総合健康診査結果指導会

肥満傾向にある村民

食生活と運動量のバランス必要

昭和五十八年度総合健康診査の結果指導会が去る八月二十三日から九月一日まで、村内四会場を巡回して行われました。

これは七月行われた総合健康診査、結核検診をはじめ、老人保健法による四十歳以上の一般診査及び精密診査（血圧、尿、心電図、肝機能検査など）、それに村独自で実施している六十歳以下の女性を対象にした貧血検査の結果、受診者二、二二一人のうち約二〇％にあたる四五六人が要精検査となり、結果指導会をうけることになったもの。

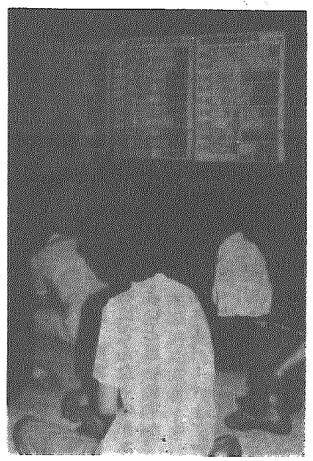
血圧が大変高い人は、年々減少している一方、境界型血圧の人がやや増加気味。ほとんどの人が医療機関で受診し管理がされており、新規に血圧管理される人は、それほど多くなかったようです。

結果指導会では、高血圧の予防の一つとして食塩の摂取を減らすことが大切ということで、みそ汁を持参してもらい塩分測定を行いました。その結果、年々全体に薄くしようと努力していることがわかりました。

肥満も高血圧や心臓病に大敵で、要精検者の四分の一が肥満度プラス二〇％以上で村全体でも肥満傾向の人が多く見られ、食生活と運動量のバランス、また、定期的な血圧測定をして自分の血圧の動きを知ることが大切と話されていました。

心電図をとった人の中で、一度医療機関に受診した方がよいという人が案外多かったようです。

心臓病の大部分が、栄養、運動、休養のバランスのくずれと加齢につれて生じる動脈硬化によって起きるもので、予防と治療の面で、食生活と日常生活の節制が大切であると話されていました。



保健婦から貧血検査の結果指導を受ける婦人たち

10月11日～20日は「全国防犯運動」です

十月十一日から二十日までは「全国防犯運動」。トロボー（侵入盗）にもいろいろありますが、手口別にみて最も多いのが空き巣ねらいです。行楽の秋を迎えて、家族そろって出かける機会も多くなります。カギかけは家族みんなの合言葉。これを機会に〝わが家の空き巣対策〟について考えてみましょう。

他人の家に忍び込んで盗みを働く――空き巣ねらいは、いわばドロボーの〝プロ〟による計画的な犯罪です。それだけに、留守中の守りは「確実な戸締まりと、ご近所の協力」を徹底させたいもの。家を留守にするときは、必ず次の四点に注意しましょう。

カギをかけたかどうかもう一度確認を

空き巣ねらいの被害のうち約四割は、カギをかけ忘れたところから侵入されています。玄関や勝手口ばかりでなく、

玄関にはCPマークつきのカギを

カギは性能の良いものを選びたいもの。そんなときに役に立つのが「CPマーク」です。

なお、玄関には主錠のほかにもう一つ補助錠を取りつけると、より効果的です。

〝ちょっとの留守〟でも必ず戸締まりを

空き巣ねらいは、家に侵入して四、五分もあれば〝ひと仕事〟を終えるといわれるほど素早い犯罪です。短時間の外出でも必ず戸締まりを。空き巣ねらいの被害の約四分の一は、買物などで留守になりがちな午後二時から四時の間に発生しています。

新聞や牛乳を外にためないように

洗濯物が出しっぱなしだったり、新聞や牛乳が新聞受けにたまっているのは、留守であることを告げているようなものです。一日以上家を空けるときは、配達を断るか、取り片づけを近所に頼んでおきましょう。

献血にご協力を

10月25日（火）

山崎製パン前（午前10時から午後4時まで）

国民年金移動相談所開設

10月24日公民館で

十月は「国民年金制度推進月間」です。

この運動の目的は、国民年金をよりよい制度に発展充実させるため、皆さんに制度の内容や仕組みなどをよく知ってもらい一層のご協力をお願いするためです。

ご存知のとおり、わが国の平均寿命は、男性七十四才、女性七十九才となり、今や人生八十年と言えます。

そこで、この長い老後の生活費をどう工面するかが、大きな問題となってくるわけです。

厚生省の調査によりますと高齢者世帯の収入に占める年金や恩給の比重は、年々高くなり、これだけで生活している世帯は全体の三割を超えています。これをみても、年金制度が老後の生活に如何に大切であるかがわかります。

