



新年のご挨拶

新しい年、令和4年を迎え、住民の皆様方には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。「コロナ渦」に振り回されて3年目の今年、以前のような生活に戻る目途も立たない状況が続いております。住民の皆様方におかれましても、常に感染予防に注意しながらの窮屈な生活となり、心よりお見舞い申し上げます。

そんな今日ではありますが、太閤山地域振興会は、今年も「新しい生活様式」を踏まえながら、明るい話題を一つでも提供できるよう、そして住民の皆様方の親睦を少しずつでも深めていけるよう努めて参ります。新しい年、あらためて皆様方のご理解ご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

迎春

御神火に祈りをこめて！

第37回左義長まつりが、1月10日(月祝)、太閤山ランド芝生広場(野外劇場前)で開催されました。昨年は大雪で中止を余儀なくされましたが、今年は雪のない暖かな青空に恵まれました。10メートルの大竹3本が澄みきった晴天を衝くが如く力強く組まれ、太閤山ランドの左義長は全国で5指に入ると言われておりますが、それにふさわしい出来栄になりました。宮城宮司による神事が執り行われ、市長はじめ来賓各位、左義長まつり実行委員会「太閤山3地域振興会」の各会長が玉串を捧げた後、地域住民が持ち寄った書初めや縁起物が高く積み上げられた櫓に地元消防団員が御神火を捧げると勢い良く燃え上がりました。

今年はコロナ感染防止の為、縁起物を実行委員が第一駐車場で受取り、会場まで搬入するという形を取りました。来年こそは、コロナ感染症が収束して例年通りの開催、そして当たり前の生活に早く戻ってほしいと願ってやみません。新規に試みたドライブスルー形式にも関わらず事故や怪我等もなく安堵しております。これもご協力いただきました各町内会実行委員はじめ太閤山消防分団、交通安全協会太閤山支部の方々の御蔭と心より感謝申し上げます。また、民間救急車を配備していただきました海津さん(合同会社 NCS)に厚く御礼申し上げます。



脳トレになるよ!!

おしゃべりをしながら塗り絵をしませんか。色鉛筆など、お持ちでない方はお貸しします。ぜひ、見学に来てください。



オレンジ会



場所；太閤山コミュニティセンター

日時；第3土曜日(月/1回)

13:30~15:00

カロリーングでコロナをぶっ飛ばしませんか！

とにかく巣ごもりがちになる毎日です。ジェットローラーを投げ合ってスカッとしませんか。

難しい技術や体力は必要ありません。楽しくスポーツをしましょう。

カロリーング同好会

場所；太閤山コミュニティセンター

日時；第1.3木曜日(月/2回) 13:30~15:00

見学大歓迎



寅

ひょうたん



日本語というのは、目と耳で確認しないと思わず勘違いすることがある。子どもの頃、マンガ以外はテレビの画面を見ないことが多いものである。気象情報などはその最たるものである。そんなとき、季節によっては「ハロー警報」というのがよく耳に入ってきた。何の疑問もなく「あいさつに気をつけるんだね」ぐらいで聞き過ごしていた。「波浪警報」とその意味を知ったのは案外大きくなってからと記憶している。ちなみに富山市の地図全体を見せて波浪警報とするのはいかがなものか。山の上の波浪警報というのはどう考えても解せない。

スマホに目をやりながら、テレビの音声を聞いていたときである。「…本日、有名人Aがカンセンしました」と聞こえてきた。ついに感染したかと思い、テレビに目をやると「観戦」を報じていた。これは他人事ながらホッとする事になる。ちなみに五輪に観客を入れるか否かが問題になったが、カンセン(観戦)させるとカンセン(感染)させるかもしれないというのはあながち冗談じゃない話である。

いカンセン、日本語というのは曖昧なところがある。しかしそれが、イイカゲンであってヨシとする向きも多いところではある。ちなみにこの場合のイイカゲンは、「手ごろ、適当」の方であって、「投げやり、おざなり」ではない。(M)

