



かわら版「きずな」

高野地区

松ヶ丘・鈴塚・高野

けやき台・美園・乙子

第11号

平成28年12月



高野地区で「市民健康ひろば・脳卒中の予防と治療」を開催！

10月16日(日)、高野地区地域福祉活動の一環としてつくばメディカルセンター病院と会田記念リハビリテーション病院の合同企画で「市民健康ひろば」が開催されました。

高野公民館には、約100名の皆さんが参加し「脳卒中の予防と治療」というテーマで、講演や頸動脈エコー検査、リハビリテーションの実演などを体験しました。当日の講演から「脳卒中の予防について」を紹介します。

●脳卒中の予防「10ヶ条」

①まず、高血圧を治しましょう！

血圧の高い状態が続くと、脳の動脈が詰まったり(脳梗塞)、破れて出血したり、コブのようにふくらんだ「動脈瘤」が破裂する(くも膜下出血)の危険性が高くなります。

②糖尿病は早く治療しましょう！

糖尿病を放っておくと脳卒中のほかに腎臓や眼などにも障害が発生します。

③不整脈は、見つかれば次第すぐ治療しましょう！

血圧の検査だけでなく、心臓の検査を定期的にも脳卒中の予防には大切です。

④「タバコ」を吸う人は一日も早く「禁煙」しましょう！

タバコを吸う人の脳卒中になる危険性は、吸わない人に比べて2倍から3.5倍高いと言われています。

⑤「アルコール」控えめは薬、過ぎれば毒。適量にしましょう！

一日当たりの「適量」はビールなら中ビン1本、日本酒なら1合程度です。お酒を適量飲む人は、脳卒中になる危険は飲まない人よりやや少ないといわれています。適量を超えると逆に脳卒中の危険が高くなります。飲み過ぎには注意を。

⑥血液検査でコレステロール・中性脂肪の値を調べましょう！

コレステロールには「悪玉=LDL」と「善玉=HDL」があります。血液検査でコレステロールと中性脂肪の値を調べ、医師の指導を受けましょう。

⑦食事の塩分・脂肪は控えめにしましょう！

⑧体力に合った運動を続けましょう！

一日30分以上(できれば毎日)、週180分以上の運動をしましょう。

⑨太り過ぎは万病の引き金、改善しましょう！

肥満は正常体重の人に比べて脳卒中や心臓病になる危険が高くなります。

食生活を改善したり、運動の習慣を身に付けて標準体重を維持しましょう。

⑩脳卒中、起きたらすぐに救急車を呼びましょう！

脳卒中を起こした時は、できるだけ早く専門の医師に診てもらうことが重要です。運動や言葉の障害などの後遺症を防いだり、軽くすることができます。



リハビリ体験



頸動脈エコー検査体験

●脳卒中の症状が出たら、迷わず119番！

手足のしびれ・ロレツが回らない・視野の半分が欠ける・フラフラする

◆シニア介護保険って？ 第5章 「高齢者向けの住まい」

自分が高齢となった時、家族が高齢となった時、元気な時から怪我や病気で介護や医療が必要となった時、あなたはどこで暮らしたいですか？私たちの周りにも現在、色々な住処のカタチがあります。今回は住む人の「元気度（健康状態）」と「費用（料金）」の両面から簡単に「高齢者の住まい」についてご紹介します。



軽費老人ホーム
(ケアハウスを含む)
入所には現在の生活環境や所得等に条件があり 審査があります。

グループホーム
(認知症対応型
共同生活介護)
小規模（1ユニットは9人以下）で家庭的な雰囲気の中で24時間の介護が受けられる施設。施設設置市町村に 住所がある方、かつ 認知症の診断を受けていて、要介護度が要支援2以上の方のみが入所可能。

介護療養型医療施設
要介護認定が 要介護1以上で医療機関において急性期治療が終わったが未だ自宅での生活は難しく、生活全般に置いて、医療・看護・介護が必要な状態の方。

特別養護老人ホーム
要介護認定が 要介護3以上。病気や障がいによって在宅生活生活が難しい方が対象。24時間の介護・看護が受けられる。申し込み待機者が多く、入所に際しては、生活状況・収入・介護環境・病状等に関する審査があります。

**サービス付き高齢者
賃貸住宅**
基本的には高齢者用の設備を備えた住宅。有料で必要な分の介護サービスが受けられます。



介護老人保健施設
要介護認定が 要介護1以上で病院での入院治療の必要性はないものの、在宅復帰に向けた医療的な管理、リハビリ、介護等が必要な方。入所期間は3~6か月程度



