

# 松ヶ崎社協だより

発行  
松ヶ崎社会福祉協議会

編集責任者  
関口力

## 平成30年度の事業

- 4月** 30年度総会
- 6月** ふれあい会食会の開催(於アピカルイン)
- 7月** 寝具クリーニングの実施  
自治連合会主催「夏まつり」への協力
- 9月** 松ヶ崎児童館主催「おやこまつり」への協力  
敬老記念品の配布(75歳以上)
- 10月** 社協だより第41号の発行  
体育振興会主催「区民運動会」への協力  
第21回敬老会の開催(於アピカルイン)  
第21回学区社協交流会への参加  
(於京都教育文化センター)
- 11月** 左京区社会福祉大会への参加  
(於プリンスホテル)
- 12月** 左京区災害ボランティアセンター設置訓練(於区役所)  
第8回「カラオケ」を楽しむ会の開催  
(於アピカルイン)
- 1月** 松ヶ崎児童館との共催「餅つき大会」への協力  
京都市社会福祉大会への参加
- 3月** 社協だより第42号の発行
- 健康すこやか学級**  
5月・6月・7月・9月・11月・12月・3月
- 訪問ネットワーク** 独居老人宅へ毎月随時訪問
- 子育て支援** 毎月第1月曜日(於松ヶ崎児童館)
- 役員研修会の実施** 年4回
- 役員会** 2月・4月・6月・8月・10月・12月の  
第1水曜日 (於左京区役所)

梅雨入り間近の蒸す午後、アピカルイン京都にて恒例のふれあい会食会が催され、参加者の皆さんに熱中症とフレイルの予防についてお話をさせていただきました。

私もがも西尾クリニック院長 西尾佳子

熱中症は、体温と外気温の差によって引き起こされる体の不調のことです。熱中症はまだ暑さに慣れていない梅雨入り前後に増加しますが、近年は五月頃でも急激に気温が上昇すれば発生します。当院でも運動会練習中の体育の先生、保育園の先生、高齢者など、熱中症で受診されています。

症状はめまいや立ちくらみなどの軽症から、頭痛や吐き気、倦怠感などの中等症、放っておくと意識障害やけいれんなど生じます。他方、湿度はここ三十年間に十%程度下がつており、京都の夏は「暑い」→「熱い」になつきました。

## 動いて動かして、健康長寿 (フレイルの予防)

松ヶ崎ふれあい会食会(2017年6月15日) 報告

している、高齢者と乳児はとく要注意。熱中症の約半数が高齢者で、かつ四割が室内で発生しています。

夫して、すこしでも快適に夏をお過ごしください。

次に本題のフレイルの話です。

熱中症の三大予防ポイントは、「水分補給」「涼しい服装」「こまめな休養とバランスのとれた食事」ですが、最も重要なのは「暑さに慣れる(暑熱順化)」です。人の体は暑さに慣れて三ヶ月経つと自律神経の反応が早くなり、体温上昇を防ぐのが上手になります。三ヶ月間経つとホルモンの調節により汗に無駄なミネラルを出さないようになり、ミネラル欠乏による症状を防ぎます。

近年地球温暖化とともに異常気象により、全国的に気温が上昇し、熱中症も増加の一途をたどります。本年も例年にないスピードで夏日が到来し、猛暑が予想されます。早いうちから

「フレイル」とは加齢とともに大きな差があります。(出典・平成二十二年厚生労働省「健康寿命における将来予測と生活習慣病の費用対効果に対する研究)「フレイル」とは加齢とともに様々な機能が徐々に低下しない様々な機能が低下しやすくなる状態をさします。フレイルは身体面だけでなく精神・心理面、病気やが、手術などを契機として生活機能が低下しやすくなる状態をさします。フレイルは

社会的側面があり、それらが複雑にからみあい負のスパイラルをひきおこしていきます。

フレイルの中でも最も大きな側面が、運動器の障害である「ロコモティップシンドローム(ロコモ)」です。運動器は、骨や関節、軟骨や椎間板、筋肉などをさしますが、これらを動かす役割を担っています。司令塔である脳や脊髄、末梢神経も大きな役割を担っています。筋肉がやせてしまうと力がでません。これがいわゆるロコモであり、歩けないや、立ち上がることができないといったことで日常生活に支障が生じ、要支援や要介護状態にいたるというわけです。

また最近話題の「サルコペニア

ア」について説明しました。サルコペニアは筋肉が減少することです。加齢のほかに、長期安静による運動不足、栄養不足による筋肉のやせや、心不全や癌など慢性疾患によって筋肉がやせて筋力が低下する、口コモの大重要な要因の一つです。出席の皆さんには、簡易フレイル・インデックス、口コモチェックをしていただきましたが、さすがに普段から健康を意識されている方々らしく該当者は少なかつたようです。

