

## 第231号

発行日：2018年12月1日

発行人：神立秀明

〒950-2172 新潟市西区内野上新町11810番地3

TEL 代表(025)264-5000

FAX(025)261-4430

在宅ケアセンターゆうばえ内



## 夕映えの会

## 住民の声

地域でささえあう

地域のつながりを

新潟で堪能しています



日本キンボール

スポーツ連盟

マスター

吉武寛治

(新中浜)

山口県・防府市で18歳まで過ごしました。都内の中学校で体育教師の傍ら、バスケットボール部の顧問を務めました。部活動では常に優勝をうかがう常勝チームをつくりあげることが目標にしています。

実際、中学校バスケットボールでは熱血・剛腕監督と知られる存在でもありました。しかしスポーツはそれに取り組む子どもたちの自主性にかかっていること。そこをどう引き出すかが指導者の課題と分かりかけてきた頃、私はキンボールというニュー・スポーツに出会いました。

キンボールはカナダで生まれました。キンボールの「キン」は英語の「キネシシス (Kinesithesis)」の略で

「運動感覚」といった意味です。20m四方のコートにブル(青)・ギリ(グレー)・ノア(黒)のユニホームで色分けされた3チームで競います。

ボールの直径は122センチ。一見、運動会の大王送りの玉のようですが、「ポヨヨン」ではありません。風船をテント地の皮で覆って、空気パンパン・カチカチのボールです。重さは約1kgあります。

例えば子どもたちが野球を始めるようにしましょう。中に少し運動の苦手な子がいたとします。そうすると、その子には一番ボールの飛んでこないポジションにしがちですね。

キンボールは運動が得意でない人でも楽しめるスポーツとして考案されています。4人が必ずボールに触らなければならぬというルールがあるのです。ゲームの際、選手たちはかけ声の「オムニキン」とかけ声を発します。「すべての」を意味するオムニと、「キネシシス(運動感性)」の略語であるキンを組み合わせた造語で、「すべての人が楽しめるスポーツ」との思いが込められています。

小瀬小学校の校長先生から、キンボールの指導をお願いされたのがきっかけで、小瀬小学校のふれあいスクールの指導員をし、また縁あって学童保育・小瀬子どもクラブの指導員になりました。今、小瀬の子どもたちを中心に楽しくキンボールに取り組んでいます。ぜひ一度遊びに来

てください。木曜日と金曜日です。

現役の際は、仕事と部活で年中暇なし。地域の行事やご近所づきあいもままならない暮らしでした。妻の療養もあって転居した新中浜での暮らしですが、こんなにも地域のつながりの中で暮らしていることはとても不思議です。私たちが夫婦は幸せだと思っています。

新潟に来て、私の楽しみが二つあります。ひとつは似顔絵かき。最近では、腕が上がって(笑)、子どもたちにおねだりされるようにもなりました。もう一つは鳥風づくり。鳥風というのは白鳥やトキ、鷹や鷲などに模して、ほぼ原寸大で作る風です。立体的で細部にわたった精緻さは言葉になりません。骨格部分はバルサ材を用い、周囲を柳の枝と竹ひごで作ります。私はもうすっかり鳥風のとりこになってしまいました。

ゆうばえデイサービス送迎車の運転手は週2回。介護施設のお手伝いをしていて不思議な縁に感謝の日々です。



# 新潟市

## 介護サービス担い手養成研修

### in ゆうえい会

「要支援1・2、チェックリスト該当者の皆さんを支える担い手をつくろう」と、11月20日、21日両日にわたって、介護サービス担い手養成研修がゆうえい会で開催されました。

この研修は社会福祉法人ゆうえい会が新潟市介護サービス担い手養成研修の指定を受けて実施されました。

講義はゆうえい会の専門職が6課目を担当、夕映えの会・生活支援ボランティアやゆう

えい会職員など8名が受講しました。

「生活支援ボランティアをしています。介護の専門職からまともな話を聞くのは初めてでした。有意義な2日間でした」

「親を取った私に何かできることはないかと参加してみました。参加して良かったです」

2日間の研修終了後、8名の参加者全員に新潟市が実施する基準緩和サービス従事者となれる「修了証」が交付されました。

#### 久住一男理事長の話

赤塚包括圏域（内野・赤塚・中野小屋）で、要支援者は50人ほどいらつしゃいます。この方たちへの介護サービスについては、現在「現行相当サービス」を充当して支援を継続しています。しかし、このサービスが打ち切られた場合、たちどころに支援の手が止まります。要支援への支援を継続するため、総合事業の担い手を養成しています。今後も引き続き開催します。



