



新型コロナウイルス感染症 ⑨

「新しい生活様式」といっても、今までの生活様式を一から変えるわけではありません。コロナ感染を恐れるあまり慎重になりすぎて、部屋に閉じこもったり、一日中テレビを見ていたり、ただぼんやりしていたり、食事たまに抜いてしまったり、話す機会が少なくなったなど、不健康な状態になってしまった。この様な生活を送ることは、高齢者が「フレイル（虚弱）」に進行する大きな要因となります。

フレイルとは、健常者から要介護者へ移行する中間の段階と言われています。具体的には加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。では、どの様な事に注意すれば健康的な生活が送られるのでしょうか。

- ① **水分補給** 身体の水分が不足する事は脳梗塞、熱中症、心筋梗塞などの原因ともなりますので、日頃からこまめな水分補強は欠かせません。朝起きて一杯、寝る前に一杯、トイレに行ったら一杯、入浴前後に一杯など一行動ごとに一杯の水分を摂る癖付けをしましょう。
- ② **食事** 食事は健康維持の基本です。お腹がすいて食べたい物が思い浮かぶ事が大切です。特に高齢者はタンパク質が不足しがちです。一日に必要なタンパク質は体重×1～1.2グラムです。例えば体重65キロですと65キロ×1グラム＝65グラムは必要です。肉、魚、卵、納豆、牛乳は毎日食べましょう。新型コロナウイルスの症状として、味がしない、匂いがしない。この様な症状があります。味覚や臭覚に異常を感じたらかかりつけ医にすぐ相談しましょう。
- ③ **運動** 外出を長く控えてしまうと体力特に脚力の低下が心配です。2週間寝たきりになりますと筋肉量は7年間に失われる量に匹敵します。天気がよければ外に出て深呼吸、散歩を、室内ではラジオ体操、百歳体操などを習慣化しましょう。新しい生活様式は人との会話が減るので、口回りの筋肉の衰えも気になります。そこで百歳体操でも取り入れています「パ・タ・カ・ラ」と10回発音する体操をしましょう。この体操で口の周りの筋肉が鍛えられ誤嚥予防も期待出来ます。
- ④ **孤独を防ぐ** 新しい生活様式では人と接する機会が減少しがちです。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人がお互いに支え合いを意識して交流しましょう。友人を作るには自治会、老人会の行事に参加する事は非常に効果があります。また、インターネット環境を整え、リモートで子供、孫と話せば、新たな生きがい生まれ、人と人のつながりが生まれるでしょう。
- ⑤ **病院の受診** 毎朝体温を測定して記録を残しましょう。発熱がある場合は事前にかかりつけ医に事前に連絡し受診しましょう。新型コロナウイルスに感染、発症した場合は「だれと、いつ、どこで」の情報が大切になりますので記録を付けて置きましょう。



A N C 発足 20 周年を迎えて

牛丸 敏雄（6 代会長 H27. 28. 29. 30 年度）



今年 9 月に A N C は満 20 歳になります。おめでとうございます。
私が会長に就任したのは、平成 27 年 4 月で、満 70 歳になった年でした。
当時実施した A N C 会員へのアンケートでは平均年齢 72.6 歳、それより少し若い年齢でした。それが今では 76 歳、世間では老人クラブへの入会が伸びない状況ですが、A N C では当時の会員は 124 名、現在は 136 名と人数も増え、平均年齢は凡そ 76 歳（小生の実年齢と同じ）になっていると思います。6 年間で 3.4 歳しか（平成 27 年の時は 7 年間で 3.1 歳）年をとっていません。A N C の会員の皆様は実年齢より若くて、活動的で元気のある皆様だと思います（これは実感です）。



A N C のイベント等も以前とは若干変わってきています。バス旅行も年 2 回から 1 回になり、自治会行事の減少により文化祭、フリマが無くなりました。その代わり、サークル等が増えて参加者も増えています。そして地域貢献のボランティア活動は依然と変わらず積極的に実施しています。（道路清掃は今年 5 月に広島市環境美化功労者として表彰されました）また就任の時に健康増進に役立つ活動を挙げていましたが、それもふれあいサロンを 4 年前の 7 月からスタートし（月 2 回）、そして 3 年前の 1 月からは 100 歳体操を取り入れ毎週開催にし、多くの参加者が活動しています。この一年半は新型コロナの影響で活動が限られていますが、コロナ終息後を見据えて今後も積極的に活動し、健康で明るく楽しい、若々しい高齢者を目指して頑張りましょう。



「百歳体操」再開しました

「百歳体操」を 7 月 11 日（日）にコロナ集中対策期間が終わりましたので、15 日、29 日と開催し延べ 31 名の参加がありました。
15 日に包括支援センターの門野さんが来られ、「梅雨が明けこれから猛暑日（最高気温が 35 度以上の日）もあると思います。皆さん“熱中症”に注意しましょう。“熱中症”の主な原因は、加齢により体に変化し汗をかく量が少なくなり熱を放出しにくくなっている。



暑さや喉の渇きの感覚が鈍っている。コロナの影響で例年に比べて外出の機会が減少し、汗をかく能力が出来ていない。」です。では予防対策には何をしたらいいのでしょうか？それは「涼しい服装、日傘、帽子の使用、水分（イオン飲料がベスト）のこまめな補給などです。また意外かもしれませんが“熱中症”には室外でなるより室内でなる場合が多いのです。注意しましょう。」と説明がありました。次に民生委員の苅木さんより「“広島市元気じゃ健診”の会場は十分にコロナの予防策がしてあり安心安全です。そしてこの健診で血中脂質、肝機能など 20 以上病気の兆候が発見出来ますので受診しましょう。また受診すると“いきいき活動ポイント”対象事業ですし、クオカードやカープグッズが抽選で当たるかもしれません」と説明がありました。



