

よくする会だより

第71号

2020年12月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）
「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

コロナ禍で考えたこと

4月7日の緊急事態宣言以来、すべての予定が狂いました。3密を避け、マスクと手洗いとソーシャルディスタンスで新型コロナを避けたつもりになり、不要不急の外出を控えてステイホームしています。一人のウイルス感染者？から始まって、2～3ヶ月の間に世界中に何千万人と感染して広がった新型コロナ。正体の分からないウイルスに翻弄されて不安の中を過ごしています。

その間、九州地方では集中豪雨や威力の増した台風などの自然災害がやって来ました。被害の後片付けも出来ていないのに、また災害が襲ってくるのだから「天災はいつでもやってくる」時代になってきました。世界規模でより強力な自然災害が増えているように思います。自然災害と言っているが、実は地球温暖化が原因ではないのかとの声も多いです。グローバルな資本主義の波は際限のない人間の欲望に乗かって地球をハイスピード消費しだし、再生不可能な領域にまで手を出してウイルスの反撃にあっている、という話はフェイク（偽情報）とは言えないと思います。

疾病は個人的問題で自分が罹らなければ他人事だったのに、新型コロナは人間社会の政治、経済、文化など全てに関わって“私ごと”になりました。自分の事としてとらえるなら、他者との関りをどうしたら良いのか、自分はどう生きたらよいのか、社会はどう変わっていくのかなど考えてしまいます。人類史を見ると、100年位で発生する大量死の感染症により、社会が大きく変わっていることが分かります。そんなことを考えているとヤマザキマリさんの次のような言葉に出会いました。

「気乗りしない苦手の相手と話しながら、実はこの人は面白いと苦手意識を乗り越えることが出来れば、世界は広がったと言える。自分の一時の感情や一瞬の判断に騙されずに、相手の奥にある背景をくみ取ることが出来れば世界は広がる」というのです。つまり半径20mにある目の前の多様性を発見することで、想像力豊かな感性を養うことができるというのです。目に見える現象に振り回されつつも、その背後にある目にみえないが確かな存在（例えば、信頼、愛、友情など）を捉えて、知性を養うことでコロナ禍を乗り越えたいと願うものです。

中越 優

ウィズコロナを快適に過ごそう

政府の緊急事態宣言を受け、私達の生活は一変しました。感染を拡大させない為に外出、人の出入り、人との触れ合いなどが制限され、家にいることを余儀なくされています。そんな中で、皆さんステイホームをどの様に過ごしておられるのかを聞いてみました。

- ①体力作りのため…ウォーキング・ジョギング・ラジオ体操・ヨガ・ストレッチ・スクワット
- ②余暇を利用して…趣味（大正琴・ハングル）読書（今までに読んだ本を読み返す）料理・断捨離・マスク作り・掃除・テレビ・ビデオ・電話でのおしゃべり

～看護師の視点から毎日の過ごし方のアドバイスを頂きました～

日常生活のなかでは、手洗い、うがいはもちろんのこと、食事、睡眠、運動が基本としてバランスよく出来ているかが大切になってきます。でもコロナ禍で外出される機会も少なくなり、体を動かすことも減ったのではないのでしょうか？ 良い睡眠を取る為には適度な運動、適切な疲労が必要です。そして運動をするとお腹も空きます。だから、運動はとても大切になってきます。運動をしないと逆のことが起こり、眠れない、食欲がない、と悪循環になり、良い睡眠、バランスのよい食事が出来なくなります。

今回は食事と運動から免疫力アップに繋がるポイントをお話します。
体の免疫細胞の6割が腸内に存在します。

◎食事面から免疫力アップ！

①バランスの良い食事

②腸内環境を整える食品の摂取

発酵食品 … ヨーグルト・納豆・ぬか漬け・キムチ・みそ・醤油・酢等

水溶性食物繊維 … ブロッコリー・ごぼう・オクラ・アボカド・海藻・もち麦等

オリゴ糖 … バナナ・リンゴ・ハチミツ・玉葱等

EPA・DHA … いわしやサバなどの青魚・鮭・アマニ油等

③腸内などの粘膜を守る食品の摂取

胃腸粘膜を保護 … オクラ・山芋・里芋等

体（皮膚・粘膜）を作る … 肉・魚・卵・豆類・乳製品などのたんぱく質

細胞のさび付きを抑える … 野菜や果物に含まれるビタミンCやポリフェノール等
菌・ウイルスから身体を守るために、目、鼻、のど、胃腸などの粘膜や皮膚を強くしましょう。



