

# 彼岸



ニュース 308号  
令和5年3月号

<ご家族の皆さんでお読み下さい>

## ねたきりゼロをめざすまあの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和5年2月27日発行  
発行元：お問い合わせ先： 益城(5707-9436) 白石(3702-3928)  
地井(3704-8152) 若宮(3412-7022) 青柳(3704-1478)  
成田(3424-8652)

\*\*\*\*\*  
\*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや \*  
\*認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を\*  
\*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 \*  
\*\*\*\*\*

### ねたきりゼロ高齢者情報

#### つまづく・滑る・引っかかる

65歳以上の事故の多くは、家庭内での転倒です。転倒事故で救急搬送された内、60%が家庭内とされています。(平成30年、消費者庁報告)

齢を重ねるにつれ、床に置いた物などでつまずいたり、転んだりしやすくなります。転倒は骨折など大ケガにつながります。加齢と共に筋力やバランス力などが衰え、足を上げているつもりが実際には上がっていないなどがあります。さらに、運動不足、病気や薬の影響も転倒の要因とされます。

転ばないために心掛けたいのは、適度な運動と住み慣れた自宅の点検です。日頃からこまめに体を動かす運動習慣を付けると共に、自宅の「つまずきそう」「滑りそう」「引っかかりそう」な個所をチェック。改善と工夫で、いつまでも健やかに過ごしましょう。

#### ※自宅内チェック

- ・玄関や廊下、居間などに避けて通る物は置かない。新聞紙や雑誌も床に置くと障害物になる。
- ・階段や段差、廊下に手すりを付ける。
- ・玄関マットやカーペット下、浴室・脱衣所の滑り止め対策をする。
- ・寝室や廊下に足元照明を付ける。
- ・電源コードは通り道に這わさない。 他





# ひまわり

## 困ってませんか 手指の痛み・腫れ

手指の痛みや腫れや変形は、特に更年期以降の女性に多く見られ、代表的なものが変形性関節炎や腱鞘炎です。我慢して使い続けるうちに手指が動かしにくくなることもあります。以下に簡単に説明したいと思います。

### ◆変形性指関節症

手の関節軟骨がすり減り腫れや痛みを起こします。日本人の中老年の九割以上の人に手指の関節の変形があり、変形があっても痛みのない人も多くいらっしゃいます。骨が一度変形すると元に戻ることはないのですが、生活に支障がなければ治療を急ぐ必要はありません。

#### ① ヘバーデン結節

第一関節だけが腫れる、痛む、動きが悪くなる、変形するなど。但し、痛みはやがて治まることも多い。加齢や指の使い過ぎが原因とも言われ、患者の八割程度が女性です。どんどん悪化する病気ではありませんので、固定法（テープや絆創膏で患部を固定する）で対処できる。

#### ② 母指CM関節症

親指の付け根の関節に腫れや痛みがある。開栓や物をつかむ動作で痛みがあったり、親指が開きにくくなる。

親指は、他の指と向かい合いよく使うので加齢や酷使に伴い関節軟骨の摩耗が起きやすい指です。個人差のある病気ですので、薬物療法（湿布、塗り薬、飲み薬、注射）や手術で対処します。

### ◆腱鞘炎

指は筋肉と骨を結びつける「腱」によって曲げ伸ばしできています。腱と骨が離れないよう、トンネルのように包んでいるのが「腱鞘」です。曲げ伸ばしで腱は腱鞘の中を往復しています。腱鞘炎とは、腱鞘が腫れたり、腱表面が傷みこすれ合って痛みや炎症が起きることです。主な治療法は、安静（固定含む）、薬物療法（湿布、注射など）、手術で対処する。

#### ① ばね指

曲げ伸ばし時、指が引っかかる。動かしにくい、付け根が痛い。一度曲げたらそのままになるなどの症状です。腱鞘炎が進行するとばね指の現象が起こります。腱の腫れた部分が腱鞘に引っかかって曲げ伸ばしにくくなり、力を加えるとカクンと跳ねるように腱鞘を通過するた



# ひまわり

めです。重症化すると曲がったままに固まってしまいます。治療が必要です。

## ② ドケルバン病

親指を動かすと手首の親指側が痛む。腫れて熱っぽくなったり、つかむ、絞る動作時がつらいなどの症状です。手首の中の親指側にある親指の2本の腱が、腱鞘とこすれて炎症が起こる病気です。親指は、どうしてもよく使う指です。痛みが強くなる傾向があり、適切な治療を受けましょう。スマホを片手操作で親指を多く使う方注意してください。

### ◆手根管症候群

親指から薬指が痺れ、明け方に強くなり手を振ると楽になる。ボタンが掛けづらいなどの症状です。正中神経（親指、人差し指、中指、薬指の指先までの動きや感覚に関連する神経）が圧迫され痺れが起こります。放置しているとやがて神経が傷み、物がつかめなくなることもあります。多くは、発症原因は不明ですが痺れを感じたら受診してください。

