ニュース 280 号
令和 2 年 11 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ちの会

編集：編集グループ　　配布：広報グループ　　令和 2 年 10 月 26 日発行

発行元：お問い合わせ先：　益城 (5707-9436)　中塚 (5706-6600)
地井 (3704-8152)　藤田 (3702-8563)　若宮 (3412-7022)
青柳 (3704-1478)　柏井 (3704-9718)

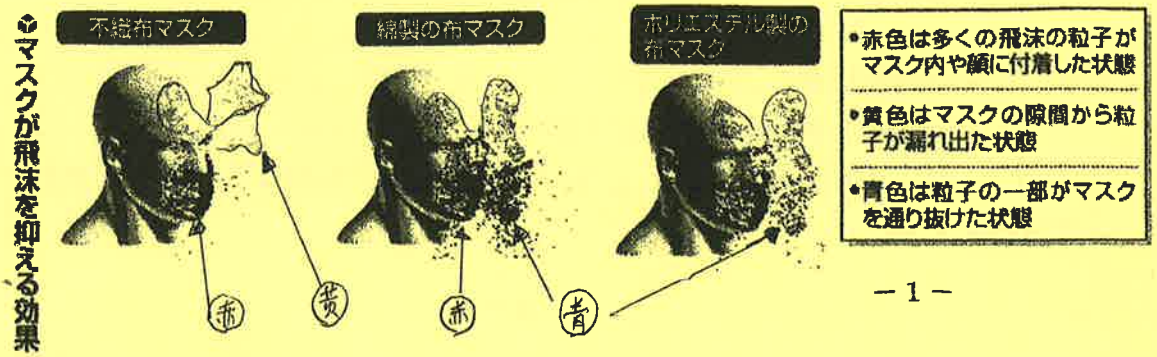
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊ねたきりゼロの会（略称）の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや　＊
＊認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を＊
＊続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。　　＊
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ねたきりゼロの高齢者情報

## 今だからマスクを考える

新型コロナウィルスの感染がまだまだ続いています。最近、スーパーコンピューター「富岳」を使って、飛沫を抑えるマスクの効果とその拡散状況予測についての研究結果が報告されました。

それによると、不織布マスクやポリエステル製、綿製の布製マスクのいずれも効果的なことがわかりました。不織布マスクは、通り抜ける飛沫の粒子の数が最も少なく、綿製マスクは、最も多かった。但し、飛沫の体積をみると、どのマスクも飛沫がマスク内や顔に付着し拡散を抑えられました。飛沫とは、感染者から咳などで体外に出た物を言い、ウィルス本体の周りを水分等で覆われた物で粒子が大きく、その覆われた物がない物を飛沫核と呼んでいます。マスクは、飛沫の拡散をかなり防止しますが、飛沫核の侵入は防げません。
つまり、マスクは、感染を防ぐものではなく感染させないための物なのです。



# ひまわり

## 冬は血圧が高くなります！

血圧が少し高めの段階から脳卒中や心臓病、腎臓病の危険度が上がります。適切な対応で正常血圧を目指し、健康と命を守りましょう。

冬になり寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮して、血圧が上がりやすくなります。屋内・外の温度差のほか、運動不足、飲み過ぎ、食べ過ぎなど、冬は血圧の上昇に注意が必要です。

血圧計による測定値は、正常血圧（診察室血圧）が、120mmHg 未満かつ 80mmHg 未満です。（家庭血圧では、115mmHg 未満かつ 75mmHg 未満。）高血圧（診察室血圧）は、140mmHg 以上かつ、または 90mmHg 以上です。（家庭血圧では、135mmHg 以上かつ、または 85mmHg 以上。）

家庭で継続的に測定しましょう。

家庭で測定する場合は、血圧の高低に絶えず変化するものと認識し、測定結果に一喜一憂するのではなく、高い値（135mmHg・85mmHg）の超える日が続くことに警戒しましょう。何回も測定し、低い値が出たら安心するなどは意味がありません。

血圧の高い状態が続くと、血管を内側から傷め動脈硬化を起こし心臓や脳などに障害を与え深刻な傷病につながります。血圧が少し高めの段階から、生活習慣の改善を図ることが有効です。決して放置せず、食事、運動、睡眠、ストレスといった生活の全てが私たち高齢者の生命を左右すると認識していただきたい。

参考：共立女子大学 家政学部 医学博士　上原 譽志夫 先生監修文書より

※家庭内での血圧測定

朝

- 起床から 1 時間以内に測る。
- トイレは、済ませてから。
- 食事後、カフェイン摂取後は避ける。

夜

- 就寝前に測る。
- 降圧剤を飲む前に測る。

以上、血圧手帳に記録しましょう。（血圧手帳は、かかりつけ医から無料でもらえます。）

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

## “ひまわり川柳会”会員募集のお知らせ

平成 26 年 12 月から立ち上がり、今月で満 6 年になります。川柳は、頭の体操です。世相や四季の移り変わりなどに気を止め、17 文字に読み込んでみませんか。思ったまま一句に表現する楽しみは、喜びとなりますよ。

