

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.170

老人クラブに加入し体と心を健康にしよう

碧南市老人クラブ連合会

会長

禰宜田 ねぎた

知司 ともじ



現在わが国では急速に少子高齢化が進行しています。総人口は長期の人口減少過程に入り、令和十七年には六十五歳以上の人口が三、七四一万人になると予測されております。碧南市におきましても、平成三十一年四月一日の六十五歳以上の人口は一六、九九二名となり高齢化率は二二、二四％となりました。

こうした高齢化社会を迎えるにあたって、自立した生活が送れるよう高齢者自らが健康を守ることに、さらに永年培ってきた知識や経験を活かし地域社会での重要な担い手として活躍することが求められております。

碧南市老人クラブ連合会は、平成三十一年四月二十六日の総会において承認議決された令和元年度基本方針に基づき、これまでに取り組んできました「自主性・地域性・共同性」に基づいて仲間づくりを基本に様々な活動を進め、今後とも「健康をすすめる運動」「在宅福祉を支える友愛運動」「社会奉仕活動」の全国三大運動を柱にしなが、さらに

活動の活性化を図って行きます。

碧南市老人クラブ連合会では「元気で楽しく手を取り合って」のスローガンのもとに、次の五項目を重点として諸事業を展開してまいります。

- 一、会員の加入促進
- 二、地区連絡会の充実、強化
- 三、地域の会の活動及び運営の見直し
- 四、「健康 友愛 奉仕」の三大運動の積極的な展開
- 五、交通事故防止等の啓発

平成三十年度においては、体の健康と心の健康づくりについて、それぞれ次の活動を実施致しました。

体の健康づくり

- 一、らくらく体操
延べ六五四回
- 二、参加者 八、六二九名
- 三、五大スポーツ大会の参加者
グラウンドゴルフ大会 三七八名
ゲートボール大会 六八名

心の健康づくり

- 一、高齢者教室への参加
公民館事業として七教室六四回
延べ参加者五、五二三名で市政防犯、交通安全、社会見学、健康管理、防災など日々の生活に活性化を持たせ心の健康に寄与されています。
- 二、高齢者がそれぞれの趣味を活かすため老人憩の家を開設しております。

- | | |
|---------|------|
| レクポン大会 | 一九三名 |
| ペタボード大会 | 二四二名 |
| 歩け歩け大会 | 三二九名 |

このように、体の健康と心の健康の増進については、老人クラブへの加入により毎日の生活を潤いのあるものにしましょう。



伏見屋ヘルスサポーター

伏見屋地区 健康推進員

鈴木 美香 すずき みか

私たち伏見屋健康推進員は、ヘルスサポーターとして活動しています。他の地区と大きく違うのは、男性のメンバーが多くいる事です。月に一度の打ち合わせ、ヘルスサポーターたよりの発行、地区行事の手伝い等を行っています。今年度の活動として早朝ウォーキング、健康教室、料理教室、AED教室、散乱ごみを拾う地域清掃を計画しました。



健康教室では認知機能低下予防で「色を使ったじゃんけん」を行いました。グー、チョキ、パーをそれぞれ赤、黄、青と色に変えて口で行うじゃんけんです。とても

頭を使いました。続いてリンパマッサージを教えてもらいました。冷たかった足は温かく、肌の色も良くなりました。むくみが取れスリムになったようです。



料理教室では栄養士さんによる講義と調理実習を行いました。

一回目「減塩の食事のポイント」
高血圧予防のための毎日の食事について

高血圧は沈黙の殺人者であり、血圧コントロールが大切、そのためには減塩が必要であると学びました。一日に必要な食塩の量は6g未満、人間の舌は一割程度の減塩なら気付かないため徐々に徐々に

に減らしていくことや、香辛料・酸味・香味野菜を上手に使って味付けに変化をつけることも塩分を控える工夫になるそうです。体内の余分な塩分を排出する作用のあるカリウムも大切で、新鮮な野菜や果物などに多く含まれています。

二回目「血糖値を上げないポイント」
一日のエネルギー量と栄養バランスのとれた食事について

糖尿病自体は、痛くもかゆくもないが怖いのは合併症であると学びました。膵臓から出るインスリンが血液のなかの糖をエネルギーに変える唯一のホルモンで、日本人はインスリンの分泌量が少ない人が多く、また内臓脂肪が多いと



インスリンが働かなくなり血糖値を下げることができず偏らせに何でも食べ過ぎな

いこと、バランスのとれた食事が大事だとわかりました。野菜からゆっくり、よく噛んで食べると良いと教わりました。

今年度初めてAEDの取り扱い説明会を開催しました。碧南市が実施している講座で救命処置の流れを学びました。AEDの操作は、電源を入れたらすべて機械が教えてくれるので意外と簡単でしたが、実際その場面に出会った時冷静にできるか不安です。機会があれば消防署で行われる救命講習を受けようかと思っています。



家族の健康を守るためには、自分が健康でなければいけないと思います。最後に地域の健康管理の参考となる教室が口コミで広がっていくことを願います。

健康推進員になって

東松江地区 健康推進員

さかきばら
榊原

とみこ
富子

私たち東松江地区の健康推進員は、区長、副区長、部長の妻九名で活動をしています。

今年度の推進員の年齢層は、二十歳後半から四十歳前半と若く、0歳児から十六歳の子どもを持つなど、子育ての真っ最中ですが、忙しい中でも年間行事を決める際には積極的に意見を出していただき、推進員の活動行事、区の行事にもすすんで参加してくださいました。

