



いきいきシルバー

豊橋 第30号

2021. 6月発行

公益社団法人豊橋市シルバー人材センター
〒豊橋市牟呂町字東里42番地の2
TEL0532-48-3301 FAX0532-47-6034
<http://webc.sjc.ne.jp/toyohashi/>
題字：小柳浩義

紙面内容を
リニューアル
しました!!



写真提供：林広治会員

豊橋市公会堂

1931年に開設された豊橋市公会堂は、ロマネスク様式で正面両側のドーム頂上までの高さは、16mもあり市内の鉄筋コンクリート造りの近代的建築物の発祥ともいわれています。講演会や各種式典はもちろん、歌謡大会、舞踊大会などが数多く開催され市民に親しまれています。



市の花ツツジ

会員のみなさんの声を聴かせてください♪

会員のみなさまに広報誌づくりに参加していただき、広報誌をより身近に感じてもらうためのコーナー『会員投稿コーナー』への記事を募集しています。このコーナーでは、会員のみなさまが広報誌を通じて新たな「繋がり」が持てるよう、自由な投稿をお待ちしております！

採用された方には粗品もご用意しておりますので、ご協力お願いします。

予防対策実施中



マスクの着用

予防対策のためマスクを着用しています。



手洗い・消毒

手洗い・アルコール消毒の徹底をしています。



定期的な換気

定期的な換気をし、空気を入れ替えています。

健康探訪記

我々シルバー世代には元気な人が増えています。けれども年を重ねるに従って、体の様々な機能は低下していきます。機能低下をきちんと自覚し、対処していくことが健康を維持するうえで非常に重要になってきます。

そうした中で我々の身近な存在であるお医者さん、元気な高齢会員さん、保健師さん、栄養士さんに登場いただき、健康について語っていただきます。乞うご期待！

Q 認知症にならないための予防法は。

まず、生活習慣病予防に尽きます。高血圧、糖尿病などの生活習慣病は脳の機能低下に繋がります。バランスの良い食生活、良く歩き運動をする、趣味や地域の人との交流をする、新聞や本を読むなど、自分の健康は自分でという思いで過ごすことが大事です。

Q 認知症とはどんな病気ですか。

アルツハイマー病、脳梗塞等の何らかの脳の病気が原因で脳の働きが低下して、今まで出来たことが出来なくなってしまった状態を総称して認知症と呼んでいます。

また、アルツハイマーだけではなくレビー小体型や前頭葉がダメージを受けるタイプなど様々な原因疾患があります。年相応の老化現象と認知症の始まりは見極めが非常に難しいことです。

厄介なのがいわゆる“ご飯を食べたのを忘れてしまう、家族の名前を忘れてしまう”という症状は認知症が相当進んでから起こるもので、初期段階ではありません。

認知症の原因疾患は色々ありますので、初期症状も様々です。身近な家族が「今までと様子が違う」と感じた時は認知症の検査を受けることをお勧めします。

Q 本人が認知症と診断されたら。

患者さんが認知症と診断されたとき、間近で接してきたご家族は一応に「認知症だと思っていた」とおっしゃいます。じゃあこれからどうしたら良いかと不安になりますが、そこからは我々専門医の腕の見せ所です。

ご本人の症状が進まないように薬の調整をしながら、またご家族も今までと違った関わり方をしなくてはなりません。今まで通りにされるとボタンの掛け違いが起こり、喧嘩が増えて関係が悪くなります。例え、本人が間違っても受け流す寛容さが求められることもあります。

これからの老年期のライフプランをどうしていくか「道しるべ」が求められています。

Q 家族が認知症ではないかと心配な時の対処法は。

今までは認知症は老化現象の一部と捉えられており、認知症の治療には十分な体制が取られていなかった側面がありました。

実は医療が継続的なケアが出来ないことが問題です。例えば患者さんが病院へ行って頭のMRI検査をしたり問診をやって認知症が見極めるわけですが、ある程度症状が進んでいないと検査で異常が見つからないことが多々あります。

また、あまり早く病院にかかる「年だし仕方ないね。」と言われるし、一方で悲しいかな症状が進んで怒りっぽくなったり、暴れたりして、手の施しようもないとなると、「認知症は治らないから家族が頑張ってケアしてあげてね。」ということになります。

認知症専門機関である当院では、まずはMRI検査に加えて、脳の血流検査をやり、詳しい問診検査を組み合わせ、年相応の物忘れなのか、認知症の予備軍なのかを振るい分けもできるようになっています。