**開催日時**　毎月第 3 水曜日　午後 1 時 30 分～3 時 30 分（4 時位の場合あり）
**開催場所**　深沢区民センター 又は深沢地区会館
**費　　用**　500 円/回（開催日に持参ください。）
**指導講師**　安藤 紀楽 先生（NHK 学園 川柳講座 講師。他、諸川柳組織の指導講師）

## 古着・古布回収のお知らせ

古着・古布回収は、今年度 1 回のみです。下記の日程で実施されます。

**日　　時**　11 月 8 日（日）（少雨決行） 午前 9 時～正午
**場　　所**　深沢まちづくりセンター（深沢小学校正門）、桜新町区民集会所、深沢中学校正門、深沢公園、駒沢地区会館、深沢地区会館

## “終活相談会”のお知らせ

人生 100 年時代を迎え、これからの人生をどのように過ごすか。妻や子供、孫とのつながりを悔いのないように生活とするかなど色々考えたいものです。終活相談会を開催いたしますので、ご参加ください。

**日　　時**　11 月 11 日（水）午前 10 時 30 分～午後 2 時
**場　　所**　深沢区民センター
**参 加 費**　無 料
**主　　催**　世田谷区社会福祉協議会

配布参加者　中塚　若宮　鈴木（光）　下妻　葛野　白石　成田　小又　藤田　有田　原田　青柳　新元　益城　下地（順不同）

2020年（令和2年）11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 |
|---|---|---|---|
| 3日（火） | 祝日 | 深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ<br>青柳　℡3704－1478 | けやき会　祝日につき休みです。 |
| 9日（月） | 10：00～<br>12：00 | 深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F<br>益城　℡5707－9436 | 企画会議　11月行事確認、12月の行事企画確認と情報紙作成の準備を致します。各グループの活動内容を話し合います。 |
| 10日（火） | 10：00～<br>14：30 | デイホーム深沢　研修室<br>益城　℡5707－9436 | ミニデイひまわり　体操や、おしゃべりもコロナ感染に注意し、楽しみましょう。事前検温やマスク携帯をよろしくお願いします。 |
| 12日（木） | 9：30～<br>12：00 | 深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室<br>新元　℡080-5647-1079 | 男の初心者料理教室　（佐藤先生）今月は、韓国料理を作ります。冬が近づいていますので、何か温かい物を楽しみましょう。事前検温を忘れずに。 |
| 13日（金） | 別途 | 駒沢地区会館<br>原田　℡3704－4182 | たんぽぽお茶会　コロナ対応のため、状況把握の上、個別に連絡いたします。 |
| 16日（月） | 10：00～<br>12：00 | 深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F<br>益城　℡5707－9436 | 編集予備会議　12月号の情報紙作成・確認・発行準備をします。1月号の情報を集めます。 |
| 17日（火） | 中止 | 深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ<br>青柳　℡3704－1478 | けやき会　コロナ感染防止のため、開催中止といたします。再開時期は未定です。 |
| 18日（水） | 13：30～<br>15：30 | 深沢地区会館<br>成田　℡090-4705-4409 | ひまわり川柳会　今月の課題吟は、「湯」です。欠席の方は、課題吟3句（2句でも可）自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。 |
| 24日（火） | 10：00～<br>14：30 | デイホーム深沢　研修室<br>益城　℡5707－9436 | ミニデイひまわり　何かと制約があり不自由ですが大いにご参加ください。事前検温やマスク携帯お願いします。 |
| 27日（金） | 10：00～<br>12：00 | 深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F<br>益城　℡5707－9436 | 編集会議　12月号の情報紙作成、印刷を行います。折作業も手早くすませ、仕分けも確実に。交通安全に心がけましょう。**開催日が金曜日ですのでご注意ください。** |

グラウンドゴルフの会　＊火曜日　木曜日　　駒沢ｹﾞｰﾄﾎﾞｰﾙ場　9：15～11：00

担当　下妻　℡3702－4627　＊月曜日　水曜日　金曜日　　三島公園　工事中ですべて中止。

麻の実会　例会：会場　　第1・2・3・4（木曜日）深沢区民ｾﾝﾀｰ　12：30～17：00

担当　加藤　℡080-5899-2497　参加人数に制約がありますので、事前登録制といたします。

担当、加藤まで TEL 願います。（左記　携帯番号）