現在、わが国には、いろいろな年金制度がありますが、国民年金制度が一番最後に出来た制度です。これによってすべての人が年金の恩恵を受けられることになったわけです。

村では、国民年金推進月間にあたり、「年金移動相談所」を開設しますので、国民年金や厚生年金などで、日頃疑問に思っていることや、わからないことがありましたら、是非この機会に相談されるようお推めいたします。

相談日　十月二十四日　午前九時半～正午
場　所　横越村公民館
相談員　新潟東社会保険事務所相談員

東北電力作業停電

10月19日（水）
午前8時30分から12時まで
駒込地区全域

9月15日

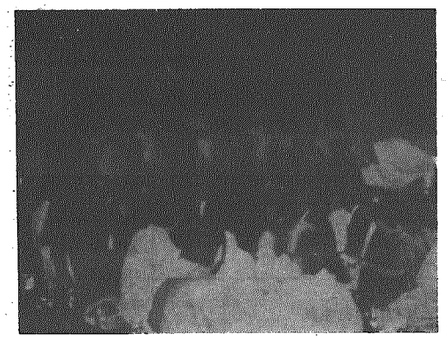
五会場で敬老会行わる

婦人会、民踊とカラオケで祝福

九月十五日敬老の日に、七十歳以上のお年寄り八五六人を招いて村内五会場で、敬老会行事が行われました。

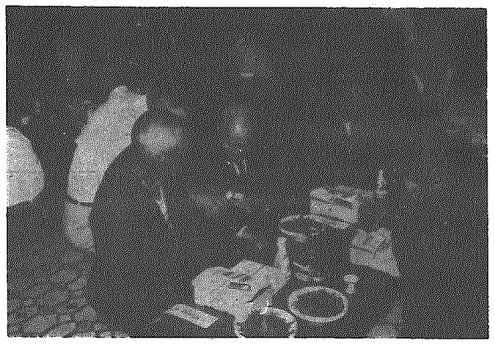
村最長寿の清野ヒノさん（九十三歳・沢海）も新装の農村環境改善センターに、元気な姿を見せました。

県や村から記念品が贈られたあと、祝宴が開かれ、婦人会の民踊やカラオケを観たりしながら、盃をくみ交わし、世間話しや昔の思い出話しに花を咲かせていました。



民踊とカラオケで祝福する若妻会（小杉会場）

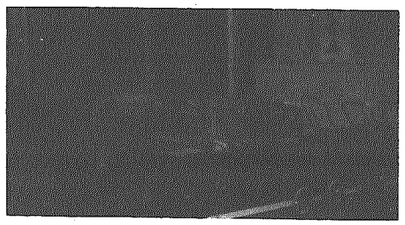
村最長寿の清野ヒノさん（93才）も元気に出席（沢海会場）



盃をくみ交わし世間話しに花咲く（二本木会場）

どこの会場もカラオケブーム
いの一番に飛入りの大竹久次さん（小杉会場）

表彰をうける金婚カップルの高木さん夫妻（木津会場）



ズラリ並んだ老人の杖がわりの乳母車（沢海会場）

お年寄りと心の健康 No. 4

不安と心細さと同居の毎日

老年期というのは、先がだんだん細くなっている丸太の橋を渡っているようなもの。

人生の円熟期でありながら、青・壮年期に獲得したものが次々に失われていくそんな心細さに直面しながら生きているのが多くお年寄りの為らざる心境といえます。

老年期の〝損失体験〟にはいろいろありますが、一般的には次のようなケースが考えられます。

①身体および精神の健康を損なう
②経済的な自立基盤を失う
③家族や社会とのつながりを失ったり希薄になる
④生きる目的を失う

こうした損失体験は、若い世代にもみられますが、老年期の特徴は、二つ以上の損失体験が複合して起こることです。

損失体験による不安はさまざまな症状を招く

老年期の〝複合性損失〟は大きなストレスとなってお年寄りを圧迫します。〝うつ状態〟になる人が多いのはそのためです。また、損失体験による不安が高じて被害妄想に陥ることもあります。

さらに、損失体験は、新しい状況に対する反応、適応力を鈍らせます。そのため、身の周りの状況の変化そのものに恐怖心を抱くようになり、その結果、自分の身を守るために自己中心的な傾向が強くなってしまいます。お年寄りが得てして頑固なのはこのためです。

心の重荷を取り除いてあげる心くばりを

うつ状態、被害妄想、自己中心的な考え方は、損失体験がもたらす、お年寄りに顕著な心理状態です。しかし、一時は悲嘆にくれることがあっても、長い人生経験で培ってきた適応能力が、そうした精神的な打撃を克服してしまうのが普通です。つまり、損失体験からくる不安に心を痛めながらも、一方では、状況の変化に適応しようと努力しているのです。お年寄りの不安定な心理状態を理解し、心の重荷を取り除いてあげることこそ、お年寄りと上手に付き合うための第一歩であります。