

第66号  
24年1月



# ささえあい

発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号  
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

## 明けましておめでとーいございます

理事長 斎藤浩

二〇二二年 新年を迎えて皆様には、今年も静かなお正月をお迎えのことと存じます。



参加者が少なく、せつかく準備をされた講師の方々には申し訳ない結果となつてしまいました。

アメリカに続き、ギリシャの財政破綻を機に欧州も経済危機に陥りました。世界中が不景気のようにです。わが国は震災と原発事故の影響で国の財政難と円高による経済の空洞化が一層拍車がかかり、政府も国会も無策で信頼を失墜し、出口のない閉塞感がつります。

\* \*

打開策はまったくないのでしょうか。

東日本大震災から早くも十カ月が経ちました。震災と津波、原発事故により家族も住む家も、仕事も職場も地域社会も失つたうえ放射能に汚染され安住の地を追われた数多くの被災者が今なお苦しみと悲しみの中にあることを思うと胸が痛むお正月です。

こうした思いを反映してか、この間、本会では九月と十一月の二回、役員有志からお話を聞く講演会を行いました。自粛ムードのため残念ながら

です。

こうして新しく創造される社会こそが人間を勝ち組と負け組みに分けてしまうこれまでの社会より人々を幸せにするはずだ、と内橋氏はいいます。

私はこの考えに強く共感しました。どこまで実現の可能性があるかは未知数ですが、氏は沢山の著書でこのことを訴えています。皆さんも注目いただければと思います。

\* \*

私たちのNPOも誕生して十八年が経過します。メンバーも年齢を重ね、時代も大きく変わりました。今後の活動を進める上で会の基礎となる理想や目標、考え方をもう一度語り合う必要があると思います。

本年も頑張りましょう。どうぞよろしくお願い致します。



施設訪問  
きらきらのお家

今回は、当会会員で小規模多機能型居宅介護施設「総社の杜」を経営する舂原(にいほら)さんが、働くお母さんや子育てに少し疲れたお母さんの為の学童保育施設(子育て支援施設)を始めるというのでお話を伺ってきました。



した。

場所は前橋市大友町でマキキョリーホテルの西、以前ご紹介したデイサービス「おおももサロン」(福州飯店跡地)の二階です。オープン予定は今年一、

二月頃を考えているとのこと。



お預かりできる子供は八ヶ月から小学生までで、障害のある子も受け入れるそうです。時間は、午前八時から午後七時まで、幼稚園の先生、保母、看護師、介護福祉士などの資格を持つスタッフが年中無休(盆、正月は休み)で子育てをお手伝いすること。

デイサービスと違い、送迎はありませんで親による送迎が必要になります。また朝から預かる場合は、お昼ご飯を用意していただく必要があります。夕方四時を過ぎると一階のデイサービスが空きますので、こちらも利用しての子育ても考えているとのこと。

です。

当会会員の中にもお仕事についているお母さんがいると思いますので、関心のある方は電話にて問い合わせてください。

電話〇二七・二五五・三三二二

\* \*

〜歩いて元気〜  
上級ウォーカーを目指そう!

誰でも簡単にできることから、ウォーキング人口は年々増え続け、今や全国で三千万人といわれます。ところが、始めてはみたものの、長続きしない、といった効果が得られないという人も多いものです。そこで、楽しく歩いて、効果も得られる、そんなウォーキングレッスンを紹介します。

エクササイズウォーキングを始めましょう

エクササイズ・ウォーキングとは運動不足を解消するあるいはダイエットしようになど、はっきりした目標を持って歩くことです。週に四〜五日、四〇〜五〇分間、意識的に普段より速く歩く、歩幅を広くして歩くようにします。

三〜四週間で具体的な効果を実感

歩き方には人それぞれの癖があり、理想のフォームや歩幅を意識して歩くと、慣れるまでかなり疲れを感じる人もいます。

というのも、一般的に人は速く歩こうとすると自然に歩幅が広くなります。歩幅を広く取るためには、骨盤の回転を使って足を大きく前に振り出すようになり、足全体の筋肉の活動が活発になります。さらに、速く前に進むという意識から背筋も伸び、腕も大きく前後に振るようになり、全身運動につながるのです。

