友の会だより

第１０７号　　２０２５年１２月３日発行

丹後健康友の会

機関誌編集部

Tel 0772－68－5070　　Fax 0772－68－5071

茶論九条

＝戦争体験や戦争・平和への思いを語り合う会＝

平和への思いを声に出そう！　9/26

今年は**「海軍峰山飛行場の遺産の保存を求め活用する会」**で中心になって活動されている**荒田保次さん**からメイン発言をしていただき、その後、参加者の思いを交流しました。

今、戦争という事実があったにも関わらず、忘れていく側面と、忘れさせようとする勢力とがある。戦争は過去の問題、日本は平和と考える人もいるが、私は常に“戦争をどうとらえるか”という問題意識を持っている。あの大戦では海軍が大きな役割を担っており、全国に 200 を超える空軍基地があった。

島根県の若槻真治氏が、全国の空軍基地を調べておられる。若槻氏は「戦争は過去だけでなく現在もある。日々多くの犠牲者や廃墟がうみ出されている。戦争はなぜ起こったのか、避ける手立てはなかったのか。だれに責任があるのか。どうすれば戦争のない社会をつくり出すことができるのか」をテーマに研究調査を続けている。私も同じ思いだ。戦争遺跡を存続し研究することが、世界情勢や平和を考える上で非常に大事だ。若い人たちに“語るだけ”では伝わらない。

経年で格納庫の写真を撮っている。19 年前は真ん中にシャッターがあるだけだったが、最近は左側にも大きなシャッターがついている。大工さんが資材置き場にしている。屋根も錆が出ている。この格納庫は、全国でも稀な木造格納庫。東大の教授が視察に来て調査したら、ドイツの技術を取り入れて造られた貴重なものとわかった。木と木を組み合わせた技術をもっと日本の建築に活かしたいと教授は考えている。

学術的にも希少価値の飛行機格納庫
11 月 16 日には東京大学の教授が来られ、「日本で稀な木造格納庫を未来へ」と題して講演会が開催されました。参加者 150 名

貴重な木造建築だが、現在は一会社の所有物。２つあった弾薬庫も今は１つになっている。活動の広がりが必要と思い、「保存を求め活用する会」を立ち上げた。5 月 11 日の発足総会には中山市長も出席され、行政とのつながりもある。会の活動は今後若い人たちを主人公に運営していく運びである。

意見交流では、京丹後市の婦人会長より戦争体験を集めた本を出し、後世に残していきたい。95 歳の女性からは、物心がついてから戦争の連続で、勉強はほとんどできなかった。教員となり学校に勤めたが、給食の脱脂粉乳はアメリカから押しつけられ買わされた物だった。調理師の方からは、その脱脂粉乳をおいしく子どもたちに提供できるよう工夫した話が。今、戦争準備が進められている。軍事費が増やされ、アメリカの言いなりにもっと増額させられようとしている。宇川でも大規模な米軍と自衛隊の合同訓練が実施された。このまま軍拡に進んでいいのか。隣国との向き合い方はなど、様々な角度からまとめ切れないほどの意見が出された。

私たちは「日本国憲法」のおかげで 80 年間何とか平和のうちに暮らすことができた。だが参議院選後、憲法を変えようという勢力が勢いを増している。これからも平和への思いを声に出していこう！と確認し合いました。

平和委員会　森岡　広子

認知症連続講座第２回

11 月 12 日　26 人参加

認知症予防には口の健康が重要

講師：歯科衛生士　滝上 和香子 氏

歯科衛生士として、午前は病院リハビリ病棟で脳梗塞等の患者さんの口腔ケアや機能訓練を担当され、午後はフリーランスとして地域のサロンや健康教室、検診等で口腔ケアの指導をされておられます。

歯科衛生士の仕事を始めて 30 年程だそうですが、昔は悪くなったら歯医者に行く、歯科衛生士は医者の横で手伝いをするのが仕事で、疑問を感じておられたそうです。現在は、歯医者に行かなくてもよい状態を作ること（予防）に力を入れるようになったことから歯科衛生士の役割が重視され、今では引っ張りだこだそうです。

口腔ケアの大切さ

まだ介護は必要ないけれどなんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう・・・。健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」をフレイルと言います。口腔機能の衰えは、心身のフレイルを引き起こす大きな要因となります。