真剣なまなざしで専門職の講義を受ける皆さん

### 「健やかシニア」してます！

#### 第57回 生活習慣見直しして、75才の今

#### 登下校見守りジージは元氣はつらつ！

押見 清雄（五十嵐3の町）



日本中がバブル景気に踊っていた頃のことです。通信関係の技術の仕事の傍ら、夜な夜な古町界隈で慣れない接待を繰り返す日々でした。体調異変に気がついたのは間もなくでした。「押見さん、このままでは死にますよ！」

健診結果のデータを見ながら、医師は言い放ちました。高血圧、高脂血症、陳旧性心筋梗塞、狭心症。当時の言い方によれば「成人病のオンパレード」。一大決心を迫られた私は、まだ40才代前半でした。

先ずは手軽な散歩からと思つて、わずかに歩いただけで息切れ。あまりの体力のなさに愕然としました。「今から死んでいられない」、時間をかけて、ウォーキング、ジョギングとできることが増え、52才で「内野走ろう会」に入会しました。

60歳半ばで仕事を辞め、病氣と上手に付き合い、余暇に体を動かすために家庭菜園を始めました。汗を流せば作物は自然と良く育ち、私も次第に健康を取り戻していききました。

練習を重ねハーフマラソン、フルマラソンにも出られる体力がついた頃、走ろう会の同僚から「ウルトラマラソンに出ないか？」と誘われました。100キロを10時間ほどかけて走る過酷なレースです。意を決して臨んだ100キロマラソンを完走できて、人生では得難いものを手にしました。

ここまでやれるという自信、走っている時間は嫌なことも良いことも全部忘れる無の境地、励ましかつて走る連帯感、でしょうか。不健康の塊だった私が、100キロ走れたと、感無量でした。

自宅から内野小学校までは数分の道のり。登下校の子どもたちを見守り、時には自宅まで送り届ける「セーフティスタッフ」を5年ほど続けています。登下校の挨拶を続け何ヶ月も返事をしてくれなかった女の子が、ある日小さな声で「おはよう…」と言ってくれた時、私は今、次のチャレンジを思案中です。まだまだ老け込んではいられませんよ！



### ☆新シリーズ☆ 認知症予防と まちづくり

坂井輪診療所長 安達 哲夫

#### 第5回 『生活習慣と認知症』

日本人の認知症はどういったものなのか、何に起因するものかを考えてみることは、有益だと思います。九州大学医学部が福岡県久山町でおこなっている大規模な疫学調査は、当初日本の死亡統計を見なおすために始まりました。この調査で当時の死因第一位であった脳卒中の実態や要因が明らかにされ、予防策が取られたこともあり、日本は世界一の長寿国になりました。研究は、その後も高血圧・心疾患・糖尿病などの生活習慣病を対象として継続され、世界初の認知症の追跡調査では、詳細なデータから様々な関連性を指摘し、国内外から注目を集めています。久山町の住民は、全国平均とほぼ同じ年齢・職業分布を持っており、偏りのない日本人のサンプル集団として研究の対象に選ばれました。その特徴は、都市計画によって現在まで維持されており、この町で起きている現象は、同時に日本でも平均的に起きていると考えられています (<https://info.ninchisho.net/mci/k140>より引用)。

その研究結果から、様々な認知症の中で何が増えてきているのかが見えてきました。三大認知症の中でダントツに増えているのがアルツハイマー型です。「認知症1,000万人時代の到来」とまで言われる昨今、その6割がアルツハイマー型といわれています。

ではこのアルツハイマー病と高血圧との関係はどうか。高血圧、特に中年期の高血圧は脳卒中の

引き金ともなりますし、血管性認知症の危険因子であることをはっきりと裏付けています。しかしアルツハイマー病とは直接の関係ありません。

次に糖尿病とアルツハイマー病はどうか？ここが肝どころです。研究結果では糖尿病とアルツハイマー病は大いに関係あります。糖尿病の初期においては、膵臓は血糖値を下げようと無理してインスリンを出します。しかし内臓脂肪細胞から出てくる毒素のためにインスリンが効きにくい状態となっているため、膵臓はさらにがんばってインスリンを出すのですが、ついに脳に回すインスリンが足りなくなるのです。インスリン不足となった脳は、とりわけ神経細胞を保護しているグリア細胞は正常な活動ができなくなります。またアルツハイマー病でもっとも侵される「海馬」、この海馬のインスリンが不足すると学習機能が低下する、つまりますます記憶をつくることができなくなってきます。さらに脳内インスリンが低下すると、アミロイドβが蓄積しやすくなります。このようにして糖尿病はアルツハイマー病を悪化させていくのです。