ここで少し東洋医学の話をしました。漢方は、中国で2千年前に誕生した中医学が奈良時代に日本に伝わり、日本の風土と日本人のからだに適した医学として独自の発展をとげてきました。

漢方は心と体を分けずに考える「心身一如（しんしんいちじよ）」を治療の基本としています。「元気がでない」「食欲がない」「生気がない」「疲れやすい」は、漢方では「虚証（きよしょう）」あるいは「腎虚（じんきよ）」といわれます。そもそも腎虚は、父母より受け継いだ生命エネルギーが減少した状態をさし、加齢とともに起こりやすくなります。フレイルは、漢方でいうところの氣虚（腎虚）の状態です。前述したフレイルの3つの側面に対し、漢方は体と心を分けることなくアプローチしていくことができます。

もつとも、フレイルの一番大切な予防法は心と体を動かすことです。薬は、車でいえば潤滑油です。食事や休養はガソリンです。運動が実際に車を動かすことです。人と話したり、趣味をもつて、心のしなやかさを保つことは、ゆとりのある安全運転につながるものだと思います。

以上、この報告により、松ヶ崎学区の皆様が健やかな毎日を送られるための一助となる事を祈念し、擲筆いたします。

**六月十六日（土）**

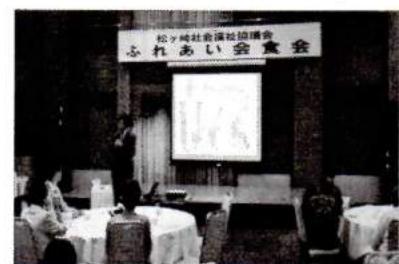
梅雨の晴れ間の日、アピカルイン京都において総勢六十四名の参加者で「ふれあい会食会」が開催されました。

関口会長の「本日の生活講座、講演で、何か一つでも得るものがあれば幸いです」との挨拶で始まり、ご来賓の月より着任された左京区社会福祉協議会事務局長大藤実様よりお言葉をいたしました。

次いで、高齢者サポート大原包括センターの社会福祉士新井哲男様より「非常時・災害時の備えとして、普段の生活から考える備蓄品」と題しての講座を受けました。近年は大きな災害が多発しているため万が一の災害に備えておかなければなりません。今回は特に「食」について考えます。今までに被害に遭われた方々の経験から「食」は大変重要です。非常食は日常食べ慣れた物を常備しておき、非常時に役立てればよいという考え方で「常備蓄蓄」がお勧めです。ローリングストック法（備えて、日常に食べ、補充する）を日常生活に取り入れるとよいそうです。

甘い物への欲求も三日目くらいから出てくるので、チヨコレートや飴玉も備えておくこともよいようです。

防災クイズも



**五月十八日（金）**

今年は、桜のシーズンがあつという間に過ぎ、ゴールデンウイークが明けると夏を思わせる暑さとなりました。本年度第一回目のすこやか学級が十五名の学級生を迎える、松ヶ崎小学校ふれあいサロンにて開催されました。開会にあたり、関口会長より「今年も楽しめよう」と挨拶があり始まりました。今年も博愛会病院の吉田先生、井栗先生、そして看護師様達にお世話をいただきます。どうぞよろしくお願いします。

午後の部は松ヶ崎ご在住の松友クラブ会長で桃仁会病院整形外科の今井亮先生より「楽しい老後は運動から」と題して講演を拝聴しました。平均寿命とは「テクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキ」、「歩くこと、噛むこと、笑うこと、五感を使うこと」が大切だそうです。

今世の中は便利すぎるため運動不足になりがちで、それは万病のもと、口コモティップシンドローム（運動器の障害のために歩行機能の低下をきたし、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる状態）、サルコペニア（高齢者にみられる骨格筋量の減少と筋力もしくは歩行速度の低下）、認知症になると恐れがあります。そこでお薦めの運動は、

一、有酸素運動であるウォーキング  
二、筋力づくり運動のスクワット（下肢筋力をつける）、ヒールレイズ（かかとの上げ下ろし）  
三、バランス運動の片脚立ち

そして運動後にはコップ一杯の牛乳を飲むことも大切だそうです。

実技をはじえた大変わかりやすいお話を聞いていただきました。

その後は、博愛会病院保育園の吉田乃理子先生、井栗康子先生による恒例



**健康やすこそ学級**

のすこやか体操。そして最後に岩崎洋子副会長の挨拶で閉会となりました。

昼食の時間には、午後のお話で必要になる握力測定を行いました。

午後の部は松ヶ崎ご在住の松友クラブ会長で桃仁会病院整形外科の今井亮先生より「楽しい老後は運動から」と題して講演を拝聴しました。平均寿命とは「テクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキ」、「歩くこと、噛むこと、笑うこと、五感を使うこと」が大切だそうです。

