

(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第216号



2019年(令和元年)10月発行
(公財)藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号
藤沢市生きがい福祉センター内
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人とを結び付けること(共働・共助)

秋の富士山



鈴木 宏

安心・安全就業を目指して

「安全・適正就業強化月間」が、7月1日から7月31日まで全国的に実施されました。職員・会員の皆さん全員で組織を上げて、事故の撲滅を図り「安心・安全」のシルバー事業の発展を図ることが、この安全・適正就業強化月間の目的です。

全国シルバー人材センター事業協会の今年上半期の事故報告によりますと、就業中では、除草作業や植木等の剪定、屋内・屋外清掃作業事故が上位を占め、次いで就業途上における自転車等の事故が報告されています。これらの事故は、例年発生件数に差がありますが上位を占めています。今年の安全・適正就業強化月間はほとんど梅雨のため除草清掃、植木剪定等への影響が出てしまい、安全委員・安全推進委員の巡回による労いと激励の言葉、事故防止等についてお伝えすることができず、職員による対応となっていました。本市の事故状況は今のところ、不注意や作業上の判断ミスによる事故が多いものの重篤事故等には繋がっていないのは幸いと言えます。この機会を通じて改めて事故防止等に対する認識と再確認をしていただきたいと思えます。



本年度の全国統一スローガンは、「事故防止 急ぐな、あせるな、気を抜くな」です。

健康講座

高齢者における血圧・血糖・脂質の管理について

藤沢市保健医療センター副所長
健康相談医

姫野 秀朗

心血管疾患は一旦発症すると、本人の人生や家族の生活に多大な支障をきたすのですが、原因である「血圧・血糖・脂質の異常症」の治療を困難にしている理由は、発症するまで自覚症状がないことだと思えます。

(1) 高血圧症について(寝たきり、認知症にならないために)

東北地方特に秋田県は、昔から脳卒中による死亡が全国平均の2倍と多いことから、昭和7年から食塩摂取制限キャンペーンを始めするなど高血圧対策を行ってきました。その結果10年後には脳卒中発症が男性では1000人当たり10人が4人に、女性では1000人当たり5人が2人に減少しました。50年経過して脳卒中発症はさらに減少し、寝たきりも1000人当

たり4人まで減りました。

また高血圧症は、久山町研究(福岡県久山町で昭和36年から始まった疫学研究で、平均的な日本人を対象としていると考えられており、世界でもトップレベルの研究)で血管性認知症との関係が示されました。老年期の血圧が高くなるに従い、血管性認知症の可能性が高くなります。収縮性血圧が160mmHgを超えると6倍ほど危険性が高まります。しかし中年期で収縮期血圧が160mmHgを超えていると10倍にも発症の危険性が高くなります。

ところで心臓は1日平均10万回ほど収縮していますので、その回数分だけ血圧値があります。就寝中の血圧値も臨床上重要です。したがって朝夕の測定値だけで安心することは危険です。

(2) 糖尿病について(アルツハイマー型認知症にならないために)

久山町研究では、糖尿病はアルツハイマー型認知症と関係があることが示されました。境界型糖尿病期から1.6倍、糖尿病では2.1倍もの危険性があります。有意差はないですが、血管性認知症には境界

型糖尿病で1.4倍、糖尿病で1.8倍の危険性があります。

糖尿病は診断されてから10年ほど経過して最小血管病変による腎症・網膜症・神経障害が起こってきます。網膜症は失明につながり、腎症は人工透析をせざるを得なくなり、また高齢者では、衰えた代謝機能と薬物の作用による低血糖にも注意が必要になります。低血糖もまた認知機能を悪化させます。

保健医療センターで希望者に食後血糖値検査を行っていますが、45歳を超える頃から食後血糖値が高くなる人が増えています。糖尿病診断にはブドウ糖負荷試験が必要ですが、血糖値の大きな変動は血管内皮細胞を痛めることが分かっていますので、空腹時の血糖値で安心してはいけないと思います。

(3) 脂質について

日本よりも心血管疾患死亡が多いと思われるスウェーデンからは、**非喫煙者**の高コレステロール血症の死亡リスクは決して高くはなく、むしろ70歳時点では、リスクとはならないかもしれないという報告がありました。しかし、**喫煙者**では明らかに高コレステロール血症は心臓病を

起こしやすいという結果です。

コレステロール生合成経路から明らかですが、高LDLコレステロール血症治療薬のスタチンは、細胞内のエネルギーを産生する最後の段階に必要なものを減少させます。つまりコレステロールは低下させますが、筋肉の低下、もしかしたら認知機能の低下も危惧されます。

(4) 元気でいられるために、これからできること

1. 寝たきりにならないこと

寝たきりになると、あつという間に筋力はなくなります。手術後に早期離床が勧められる理由の一つです。まずは、転ばないことです。

厚生労働省は70歳以上の方の死亡が最低になるBMIは、 $22.5 \sim 27.4$ であると認めています。ぽっちゃりした体に、筋肉が十分にあることが前提です。自分の筋肉量を知る簡単な方法に、「指輪つかテスト(ふくらはぎの一番太いところを両手の親指とひとさし指で囲めるかどうかを観る)」があります。筋力と骨を強くするために、できるだけ日常生活で階段を使うことを勧めます。

