

# わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第86号 (通巻 第243号)

発行 平成29年11月

事務局 豊中市上野西3-13-55 7F マンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail [nalctim2007@yahoo.co.jp](mailto:nalctim2007@yahoo.co.jp)

URL <http://sky.geocities.jp/nalctim2007>

## 介護保険制度の研修会を開催！

去る10月24日、豊中市の大池コミュニティプラザで、豊中市健康福祉部高齢施策課課長の佐津川様に来て頂き、介護保険制度改訂内容と、元気で長生き、要介護者にならない方法について、ご講演をして頂きました。

参加者は19名で、真剣にお話をお聞きました。改訂内容は平成29年4月より3年間かけて、要支援1、2の訪問介護と通所介護が介護予防、生活支援サービス事業に移行します。事業主体が国から市町村に移行し、住民主体「ささえあい活動」について、ボランティア等の地域の多様な主体による見守りなど行っています。また、パワーアップ体操や、介護予防センターでの介護予防プログラムの実施など実施して一般介護予防事業を実施していきなっています。



次に佐津川様から高齢者が元気で長生きするための方策の説明がありました。その内容は、①1日30分の家事を行う。②笑う頻度を毎日する事により、動脈硬化やストレス解消する。③家族や友人、近隣の人達を巻き込んで、共食で健康維持する。④近隣、友人のサポートのやり取りがあれば、健康に良い影響があります。⑤地域での役割を担っている高齢者は長生きする。⑥趣味の会、ボランティア、スポーツクラブ等に所属して、地域の活動に参加する。⑦介護予防を目的とした「憩いのサロン」への参加が、認知症の発症の予防につながります。⑧独居高齢者の要介護リスクを下げるために、会話など他者から支援提供を求めていくようにする。等・・・、クイズ方式で答えを出していく学習で大変盛り上がりました。

今回の研修会で、ナルクの設立目的の「助け合い、自立、奉仕をモットーに生涯現役」を目指すことが重要であることを再認識しました。

(清水正弘)

### 秋の散策《紅葉を尋ねて》ご案内

今年は阪大豊中キャンパスの紅葉を尋ねて散策します。

- ・日 時：11月24日(金) 11時
- ・場 所：阪急石橋駅西口(商店街側)  
ローソン阪急石橋駅前店辺り
- ・コ ー ス：博物館見学→学食でランチ→散策→解散
- ・そ の 他：小雨決行(滑らない靴)、お茶
- ・問い合わせ：遊友会 鈴木(090-9625-1038)



## 事務局からのお知らせ



## ◎運営委員会スケジュール (どなたでも参加できます)

- 29年度第 09回 12月 09日(土) 10:00～12:00 (事務所)  
 29年度第 10回 01月 13日(土) 10:00～12:00 (事務所)  
 29年度第 11回 02月 10日(土) 10:00～12:00 (事務所)  
 29年度第 12回 03月 10日(土) 10:00～12:00 (事務所)

## ◎運営委員会議事録承認事項 (平成29年10月7日開催 出席者10名)

## (1) 拠点連絡会の件 (宮地)

9月29日開催され、大井代表が参加。

当拠点の報告内容については、わかばの会会報10月号を参照。

次回は12月に高槻・島本拠点が担当で開催予定。

## (2) 会計報告 (宮地)

上期(4～9月)では約120,000円の黒字で順調な決算となった。

## (3) カラオケ機器購入の件 (宮地)

わかばの会として簡単なカラオケ機器の購入を承認。

全ての会員が楽しめるように、またボランティア活動に生かせるように、使用規則を作成する。

## ◎会員活動

活動内訳		10月の活動(時間)	29年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	182	1,067	+150
	点数利用	0	20	-25
奉仕活動		128	1,001	-112

## ◎会員数 (2017/11/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	94(-6)	22(-2)	15(+1)	131(-7)
会員数	137(-13)	33(-2)	20(+0)	190(-15)

## 2017年度上半期 預託活動を行った会員

2017年度の上半期(4～9月)に預託活動を行った会員は次の43名です。

積極的な活動へのご参加、有難うございます。下期もよろしくお願い致します、  
 青木 昭夫、荒尾 桂子、石井 隆之、上田 和子、内田 完一、大井 文夫、大前 初代、  
 岡田 吉正、奥野 享、木下 妙子、木村 良三、見藤 恵子、小林 弘、小林 雅香、  
 小間 紀子、坂井 弘江、清水 正弘、清水 文子、鈴木 陽子、高橋 俊雄、高山 典子、  
 竹中 史子、竹中 千椰、谷口 道子、田原 千佐子、津田 輝雄、豊島 研二、永田 洋子、  
 中村 幸子、中谷 和枝、西田 美智子、萩原 咲子、服部 節子、福井 康雄、法喜 典子、  
 北條 京子、堀 順子、宮地 輝雄、宮永 静代、横田 直江、吉田 光代、吉富 和子、  
 米本 君江 (50音順・敬称略)

祭 祭 祭 施設の秋祭りに参加して 祭 祭 祭

10月28日(土)、桃山台にある介護施設の秋祭りにナルクの仲間8人で参加させて頂きました。集合の後、それぞれ指名された利用者をお連れして会場に入りました。

タブレットや美容器具などが置かれた部屋では、スタッフに促された利用者の方たちが楽し



そうに試していました。6階の会場では、利用者の方たちが幼いころに遊んだおもちゃが置かれていました。羽根つき、コマ、あやとり、お手玉などです。子供のころによく遊んだものは、手に取ると直ぐにやり方を思い出すのか、コマ回しやお手玉などを上手にされている方が多くおられました。