今世の中は便利すぎるため運動不足になりがちで、それは万病のもと、口コモティップシンドローム（運動器の障害のために歩行機能の低下をきたし、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる状態）、サルコペニア（高齢者にみられる骨格筋量の減少と筋力もしくは歩行速度の低下）、認知症になると恐れがあります。そこでお薦めの運動は、

健康チエック、点呼、お誕生日の方のお祝いをし、季節の歌を歌った後、與那覇看護師様より熱中症についての「健康講話」を受けました。熱中症予防対策としては、水分と塩分をこまめに取り、睡眠環境を快適に保つて丈夫な体作りをし、暑さに負けない体力をつける。水分を持ち歩いたり、休憩をこまめに取つたりし暑さから身を守る。日傘、帽子等で日差しをよけたり、通気性のいい洋服を着たりして暑さに対する工夫をする。室内でも熱中症になりうるので、気温と室温を気に留める。室内を涼しくする。体調不良の時は早期に病院で受診してくださいとのことです。

包括センターの新井哲男氏からはますます巧妙化する詐欺の手口について、「行政機関、金融機関を装つた架空請求には絶対返信しないでください。買取訪問は突然来て勧誘するということ



役員名簿

平成三十年度 松ヶ崎社会福祉協議会

猪中山池三安平氷野庄磯後宇村高横山齋木大中吉岩中梅浅北島藤高古岩関  
佐 銅角田中宅藤岡室澤司田藤美田野田田藤村川川田崎川原沼川 井木谷崎口  
康朋良智慶美信由幸美ま真賢な規雅和喜靜洋美法禎理慈ゆ憲浩惠一佐洋  
惠 裕 美 き佐 み 代 称 き 美 代  
夫子子子子紀子子紀子子一子子子子子子子子子子惠子子一之彦子子力

響で一週間のび、例年ない暑さの中、第二十回夏祭りが開催されました。

午後四時、自治連合会会長  
彦様の開会挨拶を頂きました。 岩崎猛

当初、下鴨中学校吹奏楽演奏やキッズストリートダンス、工織大バンド演奏等が予定されていましたが、延期となつたため、この日は音楽工房「京の音屋」さんによる、懐かしい昭和の歌を取り混ぜてのミニコンサートをお舉

しみいただきました。  
その後、恒例の松ヶ崎さし踊り 忍  
玉音頭 ドラえもん音頭 ようかい体

操第一を踊りました。  
また、焼き鳥、たこ焼き、唐揚げ、  
かき氷などのコーナーも振わば、旦當

の方々が模擬店を盛り上げてくださいました。

持ち寄りハサーやあてものコーナーもあり、子どもから年配の方まで、皆さん楽しんでおられました。

福引抽選会では特賞のお食事券やお米券等が、多数準備され、当たり番号の発表ごとに歓声が上がっていました。

締めくくりは、打ち上げ花火で夏の夜を彩りました。

七百人以上の参加があり、盛況のうちに閉会となりました。

キヤベツ刻み、受付、金券交換、ごみ処理を担当しました。

## 地域子育て支援ステーション事業

八月一日(水)

左京合同庁舎に於いて、松ヶ崎児童館主催による地域の乳幼児親子（中高

松ヶ崎

親子祭

生を対象に影絵人形劇団「むむのこ」の講演がありました。多色光をいっぽい取り組んだ影絵「おさんぽ ほっぽー」と、人形を操り、楽しくかけ合い、歌う「ブタくんが歩いていると…」の二演目を鑑賞しました。会場は乳幼児親子から、児童達、多くの来場者で賑わい楽しい夏の一時を過ごされていました。

りました。また、子供たちが一生懸命作つた「切り絵」も展示されていました。

館庭では、カレーや焼きそばの良いにおいが立ち込め、皆さん雨をよけながら並んで、テントの中でおいしそうに食べてきました。社協役員は、かき氷・アイス・ジュース・クッキーの販売を手伝いました。

午後は一年生の女子五人組「スターーズ」がチアダンスを披露してくれました。この五人組は幼稚園が一緒で、小学校は皆別々ですが、二ヶ月前からチアダンスを始め、二週間が経つと

○名のご来場をいただき、皆さん笑顔で帰路に着かれました。  
生憎のお天気でしたが、総勢約二六  
最後に実行委員長より感謝のお言葉  
があり、閉会しました。  
顔いっぱいのすばらしい演技でした。  
次は、「クラウンリボン」という男性パフォーマー一人によるパントマイムでした。

最後に実行委員長より感謝のお言葉があり、閉会しました。

生憎のお天気でしたが、総勢約二六〇名のご来場をいただき、皆さん笑顔で帰路に着かれました。

閔口慈力子紀子子規美信岡司野原梅高庄平

編集委員

印刷所  
有限会社 章美プリント  
〒601-8441  
京都市南区西九条南田町  
TEL 075-691-1624