また、大事なことですがご家族の関わり方とか、今後の生活をどう組み立てていくかを助言をします。

(※画像検査機器はありませんので近隣の総合病院の検査予約を手配します)



老年心療内科
おいまつクリニック
院長 山崎 孝浩 先生

経歴

- 山口大学医学部卒業
- 豊川市民病院
臨床研修医
- 名古屋市立大学
精神科後期研修医
- 豊川市民病院
精神科医員
- 医療法人生生会
松蔭病院 精神科常勤医師
- 医療法人生生会
まつがげシニアホスピタル
- 認知症疾患医療センター長
(HPより抜粋)



〒440-0053
豊橋市老松町193-1
Tel:0532-64-6117
FAX:0532-64-6118
県道502号線沿い
藤ノ花女子校近く



Q 貴医院のご紹介と併せて自己紹介をお願いいたします。

私は今まで総合病院、精神病院で一般の精神疾患を専門に診てきましたが、高齢化に伴って認知症の患者さんが、例えば妄想を言うようになっていたり、怒りっぽくなって暴れる等で精神病院へ入院させられることが増えております。

実際に精神病院に新たに入院される3割は認知症が原因で入院される患者さんです。認知症の患者さんの症状が悪化すると、ご家族との関係性もこじれてしまうことも多く、入院したからといって必ずしも良くなって退院できることばかりではないので、ご家族も心が折れてしまうのが実情です。

そうした現状から早いタイミングで認知症の人の治療、ケアをやっていけば、入院せず穏やかに家族で過ごすことが出来るのではとの思いから当医院を昨年4月に開院しました。

Q 実際の診療についてお話しください。

当医院では予約制をとっております。電話またはインターネットで申し込んでください。

初めて受診される方の診察時間は30分程度、2回目以降は10分程です。患者さんは概ね月1回通院していただきます。認知症予備群の方は薬を飲まなくていいかどうか、また生活のアドバイスをしながら半年に1回または年に1回診察して、脳の経過観察をさせていただきます。

物忘れ、認知症の兆候が出てくればどんな治療をしたらいいか、また今のままでの生活を見直す等の提案をさせていただきます。

～最後にシルバー会員の皆さんへ～

認知症のごく初期や予備群の方は頭の動き全般が悪くなっているのではなく、かなり健康に保たれている部分も多いものです。そんな中、誰かの役に立つとか社会の中で役割を果たすことは、認知症の予防に大変役にたっています。

いつまでもシルバーのお仕事が続けられる幸せを感じてください。

認知症かなと思ったら…家族がつけるチェックリスト

<input type="checkbox"/> ささいなことで怒りだす	<input type="checkbox"/> 着替えがスムーズにできない
<input type="checkbox"/> 落ち着きがない、または機嫌が悪いことが多い	<input type="checkbox"/> 呼びかけに対して反応しないことがある
<input type="checkbox"/> 徘徊や目的の分からない行動が目立つ	<input type="checkbox"/> もの忘れがひどい
<input type="checkbox"/> 夜に眠らず、家の中を動き回る	<input type="checkbox"/> 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
<input type="checkbox"/> 道に迷う事がある	<input type="checkbox"/> 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
<input type="checkbox"/> 会話がうまくできなかった	<input type="checkbox"/> ささいなことを心配したり恐れたりする

*チェックが多いようでしたら、包括支援センターケアマネージャーや医師に相談してみましょう

(福祉村病院・第一三共株式会社 資料による)

取材を終えて

真新しい医院、清潔感あふれる院内、そして登場の山崎先生、凛とした青年らしいお医者さん、好感度抜群の第一印象でした。取材中は、言語明瞭、立て板に水の対応で、しばし感激しっぱなしでした。

昨年4月に開院されましたがコロナ禍でもあり、緊急事態宣言が発出された時期にも重なり、相当な苦労があったと想像します。ただ、そんな気配は全くなく、威風堂々とした態度には感心した次第です。

話は変わりますが、私事で恐縮ですが、ここ数年「物忘れ」が度々起こります。人の名前が出てこないのは日常茶飯事です。そんな折、テレビでシニア男性が料理を作ることが脳の活性化にもなり、老化防止に役立つとの情報が頭に残りました。

同時期に家内の腰痛が再発し、台所仕事のままならないこともあり、ピンチヒッターで1週間ほど料理番を買って頂きました。それ以来、毎朝の味噌汁作りと週3日ほどの夜の料理当番が日課となってしまいました。

老化防止に良いかどうかわかりませんが、夫婦円満なことは間違いないです。



(取材：松澤)

