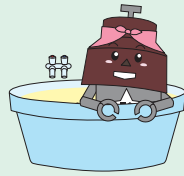


● ストレスと上手につきあいましょう

ストレスは、仕事、家事、人間関係など日常生活の中でたまっています。

適度なストレスは生活に「やる気」や「ハリ」を与えてくれますが、ストレスが度をを超してしまうと心身に悪影響を及ぼします。

ストレスと上手につきあうためのポイントをご紹介します。



● ストレスと上手につきあうポイント

- 1 リラックス法を身につけて、気分転換をしましょう**  
映画を観る、音楽を聴く、本を読む、お風呂に入るなど、自分がリラックスできる方法で気分転換しましょう。
- 2 規則正しい生活をしましょう**  
規則正しい生活や、十分な睡眠を心掛けましょう。
- 3 適度な運動をしましょう**  
ストレッチや散歩など、体を動かすことは、筋肉の緊張をゆるめ、血行が促されます。体を動かすことで満足感やリフレッシュ効果が得られます。
- 4 身近な人に相談しましょう**  
自分の気持ちを素直に話したり、悩みや愚痴をじっくり聴いてくれる友人・知人を持つようにしましょう。話をできる相手がいるだけで、困ったとき、ストレスで悩んでいるとき、心の支えになります。
- 5 笑いましょう**  
笑いには自律神経を整え、心の緊張をほぐす働きがあります。笑うことでイライラが薄れ、ストレスが解消されます。家族や友人と楽しく会話したり、テレビや映画などをみたりして思いっきり笑ってみましょう。

自分に合った解消法を見つけ、ストレスと上手につきあいましょう。

■ 誤嚥性肺炎について

川口市立医療センター

内科医長 佐藤 眞紀



2011年に肺炎は脳血管障害にかわり日本人の死因の第3位となりました。肺炎が3大死因に入ったのは高齢化が進んだことが主な要因です。肺炎の中で、肺炎球菌やマイコプラズマなどによる市中肺炎に対し、近年増加が著しいのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、嚥下反射（物を飲み込む能力）や咳反射（咳をする力）が衰えて、口の中の細菌が唾液や胃液と共に気管・肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢のかたや脳梗塞などの病気をお持ちのかたに多く発症し、再発を繰り返す特徴があります。誤嚥性肺炎を生じた場合には抗生物質で治療しますが、再発を繰り返すと耐性菌が発生して抗生物質が効きづらくなることもあります。

そのため誤嚥性肺炎では予防が重要となります。歯磨きなどで口腔衛生を保つことは非常に重要です。高齢のかたでは歯茎マッサージをするとかたの嚥下反射の改善に役立ちます。また、サラサラした飲食物にとろみをつけることで、咽頭部へ流れ込むスピードを遅くし、誤嚥を防ぐことが出来ます。食後すぐに横にならず座位を保ち胃液逆流を防ぐことも大切です。また、ある種の脳梗塞予防薬や降圧薬（ACE阻害薬）には、咳反射を改善したり脳梗塞を予防したりして、誤嚥性肺炎を予防する効果があるとされています。

高齢のかたでは、肺炎を生じていても咳が見られず、肺炎の発見が遅くなってしまうことがあります。高齢のかたで「元気がない」「食欲がない」といった症状がある場合には、肺炎を疑って医療機関を受診することが勧められます。



サリーに宿る思いを胸に

青年海外協力隊OG 茂木 美津子さん (並木元町)



「インド洋の真珠」とも呼ばれる美しい国スリランカ。色鮮やかな民族衣装「サリー」をまとった女性たちが暮らす。しかし、北部の都市ジャフナは内戦で男性が減り、スマトラ沖地震の津波が女性たちに貧困という影を落としていた。そんな美しさと悲しさの同居するまちが彼女の赴任地だった。早速サポートに取り組んだのは「サリープロジェクト」。現地のNGOの活動だ。都市部の富裕層から多くのサリーを寄付してもらい、洋服やバッグに仕立て直して観光客に販売。女性の生活の立て直しに大きく貢献した。「今日、着ているのもそんなですよ」とお気に入りのサリーを誇らしげに見せる。

高校時代に流行した派手な洋服。抵抗感があった。そこで自分で洋服を作った。「初めて作った洋服は今でも忘れられない。その感動から服飾関係の仕事に就いた。やがて、単調な毎日に疑問を持った。「自分も何か役に立ちたい」。そんなとき、青年海外協力隊に参加した友人の話を聞いた。「今の環境を変えたい」と一念発起、「こんな自分でも必要とし

てくれる人がいるかもしれない」と申し込んだ。ジャフナは、いまだに電気・水道も満足に普及していない。縫製設備も不足していた。それでも「みんなが生き生きしていた」。女性の自立のために、自分の裁縫技術が少しでも役に立てればと頑張った。貧しいながらも助け合う姿にあふれたまち。「日本では薄れてきている絆の強さを感じた」と振り返る。今も現地との交流を続けている。あの人々の誇り高い姿を決して忘れないために。

崩れた家や壁の弾痕。苦難の爪痕は、今も生々しく記憶に残る。しかし、その中で輝く人々の笑顔と生きるたくましさや、勇気と力を与えてくれた。サリーの美しさに宿るスリランカの人々の思いを、日本の絆の再生に役立てて欲しいと願う。(ま)

川口市ライフスタイル 防犯パトロール会員募集

生活スタイルに合わせ、時間やコースにとらわれないパトロールで、地域の防犯力を上げていきましょう。

- ・ ジョギングや犬の散歩をしながらのパトロール
- ・ 清掃や植木の水やりなどの作業を利用した子どもの見守り活動など

応募条件 市内で活動できるかた  
 応募方法 防犯対策室(鳩ヶ谷庁舎4階)で随時受付します。

登録の手続き  
 ・ 登録希望者は「会員登録書」を提出してください。  
 ・ 有効期間は、登録書を提出した日の翌日から退会までです。

保険料 年間約300円  
 (社会福祉協議会ボランティア活動保険)  
 ・ 保険の加入は任意です。  
 ・ 年度ごとに更新が必要です。

保険加入の受付場所  
 ・ 防犯対策室  
 ・ 社会福祉協議会  
 (青木会館3階、キューポ・ラム4階)



防犯対策室 ☎048-242-6361