

お薬手帳を携帯しましょう

世界を震撼させる「新型コロナウイルス感染症」と鬪うとは想像もしない令和元年12月、キヨウイク（今日も行くところがある）をモットーに居宅介護支援事業所の「スマイルケア」（東雪谷）主催・スマイルすぐーる『薬剤師さんに聞いてみよう』（講師・ひまわり調剤薬局 鈴木 貴詞氏）の講座に参加し、薬の飲み合わせ・副作用・お薬手帳の活用事例等を学びました。

平成23年3月11日に発生した「東日本大震災」の被災地で、医療機関・薬局・カルテ・薬歴等のインフラの中、支援活動を行った「薬剤師・医療・保健」の関係者のアンケート調査による事例です。

「お薬手帳を持参された方は、記載情報が処方や使用医薬品の選択、代替薬の提案に役に立った」

「高血圧・糖尿病などの慢性疾患患者でお薬手帳がない場合には処方の度に投薬内容が変わってしまうこともあり、処方変更で受け入れしがたい方が多く、苦労した」

「手帳というアナログな媒体であったことが、電力供給に左右されることなく特別な読み取り装置がなくても活用でき、医療スタッフの交代や、受診先の変更があっても、確実に情報を伝達することを可能にした」

「保険薬局について」

病気になった時、すぐに相談できる「かかりつけ医」を持つのが大切なと同様、自分にかかる薬の情報をひとまとめに管理してくれる、通いやすい近くの薬局を「かかりつけ薬局」にするのが好ましい（講座資料引用）

「お薬手帳」の重要性を改めて認識しました。平穏な日常を奪った「コロナウイルス」の一日も早い「終息宣言」を切に願っています。

（雪谷石川台・倉田 清子）

フレイル予防 その①

新型コロナウイルス感染症対策として、外出を控えて体を動かさなくなると、フレイルに注意が必要です。「フレイル」とは体や心の機能が低下した状態をいい、フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下してしまうため予防が大切です。そこで、家でも手軽にできる運動を紹介します。

・椅子スクワット

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。10~20回を目安に行いましょう。太ももの筋力強化、ひざの痛みの予防に効果的です。



花が咲きました

もう6年前になるだろうか。友人に胡蝶蘭をもらい、植え替えれば翌年も花を咲かせることができると教わった。

その友人は、がんで闘病中である知人にも胡蝶蘭を送ったといふ。『病室に鉢植えの花は常識はずれかもしれないけれど、来年もこの花を咲かせて』という言葉を添えて。

翌年、私は花を咲かすことができた。

嬉しくてツボにはまってしまった。

それからはホームセンターで値引品のしおりかかった胡蝶蘭を見ると、つい買ってしまう。友人にこのことを話すと、どうやら同じことをやっているようだった。

つまり、元気のない花を私の力で再生させるという作業だ。これはひとつの自己有用感なのだろう。

春になり、植え替えた胡蝶蘭に花房を見つけると、「やった！」と思う。水のやりすぎに注意し、花芽が伸びてたら太陽の向きを考えながら、支柱を副えてゆく。

亡夫は、外での土いじりが好きで、いつも“ストレス解消”と言っていた。当時の私は「ふ～ん」と聞くだけだったが、今はよくわかる。考え事をしながら植え替えや草むしりをしていると、顔のシワは増えるが、終わると小さな達成感がある。

さて先に書いた余命一年と宣告されていた闘病中の方は、今年も「花が咲きました」と友人にメールで写真を送ってきたようだ。

今春はコロナウイルスの影響で花見も宴会も自粛続きだった。誰も責めることができないこの状況の中では、不自由を探して怒っているより、少しの楽しみを見つける方が良い。

この号が発行される頃には、少しでも希望の持てる状況であるようにと心から願っている。

（池の台・森井 恵美子）

＊＊編集後記＊＊

1月中旬、この新型コロナウイルスの第一報が入った際、今日の騒動になると予想した方が何人いらしたでしょうか？

平成2年12月創刊以来、毎月開催していました編集会議も3密を避けて一度も開催せず「あさがお号」をお手元にお届けするという創刊以来初めてのケースになりました。

私が「ふれあい雪谷」に携わる中で、第82号「さくら号」編集会議の途中で、東日本大震災の大きな揺れに見舞われ、一度は会議の手を止め騒然としましたが、編集委員もご自宅やご家族が気掛かりになりながら、無事最終校正を終えました。