◎運動習慣をつけて免疫力アップ！

①深呼吸が出来る体力作り

鎖骨・背中から肋骨回り・腋の下なども老廃物が溜まり固くなります。上半身の筋肉をほぐしましょう！筋肉が柔らかくなれば、息を吸い込んだ時に肋骨が大きく膨らみ、呼吸が楽に出来ます。

お腹も使って腹式呼吸しましょう！（10 回程）

肩を後ろにゆっくり回して猫背解消をしましょう！（10 回程）

②大きな筋肉を使って血流をアップ

足の付け根の大きな血流をよくするために、机を持って脚を前後・左右に大きく振って股関節周りをほぐしましょう！

太もも・お尻をしっかりと使うスクワット（10 回×2 セット程）

軽く腕を振って背中を意識してのウォーキングもお勧めします。

スクワット運動（NHK きょうの健康より）

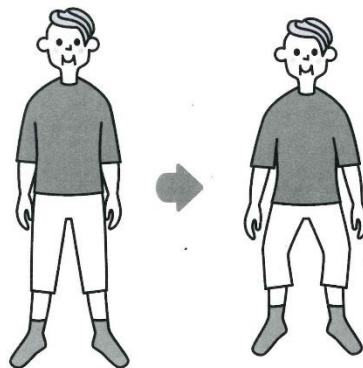
方法：お尻を下ろして、立ち上がる動作を繰り返す

回数：1 セット 5～6 回×3 セット

効果：座る、立ち上がるといった日常の動作を行う時に使う下半身の筋肉が鍛えられる

①まっすぐ前を向く

②足を肩幅より少し
広めに開きつま先は
30 度外に向ける



④イスに座るようなイメージ
で、ゆっくりお尻を下ろす

注：手は少し前に出してバランスをとる
つま先と膝の方向を同じにする
膝が内側には入らないようにする
膝がつま先より前に出ないようにする
無理のない範囲で行う

③ 足を開いて真っすぐ立つ

⑤お尻をゆっくりと、可能な範囲で下ろし
ゆっくりと元の状態に戻す

* 立ってのスクワットが難しい方に

① 机の上に両手をつき、ゆっくりお尻を下ろす。イスに座る手前で腰を止め、お尻を浮かせたまま、ゆっくりと元の状態に戻す

注：腕の力に頼らない
ようにする



* 筋力が低下している方におすすめのスクワット

注：背筋をぴんと伸ばす

①イスに浅く座る

②床に足の裏をしっかりつける



③お尻を浮かせるイメージで脚に力を入れる（実際に浮かさなくてもよい）

これだけでも太ももやお尻の筋肉を鍛えることが出来ます

◎コロナに負けない免疫力アップの献立をご紹介します

〈和風山芋グラタン〉

材料（4人分）

レンコン 小1本 …皮をむいて一口大に切り、下茹でしておく
山芋（長芋でOK） レンコンと同量…一口大に切る
玉ネギ 1個…薄切り
きのこ お好み…一口大に切る
ささみ 3本…一口大に切る
とろけるチーズ 120g（お好みで）



A（味噌 小さじ2、・和風だし 1/2袋・ホワイトソース 1缶・牛乳 適量）

- (1) フライパンに油を引き玉ネギをしんなりするまで炒める。ささみを入れて火が通るまで炒め、レンコン、山芋を入れる
- (2) (1) に A の調味料を入れてよくかき混ぜる
- (3) グラタン皿にバターを塗って (2) を入れチーズをかけてオーブントースターで焼く（チーズに焦げ目が付く程度）

〈豚 丼〉

材料（1人分）

豚バラ 100g …一口大に切る
玉ネギ 1/4個…1cmに切る
キャベツ 2～3枚…千切りにする



A（味噌・醤油・ハチミツ・酒各小さじ1・おろしニンニク・おろし生姜各小さじ1/3）
全部合わせておく

- (1) 豚肉と玉ネギはゴマ油を引いたフライパンでよく焼き、A の調味料を絡める
- (2) 器にご飯を入れ、キャベツの千切りを敷いて、上に (1) の肉を乗せる

