



志保大より

第292号

須恵町シニアクラブ連合会 令和6年7月発行



主な内容

	頁
● 若杉クラブ行事紹介	
(総会 平松町長祝辞) ……………	2
(総会 松山議長祝辞) ……………	2～3
(糟屋地区高齢者安全運転競技会) ……	3～4
(高齢者学級開校に寄せて) ……………	4
(第1回高齢者学級) ……………	5
(郡シ連GG大会予選会) ……………	6
● 地区クラブ紹介 (南米里山王クラブ) ……	7
● クラブ活動紹介 (フラダンス部) ……………	7
● 会員のひろば (上須恵若水会、 甲植木甲寿会、西原若草会B) ……	8～10
● 医療施設等紹介	
(前川泌尿器科腎臓内科) ……………	10
● 広報部からのお知らせ、会員訃報 ……	11
● 九十路に生きる・スナップで見る活動 ……	12

表紙写真について

鳥名：カッコウ

撮影地：熊本県阿蘇市

ウグイス同様、鳥名と鳴き声だけは皆が知っている鳥ですね。

夏鳥として草原や明るい林等に飛来します。自ら子育てはせず、別種の鳥の巣に卵を産み、育てさせる“托卵”という方法をとります。

写真の鳥は阿蘇の草原で撮ったものです。背の高い枯れ木にとまり、草原の鳥であるコヨシキリやオオヨシキリ等の巣の様子を伺っているのでしょう。

(写真・文：上杉和稔)

若杉クラブ諸行事紹介

今年のゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか。

若杉クラブでは、各種研修会の参加や健康づくり、生きがいづくりの活動を行っています。このコラムでは4月3日の定期総会以降の事業について順を追って紹介します。なお、4月21日（日）の春期歩こう会は、悪天候のために中止しました。開催を心待ちにしておられた皆さんは残念だったと思います。昨年も悪天候のため中止でしたので、来年はぜひ開催できますよう、皆さんと共に祈りたいと思います。

総会 平松町長祝辞

須恵町シニアクラブ連合会の令和五年度の定期総会が開催されますことを、心からお祝い申し上げます。

はじめに、石川県能登地方を震源とする令和六年能登半島地震によりお亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

被災地では、三月十二日現在、九千七百六十人の方が避難所に避難されており、まだ断水しているところもあるとのこと。須恵町においては、災害時に深刻な問題となるトイレ問題の解消のお役に立てればと一月十日に、町所有のトイレトレーラーを輪島市まで持って行き、被災地の皆さんに活用していただいたり、町職員も継続的に派遣できるように、できる限りの支援協力をしているところで

す。さて、シニアクラブの皆様は、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、社会福祉活動などに積極的に取り組まれ、高齢者福祉の推進にお力添えを賜っていることに深く敬意を表します。心から感謝申し上げます。少し介護保険についてお話しし

ますと、令和六年度は皆様にご負担いただいている保険料の見直しの年です。

介護保険サービスの利用が多いと保険料が上がる仕組みとなっておりますが、今回も須恵町は、一番保険料の少ないグループに入ることができました。これもひとえに皆様方が健康で、元気にお過ごし

いただいているお力が大きいからだと思います。私もいつも皆様からたくさん元気をいただいております。ありがとうございます。皆様は、この介護保険料は、介護が必要になった方が利用するサービスに使われるだけでなく、介護予防事業にも充てられています。例えば、各行政区

の公民館で行っている「ミニデイサービス」や、「わくわくデイサロン」などで、体操や陶芸、園芸などを開催しています。ぜひ参加していただいて、皆さんが払っている保険料の還元を受けてください。もったいないですよ。詳しくは、今日の帰りにでも福祉課へお尋ねください。

元気に過ごすため、また災害などの有事の際においては、人と人とのつながりが大切であり、その人とのつながりは、地域の力の源だと感じております。皆様方には、今後も健康に留意しながら活動を続けていただき、より元気な高齢者が増え、さらに町が活気溢れることを期待しております。