他に平成27年10月発行の第100号記念特別号の「ふれあい雪谷」編集に携われたことも印象に残っており、今は「あさがお号」の編集も無事終えホットしています。

皆さまのお手元に届く、7月初めには非常事態宣言も解除され穏やかな生活に戻れることを願っております。

（小池・原 龍興）

[編集委員]

笛丸・小久保 衡子／雪谷石川台・倉田 清子／南雪谷・河野 洋一郎／東雪谷東中・秋山 一雄／池の台・柏 三八子／小池・原 龍興／上池上・船山 康夫

地域情報紙

ふれあい
雪谷

令和2年7月 あさがお号 通巻第119号

雪谷特別出張所管内（令和2年4月1日現在）

世帯数/31,365世帯（前年比501世帯増） 総人口/62,840人
男/30,199人・女/32,641人



木目込み人形 勝兜
東雪・永久保 初栄さんの作品

ふれあい雪谷（創刊・平成2年(1990)12月20日）年4回発行
(1月・新年号／4月・さくら号／7月・あさがお号／10月・もみじ号／の1日発行)

【発行日】令和2年(2020年) あさがお号 7月1日(通巻・第119号) 発行

【発行】地域力推進雪谷地区委員会 [編集]ふれあい雪谷編集委員会

【連絡先】大田区地域力推進部雪谷特別出張所

〒145-0065大田区東雪谷三丁目6番2号 ☎3729-5117 FAX3729-1826

http://www.city.ota.tokyo.jp/chofu/ts_yukigaya/index.html

新型コロナウイルス感染症に思う

私は約41年間航空業界で整備系の仕事に携わり、10年前に退職した。入社して数年すると、先輩に連れられて国内出張を命じられた。さらに経験を積むと、海外にも出張を命じられ、長いと半年ほどにも及んだ。アフリカ大陸、南米大陸、インドの南端に連なる国にも出張した。日本国として発展途上国に空港の整備を援助するという事業の一環で、空港の地上ハンドリングの教育とOJTが主な私達のミッションだった。

出張先によっては、予防接種を受けてから出発する。破傷風、狂犬病の予防接種を行い出張することもあった。特に、日本人はマラリアの抗体を持たないので、出発前の準備が重要だった。

ロシアでは、地域によっては、マダニが多いことや、野犬が多いので注意が必要だった。そこで、出張先の移動や案内は現地スタッフにお願いしていた。このような経験は、日本という島国で育った私にとっては驚きを覚えるものが多く、また自身の不勉強を感じた。

ここからは、先輩たちの経験談になるが、感染症が蔓延している地域への出張は本当に大変だったと聞いたことがある。各国とも衛生状態があまり良くなかったようで、例えば、傷口から細菌などに入ることを防ぐため、皮膚に傷をつける恐れのある散髪やひげ剃りは現地ではなるべくしないようにしていたそうだ。当時は、日本大使館に日本人の理容師さんが来られて散髪していただいたこともあったとのことである。

日本はつくづく平和で安全で清潔な国だと思う。

さて、人類はSARS（サーズ）、MERS（マーズ）、鳥インフルエンザ、〇〇コレラ等を経験してきているわけだが、どうも日本国民の皆さんの危機意識が低いような気がする。やはり、自分や家族・仲間の生命を守るために、世界中にはいろんな病原体等が潜んでいるということを強く意識して日々の暮らしを送ることが重要なのは、と思うこの頃である。

日本における新型コロナウイルスの広がりを見るにつけ、ウィルスの怖さを再認識する必要があるように思う。

かくいう私は、今ステイホームを実践し、ウィルスに負けない免疫力をつけることを心がける日々である。

(上池上・船山 康夫)

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意を

トラブルが起きたら、被害が拡大する前にご相談ください！

区立消費者生活センター相談専用ダイヤル 03-3736-0123

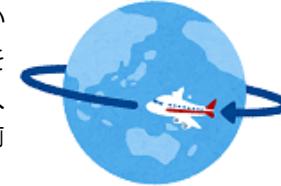
月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分

※土日祝日（年末年始は除く）は以下にご相談ください。

消費者ホットライン 188（局番なし）

土曜日 午前9時～午後5時

日曜祝日 午前10時～午後4時



言葉のドッジボール

結婚して間もない娘から意味不明なことを言わされました。私たち夫婦は言葉のドッジボールをしているのだそうです。キャッチボールならわかるけど、ドッジボールっていったい何？言葉のボールを、わざと相手が受けとれないように投げつけるからドッジボールですって、なるほどうまいことを言います。