一回目の行事は、毎年恒例のゴキブリ団子作りでした。毎年楽しみにされている方も多い行事で、参加いただいた常連の年配の方々はとても手際がよく、大変好評でした。



二つ目の行事は、子どもから大人まで楽しめる健康体操を企画し、二十四名の参加がありました。区民の森田東子先生にご指導いただきました。ストレッチから始まり、タオルを床に置き足の指を使ってたぐり寄せたり、タオルを結んで上に投げ片手でキャッチしたり背後から前へ投げて取ってみたいしました。足を使ってジャンケンゲームもしました。はじめのうちはなかなか難しく、久しぶりに必死になって取り組みました。足の指を使うことは、子どもには頭の活性、ご年配の方には認知症予防に良いそうです。約一時間半、久しぶりに体全体を動かし汗をかきました。



三つ目の行事は、クリスマスシーズンに合わせて、クッキー教室を開催しました。講師は、区民の割貝陽子先生が準備してくださいさったキャンディークッキーに、チョコペンで目と口を書きました。ほうれん草を練り込んだクリスマスリースには、サンタ、星、ツリー等のパーツを各自で好きな場所に配置して飾り、ミッキーとミニーマウスのクッキーに、目、口、ホッペをデコレーションしました。



完成後に袋詰めし、乾燥剤を入れてシーラーで密封しました。こうすることで約二週間日持ちするので、クリスマスまで飾り、クリスマス後に美味しくいただくことができました。三歳から七十歳まで幅広い年齢層の二十七名が参加してくださり、みなさんが慎重にデコレーションしている姿がとても印象的でした。



最後になりますが、私自身、推進員としての地区の活動は勿論のこと、市民健康教育講座を受講したり、健康を守る会会報「すこやか碧南」の編集委員を務めさせていただくなど、色々な勉強をさせていただくことができた良い経験となりました。一年間ありがとうございました。

そうだ！ 薬剤師に聞いてみよう！

碧南市薬剤師会

石川 いしかわ

順也 じゅんや



皆さん、こんにちは。すこやか碧南をいつもお読み頂きましてありがとうございます。

今回は碧南市源氏町の修生堂石川薬局 石川順也が担当させて頂きます。

■薬剤師ってどんな仕事？

薬剤師は、案外いろいろな場面で活躍しています。地域の病院の中で働く薬剤師や町のドラッグストアや調剤薬局で働く薬剤師。製薬会社や保健所、公務員として活躍する薬剤師もいます。薬に関することはもちろん、日常生活に大切な環境公衆衛生を守ることも薬剤師の仕事です。例えば市内の幼稚園や学校の教室の環境やプールの消毒、水道水の検査なども薬剤師の仕事の一つとして行っています。

■碧南市 まちの薬局

私たち碧南市薬剤師会を構成する多くの薬剤師は碧南市内の地域の薬局で働いています。

碧南市は昔、碧海と呼ばれた頃、大浜港を中心に栄えていた事もあ

り当時から町には薬局が沢山ありました。現在でも市内いろいろな場所に薬局があり、病院から発行される処方箋をもとに調剤が中心の薬局や、広い店舗に多くの商品を扱うドラッグストアであったり数は随分減りましたが昔ながらのこじんまりとした薬局もまだまだあります。どの形態の薬局にも薬剤師が働いており、薬や健康に関する疑問や質問に答えてくれます。



■せっかくなので薬剤師に質問しよう

私たち碧南市薬剤師会の会員は毎月研修会などで薬や健康に関するいろいろな勉強をいつもしています。健康や薬に関する情報はど

ンドン新しくなっていくため、勉強はかせません。そして薬局を利用される皆さんのお役に立ちたいとがんばっています。ですから薬や健康に関する疑問やわからないことがあればぜひお気軽に私たち薬剤師にお尋ね下さい。



■薬は目的を持って服用しよう

病院でお医者さんから薬をのむように言われたら、出してもらった薬がどんな働きをするのか出来るだけ自分でも理解して安心して服用することが大切です。どのような働きを持っている薬か？服用

時、気をつけることはないか？注意する副作用は何か？などなど疑問を少しでも解消して頂くために薬剤師が役立ちます。市販されている薬や健康食品も同じです。昨今便利な世の中となりテレビ新聞をはじめインターネット等で手軽に薬や健康情報が手に入るようになりました。しかし自分に当てはまる情報か、情報そのものが正しいか自己判断しなければなりません。もしご自分の薬や健康に対して少しでも不安があれば薬剤師に相談しましょう。喜んでお答えします。そして安心して薬を服用しながらご自愛頂きたいと思っています。

■すこやか碧南

薬を正しく安心して服用頂きながら、毎日の食事に注意したり自分の状態に合った運動を日頃から心がけることも大切です。健康元氣な方はその良い状態が長く続く様に。病をお持ちの方は少しでも快方に向かい、同じ病を繰り返さぬように。日頃から健康づくり、予防と養生です。薬剤師は一般的な西洋薬だけでなく漢方薬も勉強しています。漢方的な食養生や生活養生も参考になるかもしれません。薬や健康にかかわることは気軽に薬剤師にご相談頂き、毎日元氣な「すこやか碧南」で一緒に行きましょう。