



第14号・夏



子供の頃の思い出と言ったら「海か、プール!!」
家族のお出かけは、海水浴がほとんど。真っ黒に日焼けして、お風呂に入るとピリピリ……。もっといろんな所に連れて行って欲しいなあ〜と考えていたことを思い出しました。

一年で「むくみ」やすい季節が「夏」だということはお存知ですか？

通常、体の水分は、摂取と排出を繰り返しながら一定に調整されているのです。この循環がうまくいかなくなり、血管やリンパ管が回収できなかった水分が、皮下組織に溜まることで「むくみ」になるのです。

「むくみから」と言っても、夏に水分を控えるのは、熱中症の危険性が増えるので、とても危険です!!
こまめに水分補給をしましょうね!!



水分は重力によって下に溜まりやすいため、体の一番下にある足にむくみの症状が出やすいのです!!チェックしてみよう!

- 座りっぱなしの時間が多い(長い)
- 体の冷え(エアコンにあたりっぱなし等)
- 塩分の多い食生活
- 冷えたもの(ジュース・アルコール)をよく飲む
- 加齢による筋力や循環機能、排泄機能の低下
- 病気や薬の飲み合わせによるもの

水はけのよい体になるには…

- ・水分は、できるだけ常温の物を飲む
- ・首・手首・足首(3首)を温める
- ・お風呂でゆっくり発汗して代謝アップ!
- ・膝裏の指圧
- ・同じ姿勢が続いたら足首をゆっくりと、クルクル回す。足首を上下に動かす。



心配な所はむくみ(浮腫)には重大な疾患が隠れていることもあるという事です。
一過性のものであればあまり心配はないのですが、病気に伴うむくみは、**なかなかむくみが治らず**、『動悸や息切れ、食欲不振、尿の量が減る、体重の増加が激しい』などの症状が伴う事があるようです。(足のむくみが1日くらいで消えるのであれば病気の心配は少ないかもしれません。)

また、体の左右どちらか一方や、部分的にむくんでいる場合は、『リンパ浮腫・下肢静脈瘤・深部静脈血栓症・片側の足のみの慢性静脈不全・やけどやけが、感染症・エコノミー症候群』などが考えられるようです。



むくみが長く続く方は、何らかの「病気」かもしれないので、病院に行くことをお勧めします。数日続くようであれば、早めに受診してください。安易に自己診断せず、必ず医師に相談してくださいね!!

高齢者に多いのは『慢性下肢浮腫』



長時間、同じ体勢でくらはぎの筋肉が動かさず、足の血流が滞って、血液中の余分な水分が血管外に漏れ出し、むくみが発生するものです。

解消方法としては、軽運動やマッサージ・体を冷やさない・圧着ソックスを履く・お尻と足の高さをそろえる・足を少し高くして眠る・塩分をとり過ぎないことですね!

【認知症予防に脳トシをやってみよう】
グーチョキパーで脳トシ!!
パーの時は指先に力を入れてパツと開きましょう!!

- 1、右手でグー チョキ パーを5回
- 2、左手でグー チョキ パーを5回
- 3、両手でグー チョキ パーを5回

今度はチョキとパーの間に拍手を一回挟みましょう!
4、両手でグー・チョキ(パン) パーを5回
どうですか?

次はもう少し難しくしましょう
拍手を挟んでいた所に指でキツネを作りましょう

- 5、右手でグー・チョキ(キツネ) パーを3回
- 6、左手でグー・チョキ(キツネ) パーを3回
- 7、両手でグー・チョキ(キツネ) パーを3回

7までできたら全部まとめてやってみましょう!!
8、両手でグー・チョキ・キツネ・パン・パーを5回〜10回
頑張りましたね!! 毎日少しでも脳トシをしましょう!!

里白石サロンの紹介です

里白石サロンが始まって今年で10年目になります。



会長・副会長・会計さんは毎年変わるのですが、その年、代表になった方は、力を合わせてやりがいを持って代表をしています。欠席者も少なく、サロンを楽しみに集まることが、よく分かります。以前は、運動がしたい!と始まったサロンですが、最近はその作りをしたり、音楽鑑賞を多く取り入れ、手先を使った歌ったり、楽しい時間を過ごしています。作成したものは、沢山作って友達に配ったり、玄関や部屋に飾り、来た人に見てもらい楽しんでるようです。

作りがいがありますね!
また、サロン参加者から、「ボランティアや、新しい人も参加して欲しい!!」という希望もあるので、里白石にお住まいの方は、年齢を問わず加入してみませんか? 希望される方は、サロンに入っている方や、包括支援センターまでご連絡ください。

集会所から駅が近くて水郡線がよく見えます!



運動をしてからサロンを始めます ↓



交通教室を受けています ↓



地域づくり協議体『浅川ささえたい』は、いつまでも浅川町で元気に暮らすため、自分たちでできる助け合いについて話し合う集まりです。昨年度は、**有償ボランティア事業**について意見交換を行いました。話し合いに興味がある方や参加したい方は、包括支援センターまでご連絡ください。沢山のご意見をお聞かせください!



