

新冠町の 医療と福祉の情報誌

2024年3月

第 18 号

わ WA ・ 輪 ・ WA!!



作:佐々木 雅子さん

以前、書店で見つけた「立体切り絵」の本をきっかけ、切り絵が趣味のひとつになったそうです！

も く じ

- ・ 特集！サークル紹介 . . . 1-4
- ・ 医学辞典 . . . 5
- ・ 健康講話 . . . 6
- ・ WA・輪・WA!! 相談室 . . . 7

«「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。»

特集! サークル活動紹介

「新たに趣味を見つけない」、「今まで持っていた趣味を誰かと一緒に楽しみたい」、
「健康を維持したいけれど一人ではなかなか続かない」など、きっかけは何でも構いません！
まずは見学・体験からはじめてみませんか？

活動内容 / 活動場所 / 活動日時 / 所属している方の年齢層

此の徑 短歌サークル

短歌 / レ・コード館 / 第2金曜日(10:00～) / 30～70代



文系に興味のある方が多く参加しています。
情報交換や北海道新聞、文芸への投稿など和気あいあいと数時間を過ごしています。

サークルへの加入を考えている方へひとこと

心にあふれる日々の思いを文字に託します。五七五七七と、考えるだけで
文字あそびができます。みなさんでお待ちしています。



書くことの好きな方、仲間になって
楽しく健やかに活動してまいりましょう！

新冠民族文化保存会

アイヌ文化保存活動 / ポロシリ生活館 / 随時 / 30～70代



判官館に新しくできた「ポロシリ生活館」を拠点に、アイヌ古式舞踊の練習や
料理・詩集教室を開催して楽しく活動しています！

踊りについては、白老のウポポイで公演し、大勢のお客さんに
踊りを観てもらっています。

サークルへの加入を考えている方へひとこと

一般の方が参加できる料理講座がありますので、是非一度ポロシリ生活館に
お越しになって、活動を見てほしいです。



ハーモニカサークル 葉流楡(ハルニレ)

ハーモニカ / 北星生活館 / 第2・4木曜日(18:00～) / 70歳代～90歳

ハーモニカの魅力は、誰もが一度は聞いたことのある哀愁漂うメロディーを手軽に奏でられることです。
一つの曲を皆で仕上げるとワクワクし、達成感を味わうことができます！



町民文化祭、
芸能発表会などの
演奏会も参加しています♪



サークルへの加入を考えている方へひとこと

ハーモニカの呼吸法は健康維持にも最適です！童謡、歌謡曲、演歌まで色々な曲に挑戦しながら、心身のバランスを保つことも出来ます。上達することはもちろん、何より楽しく取り組むことを大切にしています。

合唱団 Vol

合唱 / レ・コード館 / 毎週火曜日(19:00～) / 20～80代



町民文化祭・日高管内合同合唱祭、パートナーシップコンサート
など、発表に向けて色々なジャンルの曲を楽しく練習しています。
各パートの音が重なる瞬間は最高に気持ちいいです。



歌うことが好きな方、
これまであまり縁がなかった方も、
誰でも楽しめるのが合唱の良さです。

サークルへの加入を考えている方へひとこと

色々な年代の方々と一緒に合唱して、日頃のストレスを発散しましょう！

こまどい民謡会



民謡 / レ・コード館 / 毎週土曜日(13:30～) / 3～84歳

小さな子供たちが、一生懸命唄う姿、そして着物を着たときの嬉しそうな顔、昔ながらの民謡を子どもたちと一緒に唄える楽しさに元気をもらっています。

声を思いきり出して、元気で生活できていること、子どもたちが三味線や太鼓等を楽しく演奏している姿が魅力です。



サークルへの加入を考えている方へひとこと

日本古来の民謡を唄とともに、三味線、尺八、太鼓を次の世代へとつなげていきたいです。

とにかく楽しく唄えることが魅力のサークルです！



池の坊 新冠華道サークル

生け花 / レ・コード館 / 第1・3木曜日(13:00～) / 70歳代

現在メンバーは4名で活動しています。

満足のいくものが活けられた時や、お互いの作品を観ることが楽しいです。よりよい作品がつかれるように講師の先生の指導を受けながら、活けています。

右の作品は、
今年最初の活動にて、メンバー全員で活けた作品です！

サークルへの加入を考えている方へひとこと

いろいろ考えながら花器に活けている様子など、是非一度見学にいらしてください。

華道に興味のある方、
お花を活けてみたい方、
どなたでも歓迎します！



ヨガサークル

ヨガ / レ・コード館 / 毎週月曜日(9:00～) / 50～70代

ヨガとは……

ヨガは、心の安定を一番の目的とするエクササイズです。ヨガをしている時間は、ただ自分の体と向き合い、呼吸に集中し、自分のペースで体を動かします。身体の調子は毎日違います。人と比べることなく、無理をしないです運動です。体の調子だけではなく、なぜか心にも良い影響があると思います。