食べられない→みんなで食べるのが怖い→外に出たくない

口は身体全体の面積から比べると小さいですが、とても大切なところなのです。

認知症予防には口の健康が重要

①歯周病により噛む力が弱まる→脳への血流が悪くなり脳の活性化が低下する
②しっかり噛める人は栄養バランスが良い→生活習慣病の予防
③歯周病菌が脳内でアルツハイマー型認知症の原因物質「アミロイドβ」の生成・蓄積を促進する　5～6 年前より注目されてきました

歯や口腔内の手入れ方法

・柔らかい歯ブラシで磨く、マッサージする
・歯周ポケットに歯ブラシを入れて磨く。歯周病菌は酸素を嫌うので、歯ブラシをポケットに入れることが大切
・歯みがき粉　むし歯予防にはフッ素入りのもの
　　歯周病予防には抗炎症作用のある歯周病用のものが良い
・舌の汚れも取り除く
・入れ歯　３度の食後は水洗いし、１日１回はブラシで擦る
　入れ歯洗浄剤も使ったほうが良い。高価なものですが、週２回は使う

噛む・話す機能を高めるには　しゃべることが一番のトレーニング

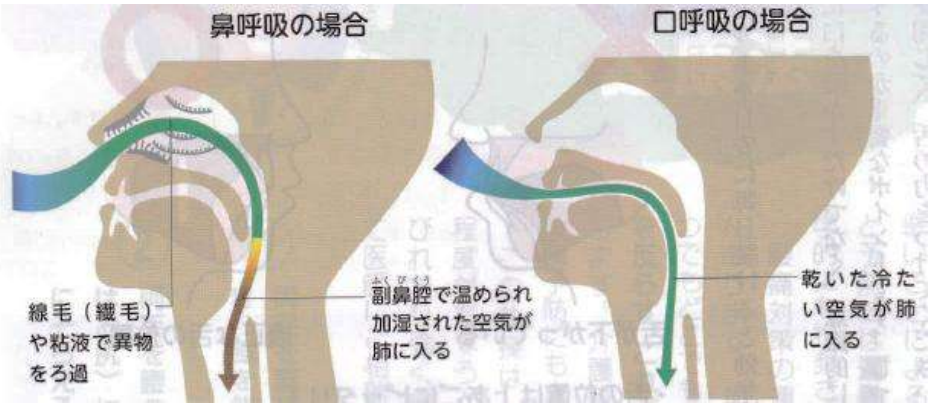
長唄、御詠歌、新聞コラムを声を出して読む、１から１００まで数える

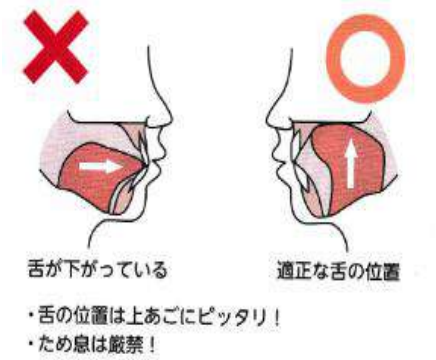
おいしい物を食べると幸せ。死ぬ日まで口からおいしい物を食べたいですね。
口腔ケアの大切さを実感しました。

保健委員会　安田　啓子

鼻呼吸でいきいき 「あいうべ体操」のすすめ

マスクをする機会が増えて、油断すると鼻ではなく口で呼吸していることはありませんか。「あいうべ体操」は、以前から鼻呼吸の重要性に気付かれていた今井一彰医師により 2005 年頃に考案されました。（今井医師:福岡 みらいクリニック院長、内科医・東洋医学漢方専門医）





○**鼻呼吸**は鼻毛や線毛（繊毛）の働きで異物を除去したり、吸い込んだ吸気を加温・加湿して肺へ送り込むことができます。	○**口呼吸**は唾液の分泌が低下、口腔内が乾燥して歯周病のリスクを増大させる。また、細菌やウイルスを含む汚れたままの空気が扁桃を直撃して免疫力の低下など様々な不具合を起こすことになる。	★口呼吸になる大きな原因は舌の位置が下がっていることが考えられ、舌を適正な位置、上あごにピッタリついている状態に矯正する必要があります。