このエクササイズ・ウォーキングを三〜四週間続けることで、心肺機能の向上により最大酸素摂取量の増加(全身持久力の向上)、皮下脂肪の減少、高血圧の人の血圧低下といった具体的な効果を得ることができます。

ウォーキングの前にストレッチングで体をほぐす

しっかりと歩くためには、準備運動が必要です。軽くからだを動かして血液の循環をよくしてから、各部の筋肉をストレッチング(伸ばす)すると同時に、関節をほぐしておきましょう。ここで紹介したものの以外にも、上半身の前後

屈、ひざの屈伸、足首の曲げ伸ばしなども念入りに。また、ウォーキングの終了時にも、整理運動として、ストレッチングや太もも、ふくらはぎなどのマッサージをしておく、疲労感が和らぎます。

一・両腕をまっすぐ上に向かって伸ばし、からだを引き上げるようにして全身を伸ばす

二・両腕を上には伸ばし、正面を向いてからだをゆっくり横に倒して、側面を伸ばす

三・からだの正面で両手を軽く組んで前に伸ばし、後ろを向くように上体をひねる

四・足を肩幅より広めに開き、片方のひざを外に押し出すように背中とももの内側を伸ばす

五・足を前後に開き、前足のひざに手を置いて、後ろ足のふくらはぎを伸ばす

六・足を左右に大きく開き、片方のひざを曲げてしゃがみ、股関節とひざの後ろ側を伸ばす

七・両手で片足のひざを抱え、胸に引き寄せるようにし、ももの後ろ側を伸ばす

八・片足のひざを曲げて足首を持ち、

かかとをお尻につけるようにしてももの前側を伸ばす

### 歩く楽しみから別の楽しみが広がる

エクササイズ・ウォーキングを始めた人の多くは、健康面でのさまざまな効果を実感すると同時に歩くことがこんなに楽しいと思わなかったと、歩くことそのものの楽しさを感じるのだそうです。ウォーキング仲間ができれば、お互いの成果を確認して喜んだり、誘いあって全国のウォーキング・コースを巡ったり。最近では全国各地でさまざまなウォーキング・イベントが開催されており、気の合った仲間や家族とともに参加する人も増えていきます。

はじめは歩くことが目的だったウォーキングも、歩くことに自身がつかえてくれば、さらに別の楽しみをみつけることができるのです。さあ、いつまでも若々しく、充実した毎日のために早速エクササイズ・ウォーキングを始めてみませんか。

### ウォーキング効果を高める理想のフォームを身につけましょう

ウォーキングの効果を高めるためには、普段歩くよりも歩幅を広くし、速く歩くことが大切です。歩幅を広くして速く歩くと筋肉の活動範囲が大き

くなり、さらに背筋をしっかりと伸ばし、腕を大きく振ることで全身運動の効果が得られます。ここにあげたポイントを意識しながら歩くと、はじめは疲れを感じるかもしれませんが、しかし、次第に慣れてくると、自然に速く、疲れずに、長い距離を歩くことができるようになります。

#### 頭は揺らさないように

視線は十五メートルくらい先に

呼吸はマイペースで、無理をしない

肩は自然にリラックス

ひじを軽く曲げ、腕の振りを大きく

腰の回転を意識して歩幅を広く

つま先でしっかりと地面を蹴る

かかとからしっかりと着地する

自分の足に合ったシューズで気持ちよく歩きましょう

ウォーキングに必要なものといえば、シューズ。気持ちよく歩くためにも、自分の足に合ったものを選ぶようにしましょう。足に合わないシューズは靴ずれやマメの原因になり、長い距離を快適に歩くことはできませんし、外反母趾などのトラブルを引き起こすこともあります。購入するときは、ウォーキングのときに着用するのと同じ靴下を履き、面倒でもきちんと靴ひもも通し