最後に喫煙ですが、タバコはニコチンなどの有害物質を体内に入れます。この結果、今話題の「活性酸素」が大量に発生します。活性酸素はさまざまな病気に関わっていることが最近分かってきました。禁煙すればその危険は減少します。「この齢までタバコを吸ったのだからいい」ではなく、禁煙すれば認知症の危険度は確実に下がることが是非知っていただきたいと思います。

食事・運動・喫煙など生活習慣に起因する病気の中に、まさにアルツハイマー型認知症をきちんと位置付けること。これがまず認知症予防の第一歩です。



### 大屋さんの ご飯ですよ！



ゆうえい会  
管理栄養士  
大屋 綾佳

#### 「ししゃも春巻き」

パリッと揚げた春巻きの中から、ふっくら美味しいししゃもが顔を出します。ほどよい塩気がお酒にも合います。百薬の長は適量で。

#### 〈2人分〉

- ・ ししゃも 6本
- ・ 大葉 6枚
- ・ 春巻きの皮 3枚
- ・ 小麦粉 大さじ1と1/2
- ・ 水 適量
- ・ マヨネーズ 適量
- ・ 七味 適量
- ・ 揚げ油 適量



#### 〈作り方〉

- ①大葉は軸を取って縦半分になり、春巻きの皮は半分にする。
- ②小麦粉に水を少しずつ混ぜ合わせて、のり状にする。
- ③春巻きの皮に、大葉、ししゃもをのせて巻き、巻き終わりに小麦粉のりをつけてしっかりと留める。
- ④フライパンに油を1〜2cmの高さまで注ぎ、170℃に熱して、キツネ色になるまで揚げる。
- ⑤お皿に盛り、マヨネーズと七味を混ぜ合わせたソースを添えて完成。

事業所からのお知らせはお休みします。



精巧なパッチワーク



かわいい羊毛フェルト

是非  
見に来て下さい!

### ショートステイゆうばえの里 紙上作品展



## 職員募集

グループホーム開設の準備を  
始めました!  
地域に密着したグループホーム  
で働いてみませんか?

介護職員 (常勤・非常勤)

開 設: 2019年5月 (予定)

募 集: 随時

準 備: 2019年4月より

開設にむけたトレーニング

相 談: 採用時期について、ご相談  
に応じます。

ショートステイゆうばえの里  
小規模多機能ホーム  
ゆうばえの家も募集中

お問い合わせ

TEL 264-5000

吉田まで

お気軽にお問い合わせ下さい。



パッチワークと硬筆画の作品を作りました!



お習字

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯様

朝方の冷気次第に強まりて

冬將軍の到来近し

つわぶきの長くしつかり伸びた茎

黄菊にも似た素朴さが好き

柿の木に赤い実一つの残せしは

小鳥のためのやさしきこころ

ゆうばえ歌壇

## 連絡先一覧

ゆうえい会配食事業部

☎ 070-4453-5228

(担当: 小島明日枝)

夕映えの会生活支援

☎ 070-4314-3980

(担当: 神立秀明)



## ご寄付お願いします

・古いタオル・シーツ

細貝セツ様 (内野上新町)

古俣照芳様 (大学南)

ご寄付いただきました。  
ありがとうございました。

・電動ミシン

お願いします。

デイサービス

今年はどうなことがあったかなと師走  
になると考えます。いろいろあったとた  
め息が出ます。そしてまた1年の早いこ  
と!今年もたくさんの方の皆様との出会いが  
あってこの新聞が発行されました。お一  
人おひとりの皆様のご健康とご多幸を祈  
念いたします。「地域の皆様に支えられ  
て作る新聞」と肝に銘じて、亥年を迎え  
たいと思います。新しい年の素敵な出会  
いを心待ちにしています。  
(M記)

編集後記