有料老人ホーム（介護なし）
高齢者向けに作られた住宅。一般のマンション等と同様。高齢者を対象としたイベントやレクリエーション等あり。



有料老人ホーム（介護付き）
高齢者専用の住宅にて必要に応じた介護を受ける事も可能。24時間体制の介護が受けられる。



**有料老人ホーム
（介護・医療付き）**
高齢者専用の住宅において、必要な介護や医療を24時間体制で受ける事が出来る。施設によっては終身で住める。



※ は入所時に必ず介護保険認定が必要です。

施設のサービス内容、費用等は同種施設でも部屋代、入居一時金等、料金設定も様々です。詳細については直接施設への確認が必要です。

◆高野出身・会田前市長お疲れ様でした！



会田前市長、長い間お疲れ様でした！
そして、ありがとうございました！
これからは、お身体を大切に、お孫さんとゆっくり遊んでください。

高野の住民として、今後も地域発展、地域福祉の拡充のため、ご指導をよろしくお願いたします。

高野地区地域福祉活動計画
実行委員一同

●会田前市長からのメッセージ●

高野地区の皆様には、日頃より地域福祉活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。



守谷市においては、平成24年度に「守谷市地域福祉計画」及び「守谷市地域福祉活動計画」を策定し、市民の皆様の幸せづくりのために、地域福祉の推進に取り組んでまいりました。高野地区では、地域の福祉活動を推進するために『人と人との絆(あったかい地域)』を理念に、これまで「子どもヘルパー事業」、「ボランティア推進事業」、「広報誌な発行事業」等を実施され、地域の方々が互いに支え合い、助け合うまちづくりを進めていただいております。このように、私が生まれ育った高野の地に「地域福祉」が根付き、花が咲き、実を結んでいることは、大変誇らしく思います。これからも、市民の皆様が住み慣れたそれぞれの地域で、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めるためには、地域に「絆」が欠かせないと思います。

今後も、高野地区地域福祉活動計画実行委員会の皆様には、より良い地域づくりに一層のご協力をお願い申し上げます。高野地区の更なる発展と皆様のご活躍をご祈念申し上げます。

◆高野のお寺「大雄山 海禅寺」を知ろう！

大雄山 海禅寺は、931年 平将門公により 父の菩提を弔うため創建されたと言われています。

創建当時の宗派は不明だが、鎌倉後期から室町初期にかけて臨済宗に転派したと思われます。

本尊を地藏菩薩とし内陣には達磨大使像や歴代祖師や、将門公、相馬家、徳川家の位牌等が安置されています。江戸時代に奥州相馬家参勤交代の折、将門公参拝のため、陣を置き宿泊されたと言われています。境内には将門公と七騎武者の供養塔、相馬家の墓所があり、本堂裏には市の天然記念物のスダジイがあります。

ちなみに、高野という地名の由来は、将門公が守谷に都を作る際に海禅寺を高野山に模して造られたところからと言われています。

海禅寺は京都府右京区花園の正法山妙心寺の末寺として妙心派に属しています。京都を訪れた際には妙心寺にお立ち寄りください。

＜海禅寺の見どころ＞

2月＝梅・スイセン 3月下旬～4月上旬＝椿・寒緋桜・枝垂桜

6月＝紫陽花 8月＝百日草 9月＝彼岸花・金木犀

11月中旬～12月中旬＝モミジ、樺、银杏の紅葉



市の天然記念物
「スダジイ」



七騎武者の供養塔

「海禅寺の行事」 除夜の鐘についてみませんか！

毎年 23 時 30 分より除夜の鐘を行っています。毎年 50 名程ご来山いただき、和気あいあいと鐘をついています。寒い中とは思いますが、もっとたくさんの方にご来山いただければと、心からお待ちしております。108回つきます。

・年明けに坐禅会を開催します。詳細は海禅寺副住職まで

お問い合わせは 海禅寺0297-48-1088

私の町のクリニック① ◇ふれあい動物病院◇



院長 笛木 敬祐

当院は、特に外科疾患に力を入れております。
最近では、ペットも高齢化し、手術が必要だけれども安易には手術できない様な症例を多く見かけます。獣医療の発達により昔だったら諦めていた例が何とかなる場合もあります。
お家のペットでお困りの事がありましたら、是非一度ご相談ください。

今回ご紹介するのは、けやき台三丁目のアットホームな動物病院。ふれあい動物病院です。
こんにちはーふれあい道路沿いにあります、ふれあい動物病院です。
二〇一一年五月に開業して約五年半が経ち、やっと知名度が上がってきた頃でしょうか(笑)
地域の動物や皆さんのお役に立てるよう、スタッフ一同毎日頑張っています。

子どもヘルパー、体験学習!

千葉県西部防災センターで防災体験学習!

10月15日(土) 子どもヘルパーの体験学習で、松戸にある防災センターを訪問。まず最初に過去に起こった災害を確認し、防災意識の重要性を学びました。実際に消火器を使っての放水訓練で初期消火の方法を学んだり、公衆電話や携帯電話からの119番通報を慌てず正確に通報する為の体験をしました。



また、東日本大震災や兵庫県南部地震等と同様の‘震度6’の地震や、風速 30m 雨量 30 mmの暴風雨を実際に体感し日頃の備えの重要性についてや、自然災害から身を守るための知識を学びました。

昼食後、市川市にある現代産業科学館に行き、先端技術の展示館や体験ゾーンで、産業に応用された科学技術を体験的に学ぶことが出来ました。

デイサービスひだまりで炊き出し訓練!

11月12日(土)デイサービスひだまりの施設をお借りして、炊き出し訓練を行いました。

更生保護女性会の皆様にお手伝いいただきながら、カレーライス、豚汁、焼き芋、干し柿など作ったり、お釜でご飯を炊いたりしました。慣れない手つきで包丁を握る子もいましたが、注意する事をしっかり聞いて頑張って作りました。力を合わせて作ったご飯は一層おいしく感じられたようです。施設利用者のお年寄りの皆さんとの交流も、楽しいひとときでした。



■お問い合わせ・登録・募集受付先 社会福祉協議会 小林まで TEL45-0088
 ■発行者 守谷市社会福祉協議会 高野支部・高野地区地域福祉活動計画実行委員会
 (広報担当:石澤・会田・片桐・木所・山口・清水・松見)

♪守谷市社会福祉協議会のホームページでも高野地区の情報発信中です♪
 ホームページアドレス→<http://www.moriya-shakyo.com>