て、両足の試し履きをしましょう。

横幅は十分ありスムーズに曲がるか

かかとのクッション性はいいか

靴底は滑りにくくなっているか

表面の通気性はいいか

履いたときつま先にゆとりがあるか

軽くて動きやすいのは当たり前

機能性と同時にファッション性も追求

トレーナーにスウェットパンツでもウォーキングに支障はありませんが、歩きやすさや快適性を求めるなら、専用のトレーニングウェアを選ぶことも大切です。最近では、吸汗性に優れていると同時に速乾性があり、むれにくいものや、抗菌・防臭効果のあるものなど、さまざまな機能性を持つウェアも多々あります。色やデザインも豊富なので、いかにもトレーニング用というものではなく、オシャレなものも見つかります。

のどが乾いたと思う前に水分補給を

水分補給のタイミングは、「のどが乾いた」と思う前。「のどが渴いた」と思う前から水を飲んでも失われた水分は補給できません。また、一度にたくさん水分を摂ると、腹痛を起すこともあります。体内に水分が不足しないように、少しずつ飲みましょう。途中

のトイレのことを気にして水分を控えるのは、体に良くありません。

**心拍計や歩数計でウォーキングをもっと楽しく効果的に**

毎日歩いた距離や歩数を記録したり、目標設定してやる気を起こさせたりするには歩数計があると便利です。ゲーム感覚で楽しめるものや、消費エネルギーがわかるものなど種類も豊富。また、心拍数をはかれるものがあれば、運動強度を確認することができ、ウォーキングの効果を高めることもできます。なくて困るものではありませんが、ウォーキングの楽しみを増やしてください。

(セルフドクターネットより転載)

\* \* \*



**マイコプラズマ肺炎**

マイコプラズマ肺炎の感染が、昨年(二〇一一年)の夏から急拡大してきているそうです。

例年は冬に流行するはずの病気なのに変わります。

データがある一九九九年からは毎年九〇〇〇人前後の発病なのですが、昨年は十一月末で、一三〇〇〇人を超えました。

寒暖の差が激しい気候と、マイコプラズマ肺炎菌が耐性を持ってしまつて従来の抗生物質が効かなくなっているせいだろうと、テレビの医師が言っていました。

マイコプラズマ菌は、ウイルスより大きくて、細菌より小さく、ウイルスと細菌の中間のような性質を持っています。有効なワクチンはなく、普通の風邪薬は効かないそうです。

悪化すると脳炎や心筋炎、中耳炎など全身に広がる怖い感染症です。

★マイコプラズマ肺炎と普通の風邪の見分け方はむずかしいようですが、まず、二歳から三十五歳ぐらいまでの比較的若い年代の人がかかりやすく、三十

八度以上の高熱、頭痛、全身のだるさ、鼻水やタンは少ないがかわいた咳が出ます。

一番の特徴は、乾いた咳。コンコンという咳で、止らない。熱が下がっても一ヵ月ほど咳が続くといえます。

幼児より、大人の方が症状が重く、発熱、リンパ線が腫れる、筋肉痛など多彩な症状が出るそうです。

★治療法は医師によると、「マクロライド」という抗生物質の特効薬を処方すれば、四十八時間以内に熱が下がってきます」とのこと。

まだ特効薬は効くらしいが、乱用してまた耐性菌が増加するのは心配です。

なるべく感染しないことが大切ですね。

★マイコプラズマ肺炎の予防法は、飛まつ感染、接触感染で伝染するのですから、うがい、手洗い、マスクで予防。

家族が感染したら、食器、タオルは別にする。

ワクチンがないのですから、バランスの良い食事と十分な睡眠で、免疫力をつけることだそうです。

最後に、ミヤネ屋に出場された医師は好きなことをして楽しく暮らしまし

ようとおつしやいました。笑う門には福きたる、笑いは免疫力を高めますからね。

(ブログ元気元気ーナースによる心身の健康法より転載)



**事務局より**

明けましておめでとうございませす。

本年もよろしくお願ひします。

昨年は大震災、原発事故など暗い話題が多かったですが、今年は何ん年になりますよう、お祈りしたいと思ひます。

今年も講演会など開催すると思ひますが、皆様の積極的なご参加を事務局一同(といつても二人)お待ちしております。