ヨガの効果について

- ・筋力アップ……フレイル予防
- ・柔軟性アップ……怪我の防止
- ・血流改善……肩こり、腰痛の改善、睡眠の質の向上



腕が上がらない方、膝の痛みがある方は、
可能な範囲で構いません。



サークルへの加入を考えている方へひとこと

みなさん日々、忙しく過ごされていると思います。社会や家庭の中で生活していくということは、人のペースに合わせなくてはならない事もたくさんあります。ヨガの時間だけは、自分の事だけに集中できる時間です。そんな時間を作っていただけたらと思います。

新冠町には、今回ご紹介したサークルを含め、文化系・運動系など合わせて約30種類のサークル団体があり、高齢者の方が多く参加されているサークルは20団体あります。高齢者が社会活動に参加したり、周囲と交流をもつことは、健康寿命の延伸に繋がると言われており、サークル活動は、趣味や生きがいでだけでなく、健康の維持・向上にも役立っています。

各種サークルの申し込みは、社会教育課(レ・コード館内)にて、随時受け付けています。ご興味のある方は、どうぞお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ・申込み

新冠町役場 社会教育課 (レ・コード館内)

☎ 0146-45-7833



今回のテーマは…

寒暖差アレルギー

(血管運動性鼻炎)



朝晩と日中の温度差が大きくなる季節の変わり目。

この時期になるとなんだか鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したり…。

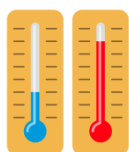
その正体、実は近年注目を集めている「寒暖差アレルギー」かもしれません。

症状

主な症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまりです。

風邪(ウイルスへの感染)や花粉症、アレルギー性鼻炎(花粉、ホコリ、ダニなどの原因となるアレルゲン反応)は、それぞれはっきりとした原因がありますが、寒暖差アレルギーはウイルスやアレルゲンは関与していません。

原因



温度差 7度以上で発症しやすい!

原因は明らかにされていませんが、**自律神経が関係している**と考えられています。体内の環境は自律神経バランスによって保たれており、鼻の粘膜にある血管の収縮や拡張も自律神経によってコントロールされています。

ところが、激しい寒暖差による刺激を受け続けると自律神経のバランスが乱れ、鼻の粘膜の血管の収縮・拡張の調整がうまくいかなくなります。その結果、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの症状が表れやすくなるようです。

予防

●体を感じる温度差をできるだけ小さくしましょう

衣類の調整はもちろんですが、マスクを付けることで鼻の粘膜に触れる冷気を遮断する効果があります。

●適度に運動しましょう

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングは、筋肉の強化や血液循環を促し、体の冷えを予防します。筋肉には、身体の体温調整の役割があります。



●自律神経を整えましょう

タバコの煙や香料などの化学物質は、自律神経のバランスを乱す要因となるためできるだけ避けましょう。こまめなストレス解消を心掛けるといったことも対策に繋がります。

症状が軽い場合は、市販の点鼻薬で抑えることもできますが、種類によっては作用が異なるため、自己判断には注意が必要です。ひどい症状の場合は、医師の診療を受けましょう!

～ 診療所からのお知らせ ～

◎当診療所の内科診察は、

平日(月～金)、9:00～12:00(午前)、14:00～17:00(午後)に行っています。

※急きょ変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

【担当】新冠町国民健康保険診療所 土井

～健康講話～

新冠町民の健康状態について

新冠町民の方がどんな病気で亡くなっているかご存じですか？

【新冠町死因別死亡者】 (平成22年～令和元年)

順位	死因
1位	脳血管疾患
2位	肺炎
3位	老衰
4位	虚血性心疾患
5位	肺がん

出典：公益財団法人北海道健康づくり財団統計データ

平成22年から令和元年までの新冠町民の死因別死亡者数を見ると、死亡者数が最も多い死因は「**脳血管疾患**」で、次に「**肺炎**」・「**老衰**」・「**虚血性心疾患**」と続きます。