みんなにエール



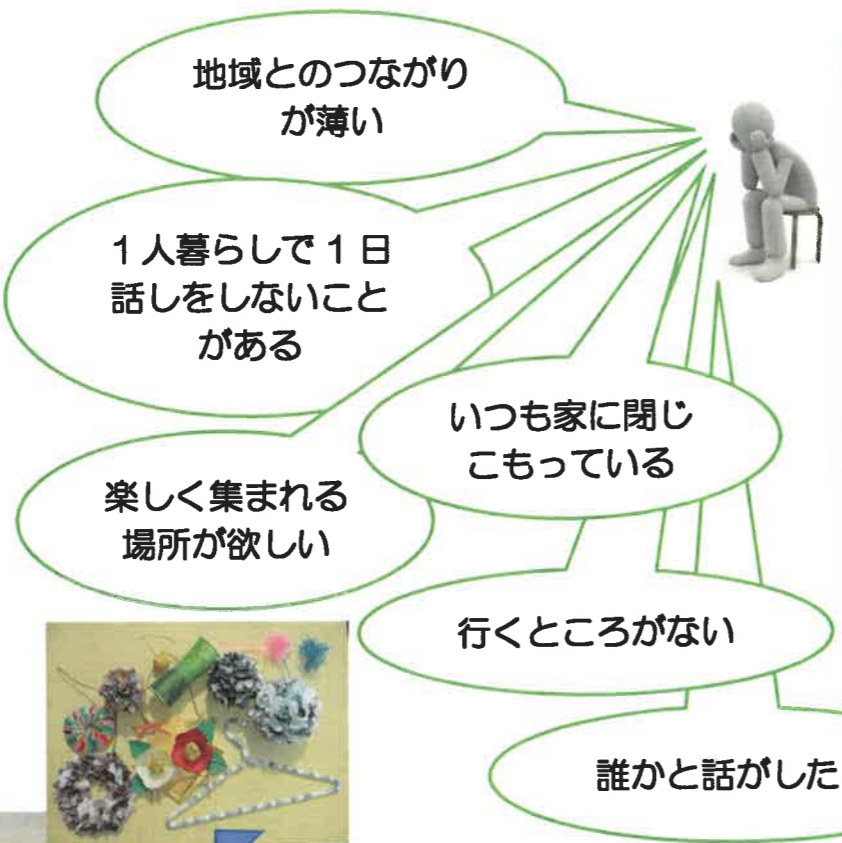
大竹 アサ子さん(86歳)

インタビューにお家に伺うと、すぐに外に出て、お出迎えしてくれたアサ子さんです。お家の中に入ってビックリ!!キレイに整理整頓された部屋にパッチワークが沢山!!「パッチワークが得意なんだよ!」と言う話は聞いていたのですが、家の至る所に飾ってあるではありませんか!一体どれほどの時間をパッチワークに注いだのでしょうか!!すごいですね!!



「こたつ掛けと敷き・ソファーカーバー・コースター・壁掛け(沢山)リモコン下の敷物、それは、お家の物ほとんどがパッチワークで飾ってあるという感じ!」ととても素敵な空間でした。」「目が見える間、手が動くうちは続けたい。」とアサ子さん。「飽きないんですか?」と、聞くと「そういう事はないね。」と、むしろ楽しいから続けている!といった感じで答えてくれました。更に、今は浴衣を4枚も、頼まれているそうです。とっても穏やかに、そして、もの静かにお話されるアサ子さん。周囲の方々への感謝の気持ちを、お話ししてくれました。」「皆に恵まれて幸せ。」「笑って暮らしても、泣いて暮らしても同じだから、笑って暮らした方が良い。」「お嫁さんが何でも話を聞いてくれるから、何も心配ない。」「普段の会話の時から、そんな気持ちで生活しているなんて、とても素敵なお方だなあ。私もそうなりたいなあ。」「思いながらお話しさせて頂きました。今、アサ子さんの大事な「足」になっている自転車は、なんと還暦になってから、お孫さんの小さな赤い自転車で練習したそうで、足が地面についてちよんと良かったそうです!息子さんからの「体で覚えなさい」というアドバイスが良かったのかな? 何歳になっても、頑張り屋さんのアサ子さんです。

周囲にこんな方はいませんか?



「こんな方がいたら、『包括支援センター』までご連絡ください!! ☎36-4723
新しくサロンを作りたい方や、サロンに行ってみてほしい! 参加意欲のある方は、ご近所のサロンをご紹介します。



サロンで作っている制作物を、保健センターの機能訓練室に展示しています! 保健センターに来た時など、お時間のある方はご覧になってくださいね!!



生活支援コーディネーター 佐川の

浅川町ときめき発見

令和5年6月より、全7回コースで行われる『介護予防レクリエーションボランティア養成講座』がスタートしました。講師は特別養護老人ホームさきそで機能訓練指導員をしている「作業療法士の小坂幸士先生」です。15名定員で募集していましたが、嬉しいことに16名の申し込みがありました。そのうち、男性は12名おり、若さ溢れるフレッシュなメンバーです。講座は9月まで行われます。



あさかわ川柳

- 一、鳥見山 色とりどりの 花菖蒲 教
 - 二、デイのバス 降りる姿は 皆くの字 チヨ
 - 三、背の縮み 蛍光灯の ひも伸ばし 弥次
- 短歌
- 四、孫ヒ孫九十二の宴賑やかに うたげにぎ
老いたる幸に涙腺ゆるむ ヒサ
- 五、郭公の笏ながるるのどけさよ かつこう こだま
那須野の森はメルヘンの森 啓

使わない生地の寄付を募集しています

オレンシカフェ『ほっとはあと』でポケットティッシュカバーを作っています。布一枚でできる、このティッシュカバーは、「みんなにエール」で紹介した、大竹アサ子さんに教えて頂きました。参加者の皆さんで、ひと針、ひと針、気持ちを込めて縫ったものです!! 家に可愛い生地があるけれど、使わずタンクにしまっておくという方、ぜひ生地の寄付をお願いいたします!こちらから生地を取りに伺います!

「自殺対策普及啓発事業」と連携して、保健センターや、包括支援センターの事業に関わって頂いた方に、配布したいと考えています。包括支援センター ☎36-4723 までご連絡ください!