☆鼻呼吸のためには口の周りの筋肉を鍛え、口唇閉鎖力を高める必要があります。

このため「あいうべ体操」が考案されました

★　左のイラストを参考にやってみて下さい。4 つの動作を順番に繰り返します。最後には「べー」と舌に力を入れて伸ばし、舌が大切だと意識させる効果もあります。

★「あ・い・う・べ」を 1 セットとして 1 日 30 セットを目安に毎日続けると効果的です。
　単に口を動かすだけでなく、意識的に鼻で呼吸するのが重要なポイントです。しっかりと口を閉じて、舌の力をつけて下さい。

＊「あいうべ体操」により高齢者の嚥下機能が改善したケースも。喉周りに筋肉がついてせき込み減少。唾液が出ることで咀嚼と嚥下が楽に。もし食事でむせるような場合は、食前に「あいうべ体操」を 10 セットやるのも一つの方法です。

「あいうべ体操」は免疫力低下を防ぎ、風邪予防にもなると思います。これからの季節に是非やってみていただきたいなと思います。　　山河　知恵子

＝日帰り旅行＝

心に残った安国寺　～ボランティアガイドさんの話にクスッ～

10 月 18 日、好天の中、21 名で日帰り旅行に行ってきました。黒谷和紙・安国寺・グンゼバラ園をめぐり、乗車時間・立ち寄り場所など頃合いでした。私は、久々の参加で、すごく楽しかったです。参加された方は、前向きの考え方をされる方が多く勉強になりました。

紙漉き体験：京都府指定無形文化財の黒谷和紙。丈夫な和紙はファッション界でも幅広く利用され、綾部市の小学 6 年生は毎年卒業証書をここで漉きます。

まず黒谷和紙会館で和紙の紙漉き体験を希望者で行いました。その後全員で安国寺に向かいました。私の心に残っているのは安国寺です。あの足利尊氏が、綾部で産まれていたとは知りませんでした。1338 年尊氏が征夷大将軍となり、室町幕府を開いたとありました。「中学生の頃に習ったなぁ…」と懐かしく思い出したりもしました。また地元のボランティアガイドさんの説明は穏やかな話しぶりでさらりとジョークを挟んだりして楽しく時が過ぎていきました。釈迦如来の左右に位置する菩薩像が、山津波で流されたので、みんなで捜し、バラバラになった物を組み立てたとのことです。でも頭の部分が逆にすえられたままだったが、村人は何も知らずに毎日毎日崇めていたという話には、思わずクスッと笑ってしまいました。その後博物館で解明されたと説明を受け一安心しました。携わって下さった運転手さん、スタッフのみなさん、お世話になりました。

吉岡　初子（丹後町）

健康ミニ知識

インフルエンザを 詳しく知ろう

現在大流行しているｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞですが、これはｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞｳｲﾙｽに感染することで発症します。一般的に「風邪」と呼ばれるものよりも重症化しやすく、例年では12月から3月にかけて流行することが多いと言われています。

ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞには、三つの型があり、耳によく入ってくるのは「A 型」「B 型」の二つではないかなと思います。

◆今回大流行している「ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ A 型」

特に問題となる要素が多く、主に「呼吸器感染症」を引き起こすｳｲﾙｽであり、軽症のまま改善することも多いですが、時に「ｸﾙｰﾌﾟ症候群」「気管支炎」「肺炎」などを引き起こす原因となります。また「熱性けいれん」を起こすこともあり、さらに重症化すると「ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ脳症」を引き起こします。

◆ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの感染経路と潜伏期間

咳やくしゃみや会話などで空気中に飛び散ったｳｲﾙｽを吸い込む、目や鼻などの粘膜に付着することで感染します。これを「飛沫感染」といいます。潜伏期間は、通常 1～4 日と言われています。感染を避けるためには、人混みを避ける、またはﾏｽｸをする、正しい手洗いうがいを行うことが大切になります。

◆ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの症状

「38 度以上の高熱」「頭痛」「悪寒」「関節痛」「筋肉痛」などの全身症状が現れます。一般的な風邪症状も出現します。頻度は少ないですが、まれに消化器症状（嘔吐・吐き気・下痢など）も出ることがあります。また小児では突発的に異常行動を起こし、転落や重大な事故を起こす可能性が高まります。