2. 食物繊維をいろいろな食材から摂ること

食物繊維は腸内細菌の餌になり、腸内細菌が体の免疫などを整えてくれます。また、コレステロール吸収を抑制させる働きがあります。

3. 薬物に頼りすぎないこと

歳を重ねることは、肝臓や腎臓の機能が低下していることも意味します。薬物の代謝も悪くなり、副作用が出現し易くなります。ふらつく時には薬が効きすぎているのかもしれない。

4. 卒煙しましょう

悪性新生物、呼吸器系疾患による死亡の大きな原因です。認知症にも関係しています。今日から卒煙しても遅くはありません。

まとめ

血圧・血糖・脂質コントロール目標値は、年齢や身体活動能力などにより個人差があります。自分にあつた対処方法で、元気に生活しましょう。

(令和元年7月22日)

於：生きがい福祉センター



会員さんのお仕事紹介

会員さんのお仕事をされている現場を訪ねましたのでご紹介します。

今回は辻堂駅前にある、生活協同組合ユーコープ（ミアクチーナ）湘南辻堂駅前店にお伺いし、会員さんと店長さんからお話を伺いました。

生活協同組合ユーコープ（ミアクチーナ）湘南辻堂駅前店は、大型のスーパーマーケットです。ここで三人の会員さんが働いていられ、午前9時から午後10時までの営業時間のうち、三人でローテーションを組み、早番は10時から14時、遅番は14時から18時の時間帯



を二交代制で就業されています。今回取材させていただいたお二人の会員さんにお話しを伺いました。（会員さんへのインタビュー）

Q どのようなお仕事をされているのですか。

A 店内でのカゴやカートの回収、整理等の仕事をしています。1日どの位歩くのか万歩計で調べてみたら、1万5〜6千歩歩いてます。（※かなりの歩数でビックリしました）

Q 今のお仕事はいかがですか
A 今のスタッフの皆さんとお互いに助け合い、連携しながら仕事をしています。

年配のお客様の方も多いので、自分達の仕事には細心の注意を払っています。

（※お客様に気持ち良くお買い

物をしていただくためのカゴやカートの出し入れや整理等の細かい配慮が必要な様子が伺えました。）

お二人の会員さんのお話をお聞きした後、店長さんよりお二人の仕事の様子をお聞きしたところ、「シルバー人材センターの会員さんということで、高齢の方にもかかわらず、若々しくて、忙しい業務ですが、安心してお仕事を任せられています。とても助かってます」とのお言葉をいただきました。

1カ月の就業日数は、7〜9日だそうです。今回お伺いした時間も、お客様の多い時間帯でしたが、お二人のテキパキとお仕事に取り組む姿がとても印象的でした。



店長さんと一緒に

会員の活動紹介

史跡歩き同好会

熱海史跡歩き

山本 伸哉

今年も暑い日が連日の様に続く中、少し足を伸ばして熱海に行きました。「熱海」の名の由来は、徳川時代に海の底から熱い湯が出ていたので「熱海」と名付けたとのことでした。

熱海駅を背にして右側に「熱海城」が見えます。徳川時代に水軍の拠点として城を築こうとしたが、なし得なかったのです。昭和三十五年に築き上げたのが今の「熱海城」です。

熱海駅からJR伊東線に乗り、「来宮駅」下車、徒歩三分のところ「来宮神社」があり、ここは、古くから来宮大明神とよばれ、熱海郷の地主の神であって来宮の地に鎮座し、来福、

縁起の神として古くから信仰されている神社です。境内には樹齢二千年超の大楠があり、幹を一回りすると一年寿命が延びると伝えられているそうです。

今回は乗物を利用しながらの史跡歩きになりました。
(令和元年8月11日)

史跡歩き同好会 募集と連絡先
電話 2315632 山本伸哉



川柳・五行歌通信

若林 琢磨

暑くもなし、寒くもなし、丁度過ぎしやすい季節となりました。食物もおいしいし。

前号にお出した宿題解けました？ ではお答えを。

実は、新元号「令和」イコール万葉集にあるんです。梅花の歌三十二首の序文『初春の令月にして気淑く風和ぎ…』これを詠み、僕も私もと、短歌ブームに灯がついた様です。

では私の艶物最終句をお届けしましょう。

『湯上りの襟足光る一滴』
今回も宿題をお出ししましたよ。

次の俳句、ある有名な天然女優さんが詠んだ句です。さて、どなたでしょう😊

『ごきぶりの死体の位置が変わってゐた』
(なんとユニークな句でしょう)

なお、当同好会にご参加の方は、左記の森本、若林までご連絡ください



川柳同好会

句題 『果物』

選者 森本 生雄 4310023
若林 琢磨 8111407

スイカつくだものなのと孫が聞く《裕助》もう卒寿果物嫌いなジジとババ《たくま》
肌寒い氷イチゴで狂いそう《ゆうすけ》秋深し柿ばつかりの仏様 《生雄》
チュンやカアおいしい柿はお隣りへ《琢磨》秋の宿また会えそうな栗だんご《いきお》

五行歌

八十路 落葉の
誕生日 木漏れ日を歩く
年は 久しぶりに
聞かずに 手をつなぐ
おめでとく 少しはずかし
生雄 もも子

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)