【要介護・要支援認定者の有病状況】

疾病名	要介護・要支援認定者	
	該当者数 (人)	割合
糖尿病	72	20.1%
高血圧症	197	53.4%
脂質異常症	114	32.2%
心臓病	222	60.4%
脳血管疾患	82	22.9%

出典：令和4年度 国保データベースシステム

要介護・要支援認定を受けた方がどんな病気を持っているのかを見てみると、「糖尿病」は20.1%、「高血圧症」は53.4%、「脂質異常症」は32.2%となっており、多くの方が予防可能な生活習慣病にかかっていることがわかります。

その中でも特に多いのが「**高血圧症**」です。高血圧症は重症化すると、心臓病や脳血管疾患などを引き起こし、亡くなる原因にもなり得ます。

これからも元気でイキイキと生活するためには、生活習慣病を持ちながらも重症化しないように予防していくことが大切になります。

高血圧の重症化を 予防しましょう

1、家庭血圧を知ろう！

血圧は常に変動しているため、健診や医療機関での血圧値が正常でも、早朝に血圧が高くなる場合があります。家庭血圧を測定し、記録することで普段の血圧の状態を正確に知ることができます。

2、適塩・減塩

日本人の多くの方が塩分を摂り過ぎている傾向にあります。「漬物や塩辛いものは控えめに」「野菜を積極的にとる」「減塩食品を活用する」など出来ることから始めてみましょう。

○1日の塩分摂取量の目標値○

男性 7.5グラム 女性 6.5グラム

※高血圧及び腎臓病の重症化予防の場合

6グラム未満

3、肥満の予防と解消

肥満は体脂肪が過剰に蓄積した状態であり、高血圧を発症する原因の一つです。肥満でない人と比べ、高血圧を発症するリスクが約2～3倍高くなると言われています。肥満の人が1kg減量すると、血圧は約2mmHg下がると言われています。ただし、急激な減量は体の負担となるため、減量する場合は計画的に行いましょう。



【担当】新冠町役場保健福祉課 健康推進係 村上



保健福祉課や地域包括支援センターには、様々な相談が寄せられています。

「相談室」では、相談の一部をご紹介します。似たようなお悩みを持つ方の参考になると幸いです。

Q

年齢とともに**耳の聞こえが悪くなってきました**。近くで大きな声で話してもらえば聞こえますが、普通の声での会話は難しく、家族からはテレビの音が大きいと言われます。**補聴器の購入を考えていますが、何か補助は受けられますか。**

A

「障害サービス」を利用して、補助を受けることができます。
内容としては、補聴器を購入する際の、**費用補助(※1)**がありますが、補助を受けるには、**身体障害者手帳**を持っていることが条件です。

※1 自己負担:購入金額の1割 (低所得者は自己負担額なし)



申請・補聴器購入補助の流れ

- ① 耳鼻科を受診し、医師から診断書をもらう
- ② 身体障害者手帳を取得 (役場の保健福祉課に申請)
- ③ 補聴器を購入したいことを申請(役場の保健福祉課に申請) ※事前申請が原則です
- ④ 購入

難聴の程度と障害等級の目安

聴力レベル	両耳	一側耳	他側耳	難聴レベル	実際の聞こえかた...
25 デシベル				軽度難聴	●聞き返せば、聞きとれる ●小声での会話は苦手
40				中等度難聴	●近くで話してもらえば聞こえる ●テレビの音量を大きくしないと聞こえない ●周囲の人が何を話しているかわからない
50					
70	6級			高度難聴	●耳元で大声で話してもらえば聞こえる ●日常生活のほとんどの場面で聞き取りにくさがある
80	4級				
90				重度難聴	●補聴器でも聞き取れないことが多い ●工事現場の騒音や電車の通過音、車のクラクションのような非常に大きな音がやっと聞こえる
100 ～	3級 2級	6級			

※個人差はありますが、中等度～高度難聴に該当する方が補聴器を使用すると聞き取りやすくなることが多いようです

耳の聞こえが悪くなる原因は加齢以外にも考えられます。治療で治る場合もありますので、まずは一度「耳鼻科」の受診をお勧めします。



【担当】新冠町役場保健福祉課 福祉係 二本柳・渡邊・西野

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA!!」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

心臓は、身体の隅々まで血液を巡らせるため、強い圧力で血液を送ります。時々「自分は血圧が高い方が調子がいい！」なんて仰る方がいますが、腕で測る血圧が150mmHg なら、心臓にはいったいどれほど強い圧力がかかっているのでしょうか…ご自愛ください！ 保健福祉課介護支援係 西尾 菜々未