるため、ワルファリンの抗凝血作用が減弱されてしまいます。ワルファリンを服用中の方はこれらの食品を避ける必要があります。

● 乳製品

牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、ニューキノロン系、テトラサイクリン系などの抗菌薬の吸収を低下させることがあります。服薬後2時間程度は乳製品の摂取を控えるといでしょう。

● サプリメント

セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ）は抗うつ薬や抗がん薬の作用を減弱させたり、イチョウ葉エキスは血糖値の変動を起こしたり抗血小板薬、抗てんかん薬

などの作用を減弱させることがあります。ニンニクはH₂V治療薬の作用を減弱させることがあります。サプリメントには様々な成分が入っていますので注意が必要です。ここに挙げたもの以外にも影響のある飲食物はあります。もしも気になることがありましたら薬剤師にお尋ねください。