二人の説明後、牛丸さんから「ほとんどの方がコロナワクチンの接種も済んだ事でしょうから、9 月から百歳体操に第 1、3 週はふれあいサロンの開催も考えています。その場合は案内状を出します。」と話があり最後に百歳体操を行いました。

高齢者いきいき活動ポイント手帳

●送付対象者⇒8月下旬に令和3年9月1日現在、広島市にお住まいの65歳以上の方に送付されます。要支援者、要介護者、障がい者の方には送付されませんが、必要な方はコールセンターへ連絡すれば送付されます。☎082-512-0290

●奨励金（獲得ポイント数上限）⇒一般健常者の方100ポイント。
1ポイントは100円に換算します。要支援者上限75ポイント＋交通費助成2500円、要介護者上限50ポイント＋交通費助成5000円、障がい者40ポイント＋交通費助成6000円、交通費助成はタクシーチケット等です。

●ポイント付与期間⇒8月下旬の送付されたポイント手帳は、令和3年9月1日から令和4年8月31日に使用し繰り越しは出来ません。

●ポイント手帳提出期限⇒ポイント付与期間が終了した翌年の3月31日です。提出の無い場合奨励金は受け取れません。（例）ポイント手帳使用期間令和2年9月1日から令和3年8月31日提出期限は令和4年3月31日です。

※ANC主催の百歳体操、シネマサロン、グラウンドゴルフなど全てのサークル活動、行事はポイント付与対象です。ポイント手帳をご持参ください。



「健康のポイント」①

下血（便の色でわかる体の調子）

肛門からの出血が下血です。下血の色で消化器のどの部分からの出血か大体わかります。鮮やかな紅色の便は、肛門（痔核）からの出血がほとんどで痔核や肛門裂傷が考えられます。赤黒い便は、大腸からの出血の場合が多く大腸の炎症、ポリープ、癌の可能性もあります。

タールの様な黒い便は、胃、十二指腸からの出血が疑われ、胃や十二指腸への傷、また癌の可能性もあります。便の固さは、植物性の食物を多く食べる人の便は柔らかく、肉類を多く食べる人の便は固い傾向があります。

そして排便の回数は、1日3回から1週3回程度なら正常ですが、多くの人は1日1～2回です。便は体の調子を判断する身近なものです。あまり見たくはありませんが、たまには見て出血などしていましたら、かかり付け医に相談して下さい。

防犯情報

「送りつけ商法」規制強化のため特定商取引法が改正されました

(ア)一方的に送られてきた商品は、捨ててもよいし飲食しても使用しても構いません。

(イ)送り付けた業者から代金を請求されても支払う義務はありません。また、同封された請求書に「不要な場合は返却下さい。返却がなければ購入されたとみなします。」と書かれていても無視して構いません。

(ウ)送り付けた業者に代金を支払ってしまった場合や、（支払った代金は返還請求が出来ます）クレームを付けられた場合はすぐ「消費者ホットライン」に相談してください。

商品やサービスで困った場合は一人で悩まず

消費者ホットライン☎（局番なし）188へ



サークル活動

シネマサロン



緊急事態宣言により中止していましたシネマサロンを、5月4日以来2カ月ぶり7月20日（火）に開催し、午前12名、午後17名の参加をいただきました。以降、予定通り実施できることを願っております。8月第一週目の3日（火）は、3時間30分の超大作、チャールトン・ヘストン主演の「ベン・ハー」の予定です。第三週目17日（火）は、吃音に悩まされた英国エリザベス女王の父ジョージ6世の伝記映画「英国王のスピーチ」と、スティーブ・マックイーンとダスティン・ホフマン共演の脱獄の実話「パピヨン」を予定します。お楽しみに…。

ゴルフ同好会



7月12日（月）上半期最後のゴルフ研修会は、前半を終えたところで突然の雷雨で中止。残念ながらノーゲームとなりました。再ゲームは同じく戸山CCで26日（月）。前回とは打って変わって34℃という猛暑の中、12名の参加者は、水分補給をしながら老体にムチ打ち途中棄権もなく最後まで頑張りました。優勝はホームコースという地の利を活かして白根さん、第二位はこのところ常に高順位の牛丸さん、第三位は最近スコアの安定している北村さんでした。8月は熱射病回避のため行わず、次回は9月の芸南CCの予定です。

楽唱会



コロナの自粛で3回練習を休みましたが、暑さと共に再開しました。みんなで顔を合わせ歌を歌えることは幸せなことです。「汽車にのって」「あの山を思いだそう」「野ばら」など、そして今までに練習した曲を復習しながら歌っています。なかなか発表する場所がないのがさみしいですが、練習だけは重ねて仕上げていきたいと思っています。

7月度役員会報告

20周年記念事業について、ANCだよりの掲載項目、記念誌発行について、新年交歓会の演目についてなど話し合いました。

新入会員紹介

アリーナ I-102 野稻 幸子さん

楽しい「川柳」

第19回シルバー川柳より

- ◆ 「物忘れ するが晩酌 忘れない」 酒好きの方は納得、でも度を過ぎないように。
- ◆ 「買ってもしな 何年乗れるか 指を折り」 車を買いたいけどそろそろ免許返納も考える歳になりました。
- ◆ 「メルカリで 誰も買わない 俺の服」 終活で整理した洋服は誰も買いません。
- ◆ 「ランドセル 値札ちらりと 爺と婆」 孫はデザイン、爺と婆は価格を気にしています。
- ◆ 「我が町に 熊もコロナも 来ないでね」 A.C I T Yの近辺で熊の出没情報がありますが熊とコロナは歓迎しません

8月の行事予定

2日 定例役員会 22日 道路清掃 5日 26日 百歳体操 3日 17日 シネマサロン