娘は夫とそんな関係にはなりたくないそうです。

私たちだって、結婚の当初からドッジボールをしてきたわけではありません。でも、思い返すと、日々の生活の中で練習くらいはしてきたのかもしれません。相手のボールをさりげなく受けたり、わざと当たって痛いふりをしたりする技もおぼえました。投げるときだって、いつも本気で投げているわけではありません。

コロナ禍で外出自粛が続く中で、私たち夫婦は今日も投げ合います。キャッチボールなんて洒落たことはできないけれど、何も投げないよりはマシかと思いながら。修行の足りない新米夫婦にはわからないことです。

(南雪谷・河野 洋一郎)

石川台 坂の上の本屋

20年間住み続けているこの土地で、新しく古本屋を営むことになりました。

なぜやることになったのかというと、幼い頃両親が共働きでそのためベビーシッターさんによく面倒をみてもらっていたからです。彼女は毎回その度に絵本の読み聞かせをしてくれていました。そういう訳で本というものに触れる機会が自然と多くなり、時間ができると本屋に行き、気付いた時には5時間ほど入り浸っていたこともあります。

本格的に本屋をやり始めようと思ったのは8年前でした。大学1年の頃、イラストの道に進むか装丁の道に進むか悩んでいた時期がありました。ちょうど私が入学した年に装丁の授業が無くなってしまい、イラストの道に進もうとしました。ところが就職先に行きたいたところが見つかず、そのせいでまた大学の図書館で本の世界に篠る様になりました。そんな時、小さい頃からのなにかと本屋に入り浸っていたという記憶を色濃く思い出しました。あの本に囲まれた空間で得た経験を生かし、そのような場所を自分でも作ってみたいと考えました。

こうして昨年11月ようやくお店を開けることになり、皆様が本に触れる体験をしてもらえる場所を作ることが出来ました。これから少しでも町の未来を活気づける明かりとして、暗い路地を照らす灯りとして役割を果たせれば良いなと思います。

(東雪谷東中・中野 木波)



いきいき健康体操

「いきいき健康体操」をまだご存じない方が多いかと存じます。ラジオ体操とは一味違っています。実は認知症予防の全身運動の切り札として、今や全国展開となっております。

私共「小池シニアくらぶ」は毎月第2・

第4土曜日午後1時から小池自治会館を使用してコーラス・レクダンス練習と併せて実行。皆さんのご協力で、お陰様で4年になりました。“肩と腰と足が楽になった”、“気持ちが晴れて本当によかったです”、“みんなとのお茶が楽しみ”等々、新しいお友達が増えて今では30～40人が集う『お楽しみ集団』となりました。90歳半ば過ぎの方もご参加です。



大田シニア連女性部としては毎月第3月曜日午前10時から「大森西区民センター」で平野和代女性部長を中心に、区内から100人を優に超す男女がレクダンスと共に練習しています。ここで習って地元に持ち帰り、各クラブで実行というわけです。

皆様、いきいきと体操！ご一緒にいかがでしょうか？

(小池・大田区シニア連雪谷地域女性リーダー・小野 寿子)

夏みかんは夏に熟す果物

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が出されて、外出もままならず、運動不足になりそうである。

そこで多摩川までの早朝ウォーキングを再開した。中原街道に丸子橋まで3キロという表示があるから往復で6キロ、私の足で約1万歩である。毎朝同じ道を歩くのもつまらないので、少しづつ道を変えて歩いていたら、広場に夏みかんが沢山なっている木があった。これでママレードを作ったらおいしかったと眺めいたら、大きな実が1個落ちてきた。今落ちたものだからと拾ってきて、ママレードを作ろうと皮を剥ぎ、1房食べてみた。すっぱいけれど旨味もあって美味しい！完熟みかんだと思った。

2月とか3月に庭の夏みかんを取ったからと知人からいただけれど味がいまいちで、どうして東京ではこんなに未熟な夏みかんを摘むのかなあと思っていた。私の育った広島県備後地方では夏みかんは4月から5月にかけて収穫する晚柑である。

青々としたはっぱを付けた夏みかんが店頭に並び、その夏みかんの実をほぐして生シラスやタケノコなどの具を混ぜた五目すしは母の得意料理だった。東京の夏みかんも完熟まで木に置いてやれば、こんなにおいしくなるのにどうして早々と摘んでしまうのだろう。夏みかんの木を庭に持ていらっしゃる皆様どうぞ来年は花のつぼみができる頃まで木に置いてから収穫なさってください。美味しいですよ。

(笹丸・森信 節子)