高齢者世帯や一人暮らし高齢者などの玄関前の除雪やごみ出しの支援をお願いいたします。
〔近所の助け合い活動〕

太閤山地域振興会では、真生会富山病院のご協力で毎回健康ニュースを掲載します。
皆様方の健康管理にお役立てください。



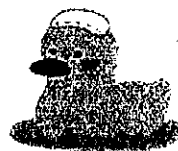
(今月のテーマ)

健康長寿のカギは冬の入浴にあり！

～高齢者の入浴中の死亡事故を防ぐには～ 真生会富山病院 消化器センター 河相 寛

【入浴中の死亡事故の頻度と危険因子】

入浴は一日の疲れをとり、ゆったりとした時を過ごすことができます。心身ともリラックスできるとされている入浴ですが、この季節に増えるのが、高齢者の入浴中の死亡事故です。特に 65 歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年 11 月から 4 月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計（令和 2 年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は 4,724 人で、交通事故死亡者数 2,199 人の 2 倍以上です。その半数は、すでに現場で死亡（心肺停止）した状態で発見されています。



入浴中の急死・急病の原因は、心肺停止、脳血管障害、一過性意識障害（失神）、溺水・溺死とされています。入浴による事故は圧倒的に冬期に発生し、かつ寒冷地に多く、気温の低下が最大のリスクとされています。80 歳以上の高齢者に多く、しかも、女性の方が男性の 1.39 倍多い。平均気温が 10℃以下に下がるとリスクは 1.42 倍に増加、深夜から早朝にかけての時間帯に多く発生しています。

【入浴中の死亡事故発症のメカニズム】

入浴中の事故死はシャワー浴が主体の欧米では極めて少ないので、我が国に特有の入浴形式（浴槽につかる）が入浴中の急病・急死の誘因と考えられています。入浴中の事故死の増加の原因として、高齢者の人口比率の増加、核家族化の進行や内湯の普及といった社会的要因と、入浴にともなう循環動態や自律神経系の変化といった内的要因があげられます。

入浴にともなう物理的作用として温熱作用と静水圧作用があります。浴槽につかることで、温熱により末梢血管が拡張し、血流が脳や心臓などから末梢血管に流れます。一方、身体（腹部から下半身）に水圧（静水圧）がかかり、全身の静脈から心臓に戻る血流が増加し血圧および心臓からの拍出する血液量が増加します。



その結果、入浴中高齢者では各臓器への血流低下（虚血）を生じる原因となります。また浴槽内で立ち上がると、急激に静水圧が解除され、心臓から送り出される血液量が低下し失神、めまいを生じることもあります。

入浴に伴い血圧も著しく変動します。寒い脱衣所での寒冷刺激により急激な血圧上昇がもたらされ、脳出血のリスクが高まります。その後の温浴による血圧下降は脳や心臓、消化管など重要臓器の血流の低下をもたらし、脳梗塞や心筋梗塞のリスクとなります。

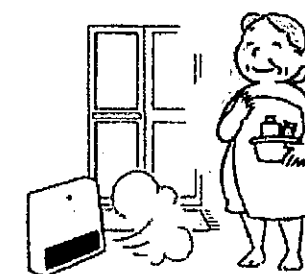
日本人に多い長時間の高温浴は発汗による脱水や血液凝固亢進状態をおこし、さらにリスクを増大させます。血圧低下は湯温にも影響され、高温浴（42℃）では出浴後の血圧低下は 12 時間まで持続するといわれています。血圧低下が長時間持続するため、入浴中のみならず出浴後も脳梗塞や心筋梗塞をきたす危険性が高くなります。

高齢者では上記のような血行動態の変動に対する自律神経系の反応が低下しており、そのことが入浴中あるいは入浴後の意識障害を引き起こし、入浴中の事故につながっていると考えられます。浴槽内での意識障害や脱力発作は溺水・溺死につながります。

入浴中に溺れる事故を防ぐためには？

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。高齢者の方だけでなく、家族みんなで、次の 6 つの対策を心がけましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- (2) 湯温は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安にする
- (3) 浴槽から急に立ち上がらない
- (4) 食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避ける
- (5) お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- (6) 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



参考文献：政府広報オンライン (gov-online.go.jp) 令和 3 年（2021 年）11 月 11 日
東京都健康長寿センター研究所 高橋龍太郎先生 JIM vol.23 no10 2013 年