校区かわら版



中神 徹剛 会員
(中野校区)

中神徹剛さん(80)は平成24年4月に入会し、12年目を迎えようとしています。

初めは庭木の剪定を9年余り、令和元年5月からは除草班で活躍されています。そして地域班長として、中野校区の会員の皆様の取りまとめに尽力されています。

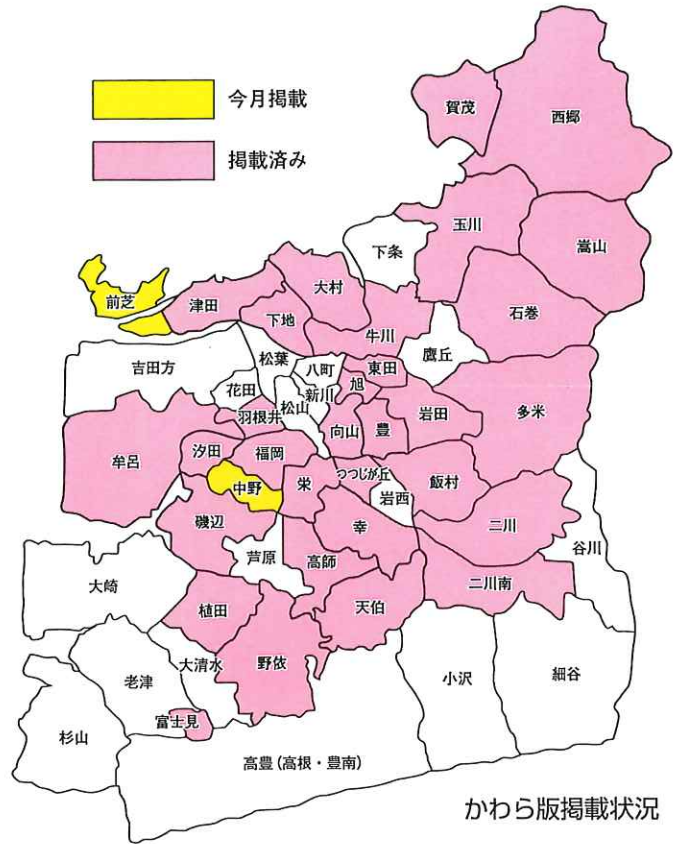
一つ目はボランティア活動、毎年5月の第3土曜日に中野小学校周辺の草取りを実施しています。作業は8時から3時間ほど、オレンジジャンパーに身を包み汗を流します。昨年は、新型コロナウイルス感染症の急拡大で緊急事態宣言が発令され、残念ながら中止を余儀なくされました。

二つ目は「いきいき健康を集う会」です。中野校区市民館1階和室を利用して、毎月第1土曜日9時からDVDを観ながら、椅子・マットを使いストレッチ体操を2時間ほど楽しんでます。

その後はコーヒーなどでミーティングをして親睦を語っているそうです。

最後に、誌面をかりて、中野校区の会員の皆様の参加をお待ちしております。

(取材：手嶋)



塩野谷 茂 会員
(前芝校区)

私は昭和26年生まれ今年で70歳になります。

平成28年4月、8年間老人福祉センターで嘱託職員として働き、退職と同時に入会、しめ縄班での仕事が最初の仕事、現在も所属し主に神社関係の太さ3cm~10cmの大しめ縄の製作に係っています。

そして、ボランティア活動を色々しております。4年前の校区自治会役員時、「防災士」の資格を取り、校区防災リーダーの一員として、地震災害・台風・高波と海拔1mの校区での対応等を毎月の会合で検討しており、年1回の校区防災訓練にも

係っています。

他にも「はりこ会」では、保育園での年末の餅つき大会・干支のはりこ園児の写真撮影を実施、向山の総合スーパーでの「干支の展示」「餅つき大会」「節分祭」等の活動をしています。

また、「みなと塾」では豊川下流六条湊での清掃活動・海の生物調査(あさり・蛤)と保育園児・小学生との浜遊びの応援を行っています。

しかし、コロナウイルスの蔓延で昨年度の活動は半分ほどが中止となり残念でした。

最後に健康維持の為「太極拳」「太極剣」は練習を始め9年「準師範」資格を取得、今は毎週4回程練習に参加し、地元の校区市民館では講師として活動しています。



会員投稿コーナー

今号より、会員の皆さんが自由に交流できる投稿コーナーを開設しました。

私の健康法

毎日続けている健康法のお話。
とにもかくにも足腰を強化する事と思い、毎朝6時25分からのNHKのテレビ体操を15分間行い、その後30分前後の散歩を行います。
午前中は仕事に行き、午後からは下地老人福祉センターで卓球をほぼ毎日40分程度行い、帰宅途中にカーブスで体操を行い、午後4時以降はまた散歩にと忙しい日々を送っています。
毎日1万歩を目指して歩いています。
これからも精進し、未永く継続してまいります。