◆主なｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ検査

抗原検査があります。一般的に迅速検査が主流ですが、精度が不十分なことがあり、陽性なのに陰性が出たりします。
もし周りにｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの方がおられた場合はしっかり伝えていただくことが重要になります。（医療現場では陰性が出た場合でも、身近にｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの方がおられれば陽性判断をすることがあります。）

発熱してすぐに受診！ではなく、12 時間から 48 時間が望ましいといわれていますが、遅ければよいというものではなく、診断が早くつき抗ｳｲﾙｽ薬を早く投与できることが重症化を抑えるために大切です。発熱から 12 時間以内は偽陰性が出やすいので、12 時間が経過してから受診するようにしましょう。

◆ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの治療薬

抗ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ薬があります。代表的なものではﾀﾐﾌﾙやｲﾅﾋﾞﾙが挙げられますが、年齢や症状により、使う薬が違ったりするので医師に相談することが大切です。

抗ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ薬を使用すると、使用しなかった場合よりもｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの症状が 1 日程度早く治ることが期待されています。

◆ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの予防方法

一般的に手洗いうがいなどの方法もありますが、ﾜｸﾁﾝを打つことでもある程度の感染予防効果・重症を防ぐことができます。現在は二種類の方法があり、主流は今まで通り不活化ﾜｸﾁﾝである注射を打つこと、もう一つは 2024 年度から始まった生ﾜｸﾁﾝであり鼻の中に噴霧するﾜｸﾁﾝです。
鼻に噴霧するﾀｲﾌﾟは痛みがないのがﾒﾘｯﾄですが、接種できる年齢が 2 歳から 19 歳未満であること、また生ﾜｸﾁﾝであるため接種することでｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞを発症してしまうﾘｽｸがあります。

◆出席停止期間

ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞは現代医学において、ﾜｸﾁﾝをうつ、手洗いうがいなどの実施、早期抗ｳｲﾙｽ薬の投与で重症化が防げる病気になっています。恐れずに一つ一つ対処していきましょう。

訪問看護ステーションゆたかの　　荻野　詩織

春を呼ぶ ホッとコンサート

トゥインクルの演奏会

＊バイオリン演奏　　＊ピアノ独奏

〈曲名〉ふるさと　カノン　等

トゥインクルは友の会のバイオリンサークルです

日時：３月８日（日曜日）　１３時３０分～１５時

場所：峰山地域公民館（予定）

※どなたでも、ご参加いただけます。

※会員さんで送迎希望の方は、ご連絡ください。

主催　丹後健康友の会 文化・レクリェーション委員会

認知症連続講座　第3回

高齢者福祉の制度やサービスについて

― 住み慣れた地域で暮らし続けるために ―

日 時：　3月 18日（水）　13 時 30 分～15 時30 分

会 場：　たんご協立診療所　ホール

講 師：　京丹後市地域包括支援センター　田中佐妃子保健師さん

★京丹後市の状況　困りごとの相談の例
★医療・介護・生活支援などのサービスについて
★介護保険サービスを利用するには　　他

どなたでもご参加いただけます。　　参加無料　申込不要

※ 講座後に希望される方で交流会を持ちます。 15時～15 時30 分

簡単な認知症予防体操の後、コーヒー・お茶を飲みながら
参加者同士でいろんな思いを交流しましょう。

主催：丹後健康友の会

川柳サークル

八月　お題「こっそり」　糸井邦子選

秀句　出た腹を　こっそりなでて　検診へ　静代
佳句　真夜中の　スリルも旨い　盗み酒　きく江
佳句　断捨離期　夫にこっそり　服増える　康子
佳句　別部屋へ　こっそり帰る　千鳥足　きく江
佳句　お互いに　こっそり　失せ物　探してる　葉子
軸吟　こっそりと　隠したおやつ　期限切れ　邦子

九月　お題「干す」　増田景子選

秀句　日本中　干されて稲の　悲鳴聞く　久美子
佳句　物干竿　傘寿過ぎたら　高過ぎて　きく江
佳句　元気です　布団干してる　老夫婦　康子
佳句　飲み干して　逆さまにする　缶ビール　邦子
佳句　顔の皺　そらそうだわな　長寿干し　静代
軸吟　こたえます　子らの帰省後　ふとん干し　邦子

