八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

さわやか

2022年12月21日
第３１１号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

効率よく効果的な啓発活動を

障団連　障害のある人への理解を深める啓発イベント開催

十二月三日（土）十時から、北九州市の小倉井筒屋のクロスロード（小倉井筒屋新館と本館の間）で、障害者週間（毎年十二月三日から九日）に合わせて「障害のある人への理解を深める啓発イベント」が行なわれました。「さわやか」の岡副理事長が参加しました。

今年も昨年同様、北九州市と北九州市障害福祉団体連絡協議会（以下障団連）主催の障害者週間街頭キャンペーンは、新型コロナウイルスの感染予防に留意しながらの開催のため、中止しました。

そこで、障団連の啓発部会の活動として、福岡県福祉労働部障がい福祉課主催の農福連携促進事業のイベント「農福連携ファーマーズマルシェIN北九州」のブース内で、障害への関心と理解を深め、障害のある人が社会や文化などあらゆる分野の活動に参加することを推進するために啓発イベントを行ないました。

当日は、障団連の加盟団体から十六名が参加しました。

障害のある人への理解を深める
啓発イベントの様子

参加者全員、感染対策を徹底

参加者全員、感染対策として使い捨て手袋を使用しました。

また、マスクやウエットティッシュ、トートバッグ、シャープペンシルなどの啓発グッズは、市民の方々に手渡しをせず、カゴに入れたものから選んでもらいました。

また、時間の余裕がある方には、障害に関する啓発クイズを用紙での出題・回答方法か、スマートフォンからQRコードを読み込む方法で参加してもらいました。

啓発クイズの問題用紙を挟んでいたバインダーは毎回、消毒をしました。

そして、北九州市が人権啓発として取り組んでいる人権の約束事運動「ほっとハート北九州」のマスコットキャラクターモモマルくんも応援に駆けつけてくれました。

今回は、十時から十六時までという長丁場で、動員のスケジュールを組み、まんべんなくイベントの参加者を配置するなど、活動する側も効率よく効果的に啓発活動ができました。

今年は、啓発イベントとしてこれまで以上に成果が上がり、啓発活動は十六時に終了しました。

事務局より年末年始のお知らせ

12月29日（木）より
1月5日（木）までお休みします

ボランティアさん及び利用者の方には個別でお知らせいたします

農福連携ファーマーズマルシェとは

障がいのある方が農業に携わることで農業従事者の減少や耕作放棄地の増加に歯止めをかけるとともに、障がいのある方の社会参加や就業機会の確保、収入の増加に繋げる取組みです。農福連携について広く県民の皆さんに知っていただけるよう、障がい者施設がつくる、農産物や農産加工品を販売するマルシェを開催しています。

いくつ 知ってる？クイズに挑戦！

問１　車いすの機能は？

車いすは、足が不自由な人が移動するための大切な道具です。次のうち、車いすの機能として備わっていないものはどれでしょう。

A・ブレーキ　B・キャスター　C・アクセル

問２　耳の不自由な人に関するマークは？

下記の３つのマークのうち２つは耳の不自由な人に関するマークです。正しい組み合わせはどれでしょう。

1

2

3

A・１と２のマーク　B・２と３のマーク
C・１と３のマーク

問３　点字ブロックは何種類？

歩道にある点字ブロックは、視覚に障害のある人が白杖や足のうらの感覚で分かるように表面に形をつけたものです。安全に歩けるように地面やゆかに設置されています。点字ブロックの形は何種類あるでしょうか。