井川 やす子

私の相棒

15歳（人言えば75歳）になる愛犬と毎日（雨天時は犬が外に見に行っていない）散歩をしています。
朝6時から7時くらいまで犬のペースで歩きます。そのため5時半起きです。目覚ましをかけなくても犬が5分とは違わずに起こしてくれます。ミックス犬なのにたいしたものです。
このお陰か病気やケガもしないで過ごしています。犬を飼った動機は、年長いた母に認知が疑われ始めたことからです。犬と接している時の母には笑みが絶えません。ただただ、犬に感謝です。



案山子

私の故郷

群馬県と新潟県の県境にまたがる、長いトンネルを抜けると、程なく私の故郷、名だたる豪雪地帯で育ちました。
冬はよく庭に姉妹で「かまくら」を掘って遊びました。中は意外に暖かく、秘密基地めいた空間は、子供にとって別世界でした。お餅を焼いたり、カルタ取りをして楽しみました。
外は来る日も来る日も雪が降り積もり、やり場の無い雪は道路に積上げられ、家を下に見ながら人々は行きかっていた。
しかし今では、道路に「消雪パイプ」を張り巡らし、絶えず地面が濡れている状態で雪は積もらず、玄関を出てもお向かいの家が見えなかった程の雪景色は、昔の風景になりました。

片岸 初江



思い出

人生にはいくつも思い出は有るが、中でも一番頭に残っている事は、平成20年定年後、英語も出来ない私が単身でベトナム（ホーチミン）に作業指導、設備の立ち上げ等のアドバイザーとして2年間赴任しました。作業内容等は専門用語も多く、通訳者も理解できず言葉の問題で苦労の連続でした。

また作業員の給料も月1万単位と安いので、少しでも条件の良い会社が有れば辞めていくため定着率が低く、作業員の確保も大変でした。



H.G

皆様からの投稿をお待ちしています

①募集内容	・写真 ・絵画 ・俳句 ・川柳 ・短歌 等
②募集期間	随時 広報誌としてふさわしいものを募集します。
③宛先	事務局内
④掲載	会員投稿コーナーへ可能な限り掲載。

※投稿記事には作品名も添えてご提供ください。
※作品採用者へは粗品を贈呈します。

事務局職員紹介

新年度になり、職員の配置も変わりました。

ここで改めて、皆様と名前を覚えていただきたくために職員を紹介させていただきます。

センターへお越しの際はお気軽にお声掛けください。

事務局長
安藤 明雄



常務理事
小澤 節子



総務課

毛筆・筆耕、襖・障子・大工他、老人福祉センター、高齢者活動センターの指定管理



石巻高齢者活動センター
高橋 由乃



総務課長兼指定管理係長
鈴木 健司



下地老人福祉センター
今村 清



職員
小林 雅亮



仁連老人福祉センター
木下 由光



嘱託職員
伊藤 真代



大岩老人福祉センター
高山 秀則



指定管理

全呂高齢者活動センター
彦坂 真奈美



石巻老人福祉センター
榊原 康浩



全呂高齢者活動センター
川原 義之



高師老人福祉センター
彦坂 敬志



業務二課

剪定・除草（機械・手取）・蜂の巣駆除・空き家管理



業務第二課長
羽田野 太郎



嘱託職員
佐々木 美樹



嘱託職員
石黒 憲子



臨時職員
長崎 恵子

業務一課

企業、家庭からの請負受注・派遣業務・公共施設管理、子育て支援、ワンコイン、地域型訪問サービス、のびるndeスクール他



嘱託職員
新玉 明美



業務第一課長
鈴木 英貴



嘱託職員
夏目 裕久



業務第二課係長
牧野 健太郎



臨時職員
井本 佳明



嘱託職員
高田 芸恵



臨時職員
上村 満



嘱託職員
三世 文字

お知らせ

配分金支払日のお知らせ

5月分	6月25日(金)
6月分	7月21日(水)
7月分	8月25日(水)
8月分	9月24日(金)
9月分	10月25日(月)
10月分	11月25日(木)
11月分	12月24日(金)

個人情報の正確性

住所・電話番号・配分金振込先の変更がありましたら必ず事務局へ連絡してください。