食べ物では綿菓子の評判が良く、お店の前は人が途切れることなく行列ができていました。私の担当した入居者の方は隣同士の居室の仲良しのお二人で、いつも一緒に行動されていました。おっとりした方がお姉さん役で、妹と言われている方は明るく饒舌で、以前は学校の先生をされていたとかで会場を積極的に動いておられました

年を重ねて自宅での生活に支障が出来て施設に入っても、そこでまた楽しい人間関係を築き上げておられることに感動しながら帰路につきました。ありがとうございました。

(吉田光代)

### 12月の歌声サロンは「お誕生会&X'masパーティ」

秋も深まって来たと思ったら、もうすぐクリスマス・ソングの季節ですね。

12月はX'masパーティも兼ねて、石井さんのコーヒーとちょっとしたお菓子付です。

・日時：11月30日(木) 13時30分～15時

12月25日(月) 13時30分～

・場所：わかばの会事務所

・会費：11月300円 12月500円

・問合せ：木下妙子(090-1139-1086)



### 11月と12月の予定

同好会その他のイベント	11月	12月
麻雀	12(日),25(土) 10:00-16:00	10(日),23(土) 10:00-16:00
カラオケ	1(水),15(水) 13:30-	6(水),20(水) 13:30-
歌声サロン	30(木) 13:30～	25(月) 13:30～
映画	2(木)	—
太極拳	3(金),17(金) 14:00～	1(金),15(金) 14:00～
遊友会	24(金)	—
囲碁	13(月),27(月) 13:00～	11(月) 13:00～
会報発送	10(金) 11:00～	8(金) 11:00～
池田ブロック会	20(月) 09:30-12:00	18(月) 09:30-12:00
新入会員の集い	—	—

## 糖尿病で目が見えなくなるのはどうして？

生活習慣病の中でも代表的なものが糖尿病。2012年の「国民健康・栄養調査」によると、国内の患者数は予備軍まで入れると2000万人以上いると推定されています。すぐに命にかかわる病気ではないのですが、怖いのは合併症です。糖尿病が原因で足を切断したり、失明したりするリスクが高まるのです。

糖尿病によって目の網膜に異常が起こり、視力低下を引き起こす病気を「糖尿病網膜症」と呼びます。2014年に発表されたデータでは、18歳以上で視覚障害の認定を受けた人のうち、15.6%は糖尿病網膜症が原因でした。緑内障に続いて第2位となっています。

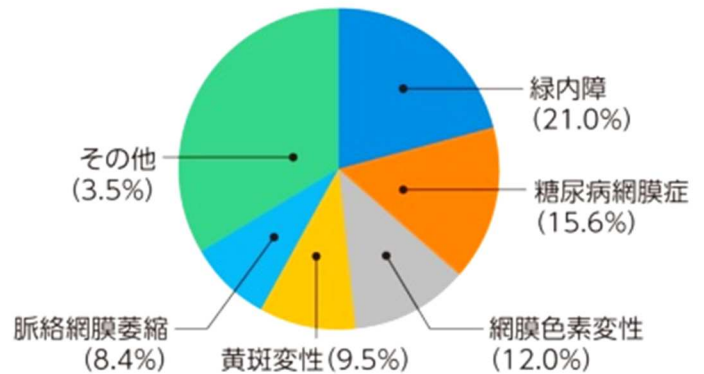


図1. 視覚障害になる原因

もともと糖尿病とは血液中のブドウ糖が多くなりすぎる病気。余った糖がオシッコに混じったりするのは分かるけど、どうしてそれで目が見えなくなったりするのでしょうか？東京女子医科大学糖尿病センター眼科教授の北野滋彦さんは、「目の網膜は特に細かい血管が集中している部分。血糖値が高い状態が続くことで、その血管がダメージを受けるのです」と説明されています。血液中の糖が増えるとスムーズに流れにくくなり、血管に大きな負担をかける。特に目の網膜にある細かい血管（毛細血管）は内側の空間が狭く壁も薄いので、真っ先にその影響を受けやすいのです。

なお、網膜とは眼球の奥にある膜。外から入った映像を神経信号に変えて脳に伝える働きがあり、しばしばカメラのフィルムに例えられます。この網膜が障害を受け、完全にはがれてしまうと、映像を脳に伝えられず、失明してしまうのです。糖尿病網膜症を起こす糖尿病患者は少なくありません。1980年から2008年にかけて世界各地で行われた35の研究、合計約2万3000人のデータを解析した結果では、糖尿病患者の34.6%が糖尿病網膜症になっています。3人に1人以上ということになります。

では網膜の血管が障害を受けるといのは、具体的にどのようなことが起こっているのでしょうか？「最初は血管にコブができて、小さな出血を起こすこともあります。さらに進むと血管が詰まり、神経がやられていきます。この段階で治療すればそうそう失明することはありませんが、問題は自覚症状がないこと。視力に影響も出ないし、痛みもないため、眼底検査をしなければ分かりません」と北野さん。糖尿病網膜症に気付かずに放置していると、失明など重度の視覚障害につながる増殖糖尿病網膜症などの病気が起こりやすくなるそうです。糖尿病と診断されたら、定期的に眼科で眼底検査を受けるようにしてください。生活習慣病はそれぞれ関係しており、高血圧や脂質異常症になると糖尿病になりやすくなるし、糖尿病になると高血圧や脂質異常症になりやすくなります。日頃から正しい食生活や運動を心がけ、生活習慣病にならないことが一番確実な予防法です。

(出典：日経ビジネス・おとなのカラダゼミナール)