*一度お試し下さい

*** お詫び ***

例年行っている「よくする会祭り」はコロナの影響もあり、中止することになりました。楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ありません。来年度は色々な行事が行えるようになることを運営委員一同願っております。

皆様コロナに負けないで元気で新年をお迎え下さい。

自宅で暮らし続けたいが、こんな時はどうすれば？

よくする会の理念は“住み慣れた地域の中で親しく在宅の仲間と交流して…”とあります。

昨年7月の行事で“入所施設”について学習した時に、なるべくなら自宅で最後まで…という思いの人が多数おられることが分かりました。

では、自宅で暮らし続けるためにはどのようなサービスが利用できるのかを整理してみました。

1・介護保険を申請し、介護度（要支援 1～要介護 5）が出た場合は担当してくれるケアマネジャーとの相談で利用できるサービスは多くあります。

例を挙げてみると、通所介護（デイサービス）・通所リハビリ（デイケア）・訪問介護（ホームヘルパー）・訪問看護・訪問リハビリ・訪問入浴・ショートステイ（短期宿泊サービス）・福祉用具レンタル・住宅改修等

＊介護保険を申請したいと考えておられる方はつどいの家「はむろ」にご相談下さい。

2・介護保険を利用するほどではないが、高齢者夫婦や高齢者の一人暮らしなので日常生活で様々な不安に直面することがあります。こんな時どうしたら？を **Q&A** にまとめてみました。まずは、地域包括支援センターに連絡してみてください。

阿武山地域包括支援センター TEL 692-3112

清水地域包括支援センター TEL 680-2239

郡家地域包括支援センター TEL 681-8181

AM9:00～PM5:00

Q:体調が悪く、通院するのが不安なので往診を頼めないか？

A→ 高槻市の医院、診療所で往診して下さるドクターは多くあります。普段からかかりつけ医をお願いし、自分の体調を知ってもらう事が大切です。

Q:通院は出来るけど、一人では不安なので付き添って欲しい。

A→ 有償のヘルパー等、介護保険サービス以外のサービスを提供している団体は多くあります。よくする会には「ありんこの会」があります。

Q:夜中などに何か（急な体調不良、転倒）が起こった時にはどうすれば？

A→ 緊急通報装置などの設置をお勧めします。（長寿介護課に相談）

65 歳以上の一人暮らし、高齢者のみの世帯なら市からレンタルが可能です。
月額 869 円～1,500 円、電話で相談に乗ってくれたり、指示してくれます。

Q：歯の調子が悪いのですが、何度も通うのが苦痛です

A→訪問診療をしてくれる歯科医があります

Q：一時的に車イスを借りたいのですが？

A→ 社会福祉協議会で安価で借りる事が出来ます（Tel674-7496）

但し、取りに行かなければなりません。

福祉用具の業者が自費で貸してくれます。はむろのケアマネジャーにご相談下さい。

Q：一人で通院する時にタクシーの乗り降りに不安がある

A→ 介護タクシーを使う方法がありますが、かなり費用が掛かります。（メーターに介護料がプラスされます）

最近のタクシーの運転手さんはとても親切で、少しの手伝いなら気持ちよくやって下さる気がします。

Q：庭の手入れや草取りが出来ないので、ストレスがたまる

A→業者以外でも有償でやってくれる NPO 団体や生活支援サービスがあります。

*よくする会の「ありんこの会」でも引き受けてくれますが、広さや規模によっては無理な場合があるので、要相談です。

Q：出かけることが苦痛で、散髪や美容院等に行くことがむずかしくなりました

A→出張理容、出張美容などのサービスがあり、自宅に来てくれますが、費用は様々です

Q：高齢者夫婦ですが、最近食事作りに負担を感じるようになりました。

A→週に何回か配食サービスを利用する方法があります。配食サービスの団体も数多くありますし、費用も様々です。（条件がありますが、高槻市の補助が受けられる制度もあります）

Q：高齢者夫婦で妻が体調不良になった時に買い物や食事作り等が困る

A→最近コンビニなどの他に電話で注文すると、届けてくれる店も多くあります。

*何かお困りごとや相談したい事がある時は下記に連絡してみてください

高槻市生活支援ネットワーク協議会

Tel 674-7166（長寿介護課内）

『ちょっとした生活の困りごとお助けガイド』という冊子を出しています