

# ななむら

第41号

発行：照来地区公民館

責任者：館長

☎ 92-1738

平成30年10月1日現在

世帯数 526世帯

人口 1,562人

(男730人、女832人)

## 「健康づくり講座」を開催しました！

9月27日（木）照来地区公民館において、『健康づくり講座』を開催しました。30名の方に参加いただきました。

講師として、公立浜坂病院の医師 立花祐毅先生と介護老人保健施設ささゆりの主任看護師 西澤女具美さんをお招きし、「お年寄りに多い病気と自宅で注意するポイント」と「認知症の人とのかかわり方」について、大変わかりやすくお話しをしていただきました。

お話しを聞いていて、私も当てはまる点がいくつかあり、気をつけなければならないと感じました。

お話しの内容は次のとおりです。



### 高齢者の生活に影響を及ぼす主な4つの問題点(老年医学の4つの巨人)

#### 1 認知症

◆記憶の障がい 古いことはよく覚えているが、新しいことは覚えていない。85歳以上の40%認知症

- ① 日常に支障をきたす程の記憶力の低下
- ② とりつころう様な行動
- ③ もの盗られ妄想  
嫉妬妄想

**早期に見つけて  
医師に知らせる**

#### 2 うつ病

◆年齢と共に失うものが多くなり、それに対して何もできなくなることが多く、唯一の反応が絶望

- ① 抑うつ気分を聞く
- ② 興味の消失（何事にも関心がない）を聞く

#### 3 尿失禁

◆高齢者は尿失禁について語ることを恥じる。尿失禁は、家族の生活も不便にする。

- ① 尿路感染症（膀胱炎） 高熱、腰痛、嘔吐
- ② 機能性尿疾患 トイレが遠くないか  
尿が溜まるとトイレに行く感覚が侵される
- ③ 骨盤体操を広める

#### 4 転倒

◆65歳以上の高齢者30%が毎年転倒  
3mを12秒以内でどの様に移動できるかどうか観察する。

### 認知症の人へのかかわり方

#### ●対応の基本姿勢

3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

**驚かせない、急がせない**



#### ●対応の基本原則

- ① 社会性を維持するための話しかけを心がける
- ② 視界に入ってから声をかける
- ③ ゆっくりとわかりやすい言葉を使う
- ④ 話しを聞くときは視線を合わせて真剣に聞く
- ⑤ ポジティブな声掛けをする
- ⑥ 間違いや失敗は責めずに見守る
- ⑦ 自尊心を傷つけない
- ⑧ 子ども扱いしない

#### ●優しさを伝えるケア

話す：否定・命令はしない

低めのトーンでゆっくりと

見る：20cm以内で正面から 長く

触れる：飛行機の離着陸のイメージ  
つかまさない。腕、肩、背中から

**20cm以内で  
正面から見る**



**長く見る**

# 11月の事業予定

## ～照来の小さな文化祭～ 『作品展示会』

- 日 時：11月17日（土）  
9：00～16：00
- 11月18日（日）  
9：00～15：00
- 場 所：「照来地区公民館」
- 内 容：絵画、手芸品、工芸品、詩歌、  
書、写真等の展示ほか

「レコード鑑賞コーナー」「喫茶コーナー」もありますよ！

こんなコーナーもあります

### 「1年後のあなたに届く手紙」

1年後のあなたに、または大切な人へ手紙を書いてみませんか？

1年後のあなたに対して「今の目標」や「夢」等を書いたメッセージをこのポストに入れてみてはいかがでしょうか。

来年の11月17日から18日の指定された日に届きますよ！



# お知らせコーナー

## ◆今後の事業要望について

### 行なってほしい事業はありませんか？

- 「ノルディックウォーキング」はどうでしょうか？  
講師先生は、地元にいるようです。
- 「ヨガ教室」はどうでしょうか？  
現在、講師先生を探しています。

## 「セイタカアワダチソウ」

車を走らせていると「尾田の坂」で、道端に咲いていた「セイタカアワダチソウ」が目に入ってきました。

この「セイタカアワダチソウ」は、北米原産で、明治時代に園芸目的で日本に



持ち込まれたようですが、今や全国どこに行っても見られるようになりました。照来でもあちらこちらで見られます。

繁殖力が強く、周りの植物の生長を妨げる毒を出して勢力を拡げるといふことで、外来生物法で「要注意外来生物」に指定されています。

しかし、これを「美しい」と思う人もいて、場所や環境が異なればこの花への印象も全く異なるようです。

皆さんは、どちら派ですか？

## 照来の歴史③「中辻」

### 「一本松」

中辻と塩山の境に大変立派な「一本松」が昭和60年頃まで立っていましたが、枯れてしまい、現在立っているのは二代目ではないかと思われます。

亡くなった人たちを供養したとされる「お地蔵さん」と「宝篋印塔（ほうきょいんとう）」は、「一本松」の横にありましたが、昭和60年に文化財調査が行なわれた際、現在の「一本松」の前に移されています。

昔江戸時代末期、中辻と飯野の境を決める争いがあり、沢山の死傷者がでました。いつまで争っても、けりがつかないといふのでようやく話し合いで決めることになり、決まった場所に一本の松を植えました。そしてその横に、土地争いで亡くなった人たちを供養するお地蔵さまを建てました。

（但馬・温泉町の民話と伝説より）