リレー川柳

沈丁花　ここに居るよと　風香る
秋まだか　まだかまだかと　気がもめる
もの忘れ　ひまわり咲いて　気は晴れて
秋刀魚焼く　季節到来　熊が来る
雨上がり　きっと良いこと　虹の橋

次回サークル（会場はいずれも診療所ホール）

十二月二十三日（火）二時～　お題「バス」
一月二十七日（火）二時～　お題「巡る」
二月二十四日（火）二時～　お題「石」
三月二十四日（火）二時～　お題「的」

脳トレにぜひ参加してみませんか。投句だけでもいいですよ。

歩こう会サークル

午後1時30分
診療所集合

○延期連絡や車の乗り合わせの都合上、参加を希望される方は　**前日までに**　申し込んでください。
※参加費 200 円（TEL68－5070 友の会、090-8791-3946 平井、090-3618-1360 廣谷）

Coひだまりサークル

2月　奥大野会場
3月　新町会場

映画サークル

今年度の計画は終了しました。

離れ湖　桜並木の散策（網野町）

3月30日（月）とりあえずの予定です

予備日４月１日（水）

桜の開花時期に合わせて行きます。気候条件で実施日が前後にずれ込むことがあります。

仲間ふやし月間（9月～11月）17名の新入会！

今年も友の会を多くの人に知ってもらおうと、待合室で患者さんに声かけしたり、役員と職員で組を作って地域に出かけたりして仲間ふやしをしました。

ようこそ、17名の新会員さん！
いろんな企画を準備していますのでぜひ参加してください。

目標21名達成まであと少し。引き続き仲間ふやしに取り組んでいきます。

今後の予定

12 月 10 日(水) 13:30 歩こう会「峰山球場」
19 日(金) 13:30 フラワーアレンジメント
1 月 27 日(火) 14:00 川柳サークル
2 月 24 日(火) 14:00 川柳サークル
2 月　医療懇談会・Co ひだまり（奥大野）
3 月　Co ひだまり（新町）

3 月 8 日(日) トゥインクル演奏会
18 日(水) 13:30 認知症講座 第３回
高齢者福祉制度・サービス
24 日(火) 14:00 川柳サークル
21 日(土) 8:00 花壇の整備
30 日(月) 13:30 歩こう会「離れ湖」

丹後医療圏・医療と介護の住民アンケートへのご協力ありがとうございました　595 通以上

大勢のたより配布ボランティアさんに足を運んでいただき、たくさんの回答が寄せられました。診療所や友の会事務所に届いたアンケートが 318 通。各団体で集められたものを合わせると 595 通を超えました。

寄せられた地域の皆さんの声が、今後の丹後の医療や介護の充実や課題解決に役立つよう京都社会保障協議会の取り組みに期待したいと思います。

編集後記

実りの秋、真っ盛りです。

畑で、さつま芋、里芋、落花生等を収穫して秋の味覚を楽しんでいます。

収穫した中には蒟蒻芋もあります。昨年、「今年はこれで蒟蒻を作ろう」と思って植えた芋にすべて花が咲き、毎年続けていた栽培が途切れる危機が訪れました。でも、何とか継続して手作り蒟蒻を作ることができました。蒟蒻芋は、栽培自体にあまり手はかかりませんが、使える芋にするのに３年ほどかかります。

ただ芋を蒟蒻にする工程は、結構手間と時間がかかります。現役時代の時、生協の組合員宅で見せてもらった物を参考に作った木型に入れ、羽釜で煮て蒟蒻まで仕上げます。作る量にもよりますが、ほぼ２日掛かりで行う夫婦二人の共同作業となります。食したことのある方はお判りいただけると思いますが、生の蒟蒻芋で作る手作りの蒟蒻は、市販の物とは別物のように感じられるほど美味しいものです。

私は、昨年の春から診療所の送迎のお手伝いをさせていただいていますが、利用されている方の中のお１人が、畑で蒟蒻芋を作っておられ、車の中では蒟蒻談義が盛んです。食べたことのある人、また作ったことのある人しか分からない楽しい会話です。

さぁ冬になったら今年も手作り蒟蒻作るぞぉ！

下田　弘幸（11 月 1 日記）