A・１種類　B・２種類　C・３種類

問４　４月２日は何の日？

毎年４月２日に世界中でランドマークや建物、東京タワーなどもブルーライトアップされます。さて、何の日でしょう。

東京タワー

門司港レトロ

A・世界水の日
B・世界ダウン症の日
C・世界自閉症啓発デー

問５　障害のある人たちのスポーツいろいろ

北九州市で生まれた、障害のある人もない人も誰もが一緒に楽しめるスポーツは次のうちどれでしょう。

A・車いすバスケットボール　B・ボッチャ
C・ふうせんバレーボール

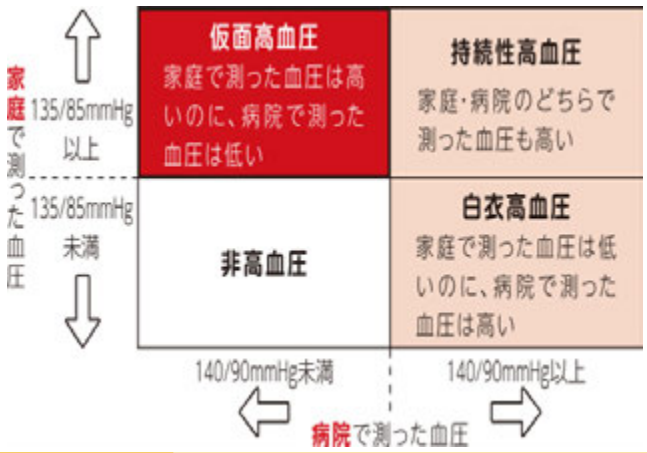
クイズの答え

（詳しくはＱＲコードでご確認ください）

問１・C（アクセル）
問２・A（１と２のマーク）
問３・B（２種類）
問４・C（世界自閉症啓発デー）
問５・C（ふうせんバレーボール）

血圧は常に変動！
家庭で血圧を測定をしましょう！

日本では、高血圧の人が四三〇〇万人いるといわれています。脳卒中、心臓病、腎臓病などの発症予防には、高血圧対策が必要です。自分の血圧を知るため、家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。測定した血圧値は、血圧手帳などに記録しておき、主治医などにかかる際に、見てもらいましょう。



【正しい測定方法】

測定のタイミングはいつ？

●1日2回（朝・夜）行う

朝

☆起床後1時間以内
☆トイレに行った後
☆朝食の前
☆薬を飲む前

夜

☆寝る直前
☆入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイントは？

☆いすに座って1～2分経ってから測定する
☆カフは心臓と同じ高さにする
☆薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

【仮面高血圧を見つけましょう】

病院での診察や健康診断の時は正常なのに、家庭では血圧が高い「仮面高血圧」の人がいます。

病院と家庭のどちらでも血圧が高い「持続性高血圧」の人と同じくらい脳卒中や心臓病を発症しやすいといわれており、この「仮面高血圧」を発見することも重要です。

（北九州市市政だより」より参照）

Dr.江頭眞紀子氏によるとっておきのお話しPart⑤

今回は、第五弾として公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名誉顧問でもある江頭眞紀子先生からとっておきのお話を提供していただきましたので、ご紹介します。

アルコールはカロリーゼロ？

公益財団法人健和会　健和会京町病院
医師　江頭　眞紀子

アルコールは栄養学的にカロリーはゼロであるとされています。細胞の代謝や筋肉運動の為のエネルギー源にはならず、ひたすら熱になるのだそうです。

北京に滞在していたある女性の話ですが、土地の人の助言にしたがって、極寒の冬には老酒（らおちゅう）をクイっと一杯ひっかけてから外出していたそうです。

体が温まって酔いもしないのだそうです。日本に帰ってからこれをやったらグラグラ酔っぱらってしまったそうです。寒い地方ではアルコールは温まる為に必要なのですね。ロシアにもウオッカという強いお酒があります。

カロリーゼロならいくら飲んでも構わないのかと思った方、それは違います。

ビールも日本酒も糖分を含むのでカロリーはあります。それにお酒を飲むと食欲が増して、つい食べ過ぎることになります。

アルコールは食品ではないのです。少量飲めば血流を良くし、体が温まり、薬のようなものです。体に必須なものではなく、だから栄養価はゼロなのです。血圧の薬でも心臓の薬でも、決められた量の十倍も飲めば毒になります。アルコールも同じです。

ある日救急外来に担ぎ込まれた男性は、魚もとらず十日ほど焼酎ばかり飲み続けて、ついに苦しくて飲めなくなったというのです。

単なる飲みすぎと思って点滴だけして病棟に上げた途端に、ストンと血圧が下がってショック状態になりました。肝機能障害を表すGOT、GPTの数値が二万とか五万とかだったと記憶しています。多臓器不全で翌朝には亡くなっていました。

公務員で、何かお酒に関連して痛い目にでもあったのでしょう。十年ばかり禁酒していたのですが、定年退職後に同窓会に行って一杯飲み、それから飲むのが止まらなくなったのだそうです。エネルギー源をまったく供給されず、アルコールという毒ばかり注ぎ込まれた肝臓が、融けてしまったのでしょう。

私の病棟に、脳梗塞で寝たきりの奥さんを見舞いに毎日やって来ていた気の良いおじさんがある日、「苦しい、助けてくれ」と救急外来に転げ込んできました。

「めしを食わんで酒ばかりのんだら死ねるちゅうから、そうしてみたけんど、なかなか死なれんし、苦しくて酒も飲まれんようになった」

いつか聞いたような話にひやりとして、慌てて採血しましたが、結果はほとんど正常でした。

「なに飲んだの？」、「日本酒」、「日本酒じゃだめよ、糖分を含むから。焼酎だけ飲んだら死ねるよ」、「いんやわしゃ焼酎飲みきらん」、「じゃあ無理だね」

その時は笑ってしまいましたが、太っ腹のように見えたその人が、どういうわけで世をはかなんだのかよく話を聞いてあげればよかったと思います。