### ※自宅で出来る軽減ケア

#### 1, 冷やさない

寒さは大敵。冷やさないよう手袋を活用しましょう。

- ・簡単なマッサージを紹介します。

手先を上にして、指先から肘まで反対の手の平で、上から下へ一方通行で優しく摩る。終わったら手を戻す。同じことを2~3回。次は、反対の手を。

#### 2, 負担をかけない

日頃の生活の中で指を使わないことは難しい。工夫しましょう。

- ・負荷の大きな手指の作業は、1時間につき10分の休憩を。
- ・サポーターなどで補助する。
- ・スマホは片手で操作しない。
- ・洗髪はブラシを使う。
- ・キャップやふたの開閉は市販の補助具を使う。
- ・包丁の使用頻度を変えよう。カット野菜の利用。
- ・米とぎを減らす。無洗米の利用。 他

参考：聖隷浜松病院 手外科・マイクロジャリセンター センター長 大井 宏之 先生



ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなる俳句会

須藤 光迷

春立つや調律の音軽やかに

佳子

春立つや気分一新髪を切る

喜美枝

背を丸め余寒の坂を一步つつ

美つ江

春めくや友快方へ馴染む杖

富子

古雛とミッキーマウス並びをり

久代

蒼天を指し紅梅の輝けり

正和

春眠や伸ばした四肢をまた丸め

光迷

深澤短歌会

三田 しづ子 選

両腕の痛みに通う整形は

注射も痛し歯をくいしばる 広田千鶴子

我が娘に十五分の道のりが

我には六十分老いて切なし 原 幸子

体調をくずしし日々を訪ねくる

娘のありてわが幸思ふ 醍醐和子

大根を息子が千葉から買って来た

ずっしり重く横綱級 新井和子

急坂を登りてゆけば老いの身を

気遣いくれる孫の手が待つ 三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

カイロ貼り節電しても一寸だけ

中村キミ子

山は雪猿がのんびり露天風呂

小川登志恵

まだまだと気楽してたら除夜の鐘

青柳義博

今年こそあの服着たい春の宴

山田信恵

最近はお出着までゴムウエスト

長谷川康子

のんびりとしてられないバスの旅

永沼啓子

高齢者天気良ければ元気出る

成田美智

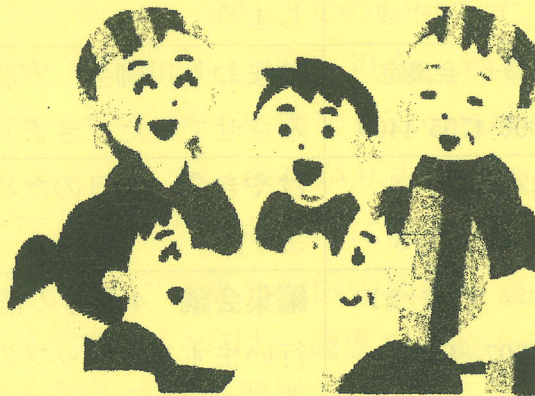
節電要請出ても電飾知らん顔

船木澄子



ねたきりゼロの ひろば 募集！ 毎日の生活の中で取り組んでいる  
あなたの健康法をここで紹介させください

### もうすぐ春爛漫



配布参加者 益城 若宮 鈴木(光) 白石 成田 小又 有田 原田 青柳  
新元 下地 山田(富) 鈴木(き) 小幡 野口 (順不同)



2023年(令和5年)3月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
6日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 3月の行事確認。4月の行事確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
7日(火)	13:45~ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (毛利先生) 軽い筋トレやストレッチが転倒防止に役立ちます。毎日の少しづつの運動をすることを心掛けましょう。飲み物持参をお願いします。
9日(木)	9:30~ 12:00	深沢区民センター 講習室 亀山	男の初心者料理教室 春の食材利用のレシピで自習しましょう。
10日(金)	10:00~ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムを楽しみましょう。
13日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 4月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。5月号の情報集めも行います。
14日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 軽い体操をした後に、オセロやトランプで遊びます。健康麻雀を楽しみましょう。
15日(水)	休み	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 安藤先生の都合によりお休みさせていただきます。
21日(火)	休み	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 祝日のためお休みさせていただきます。
27日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 4月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。スタッフの皆さんよろしくお願いいたします。
28日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 握力計測いたします。日頃の体力把握も大事です。ゲームや歌、おしゃべり。お昼は、どんなおかずでしょう。

グラウンドゴルフの会

\*火曜日 木曜日

駒沢ゲートボール場 9:15~11:00

担当 下妻 TEL3702-4627

※ゲートボール場工事終了に伴い3/2(木)より再開します。

麻の実会 例会:会場

第1・2・3・4・5(木曜日) 深沢区民センター 12:30~17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497