

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.66

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和2年10月(2020年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

## 元気でまっせ体操

《開催予定日》

10月7日(水)

10月14日(水)

10月21日(水)

10月28日(水)

- ◆ [三箇自治会館]  
午前10時～11時 (マット不要)
  - ◆ [三箇二丁目公民館]  
午前10時～正午
  - ◆ [新和町自治会館]  
午後1時～2時30分
- (※ 都合で中止になる場合があります。)



### 「コロナ禍での三箇校区福祉委員会活動について」

日ごろより、校区福祉委員会の活動にご理解ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

本会は、大東市社会福祉協議会と協力して、地域住民の福祉を増進させ、安心して暮らすことのできるまちづくりを進めています。

さて、年明け早々新型コロナウイルスの世界的な感染拡大により、私達の生活のあらゆる場面に影響が生じています。令和2年度の校区福祉委員会は、新型コロナウイルス感染症対策により、総会を開催することができず、心苦しく思いながら議案書を送付しての書面審査となり、皆様の賛成を得て議案は可決いたしました。いつから事業計画通り実施できるものか、全く先の見えない中でのスタートとなりました。役員一同十分に状況を見極めながら校区福祉委員会の運営にあたっています。4月から、全ての事業を休止しておりましたが、6月より「元気でまっせ体操」を再開する環境が整いました。再開にあたり「新しい生活様式」として、感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施と、会場での検温、高齢者や持病のあるような方に配慮した運営を行っています。また、参加者には、①人との間隔は、できるだけ2m空ける。②会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。③外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。④家に帰ったらまず手や顔を洗う等をお願いしています。

今後、「ふれあいサロン」、「子育てサロン」等の再開に向けて、環境の整備に努めて参ります。再開する場合は本誌で報告いたしますので、今しばらくお待ちください。もちろん再開する場合は、参加者の安全・安心のために、周回な準備をして臨む所存です。

委員長：岡崎信久

### 三箇校区福祉委員会役員研修会

10月25日(日) 13:30～15:00、三箇自治会館において、「脊柱管狭窄症についての講演と予防体操」と題して役員研修会を行います。10月6日(火)の三箇校区福祉委員会役員会の時に出欠をとります。

こんにちは

## 北部包括です

朝晩ずいぶん涼しくなってきました。秋は四季の中で最も快適に眠れる季節です。秋の夜長にゆったり流れる時間のなかぐっすり眠りたいところですが、皆様の中にいびきをかく方はおられますか？「いびきは眠っている証拠！どんどん疲労を回復しているんだ」という考え方もありますが実際は違う様です。実はいびきは疲労回復どころか、かえって疲れるものなのです。いびきは、喉でかきます。眠った時に舌の奥(舌根)が引力により喉に落ち込むと喉が狭くなります。そこを無理に空気が通ると、喉の粘膜が震えていびきが出ます。喉が狭ければ狭いほど、いびきは大きくなります。大いびきの場合、喉が大変狭くなっているので、空気が通りにくく、呼吸が十分に出来ません。このため、血液中の酸素の量が減り、酸欠状態となります。

酸欠になると、危険を察した脳は、呼吸を活発にする指令を出すため目覚めるので、眠りが浅くなり、熟睡できません。それだけではありません。息を必死に吸い込もうと呼吸筋が懸命に働くため、疲れてしまいます。これでは、疲労回復どころではありません。いびきの根本的な治療にはなりません、一時的にいびきをかきにくくする方法があります。そのひとつは、「**横向きで寝ること**」です。舌の落下が起きにくく、気道が広がるので、いびきをかきにくくなります。また、鼻で呼吸する習慣をつけるため薬局で売られている**マウステープ**を使ってみることも有効なようです。

ぐっすり眠って朝にさわやかな目覚めを迎えるため、心当たりのある方は是非いびき対策を試してみてください。かくいう私もいびきを家族にうるさがられている身ですので、試してみます！

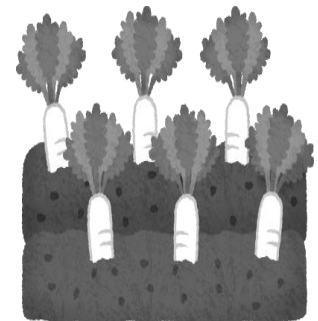
(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 作業療法士 三野一成)

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 大東市北部地域包括支援センター  | 072-800-3766 |
| 大東市基幹型地域包括支援センター | 072-800-5374 |

### 「呼吸器の不調」

朝晩の冷え込みなど、気温や湿度が変わりやすい季節は呼吸器の不調を訴えて病院に行かれる方が多くなります。空気が通過する気道や肺は、呼吸するたびに外界に接しています。そのため、微妙な温度差にも敏感で、病原体も入り込みやすい状態にあります。この時期は、肌だけでなく、呼吸器系も乾きやすくなっているので病原体に対するバリア機能も弱まり、トラブルに発展する可能性があります。肺は乾燥を嫌い、うるおいを喜びます。1日の中で深く深呼吸をする時間を取り、引き通き水分は多く摂りましょう。体をうるおす作用のある食材にも注目してみましょう。

- ・根菜・長ネギ・レンコン・山芋・かぶ・梨・牛乳
- ・豆腐・鶏肉・白身魚など
- ★梨は、咳止め効果もあるといわれています★
- ☆大根おろしは喉の痛みの緩和にも☆



※毎日の生活の中で何かお困りごと・不安なことがあればご相談下さいね※

安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道  
CSW ※齊藤めぐみ※ ☎072-806-2880