最後に、須恵町シニアクラブ連合会が、さらに連携の絆を深められ、「須恵町の力」「社会の力」として、大きく飛躍されることを期待申し上げますとともに、会員皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。令和六年四月三日

須恵町長 平松 秀一

総会 松山議長祝辞

須恵町議会を代表して、一言お祝のご挨拶をさせていただきます。

(次頁に続く)

今日は、須恵町シニアクラブ連
合会 令和五年度定期総会が盛大
に開催されましたこと、心よりお
慶び申し上げます。

須恵町シニアクラブ連合会にお
かれましては、会員の皆様の健康
づくりや生きがいづくり、社会福
祉活動などに積極的に取り組ま
れ、須恵町の福祉文化の発展のた
め、語りつくせぬ成果を挙げてこ
られたことに感謝し、心からお礼
申し上げます。

コロナウイルス感染症も五類と
なり一年が経とうとしています。
少しずつではありますが、当たり
前の日常が戻ってきました。

コロナ過を経て、地域のつなが
りの希薄化や高齢者の社会的孤立
などの課題がさらに浮き彫りとな
りました。

そのような中、地域コミュニ
ティの担い手の一つとして、須恵
町シニアクラブ連合会には、支え・
支えられる関係が循環し、誰もが
役割と生きがいを持つ地域社会の
実現に資する活動が求められてい
ます。

また、会員の皆様方には、健康
に留意しながら活動を続けていた
だき、元気な高齢者が増え、さら
に町に活気溢れることが、期待さ
れています。

議会といたしても、行政と活発
な議論を交わしながら、住民の皆
様の福祉の向上のため、また、安
全安心な町づくりのために、尽力
していきたいと考えております。
そのためにも、会員皆様の貴重な
ご意見を、さまざまな機会を通じ
て議会へ届けていただきたいと思います。

終わりに、本日の総会が実り多
いものとなり、須恵町シニアクラ
ブ連合会の今後ますますのご発展
と、会員の皆様のご健勝とご多幸
をご祈念いたしましたして、お祝いの
言葉とさせて頂きます。

令和六年四月三日

須恵町議会議長 松山 力弥

セーフティドライブに参加

上須恵若水会会長

祝 シゲ江

4月16日(火)「粕屋地区シル
バーセーフティ・ドライブینگ
コンテスト(高齢者安全運転競技
会)が粕屋地区の32名が参加して、
「アイルモータースクール博多の
森」で行われました。若杉クラブ
出場当番の上須恵若水会は、
猪谷繁幸 (70才、運転歴50年)
蔵座照雄 (73才、運転歴55年)
蔵座美千代 (74才、運転歴55年)
祝シゲ江 (80才、運転歴60年)
の4名が出場しました。



写真前列左から、祝、蔵座、
後列左から蔵座、猪谷さんです

粕屋署交通課の方々のあいさつ
のあと、昨年の粕屋署管内の交通
事故310件その内死亡3名と一昨年
より減少しているが、まだまだ事
故が発生しているとの事、4月、
5月は入学、進学等でお子さんの
事故が多発する時期、横断歩道は
スピードを落とし、状況を見なが
ら横断者がいたら必ず止まる、思
いやりの運転を。飲酒運転、「し
ない」、「させない」、「撲滅を」、の
話に再認識しました。この後、筆
記試験、何だかむずかしかった?
「道路標識を再度勉強仕直さな
い」と、思いました。

さてさて次は実技、普段乗って
いる車と違う。馴れないまま終
わった。疲れがドツと来ました。
最後、表彰式、1位、新宮 2
位、志免 3位、篠栗 須恵残念!
ひとつの救いは、個人の部で猪谷
会長が3位で表彰されたこと、拍
手!

私自身思った事は「初心に帰れ」
です。良い経験をさせて頂き感謝
です。ありがとうございました。
感謝。



瞬発力テストを受ける蔵座さん



シニア用電動カートに試乗する祝さん



個人の部3位の猪谷さん

去る5月15日(水)、須恵町アザレアホールにおいて開催された「若杉クラブ第1回高齢者学級」に先立ち行われた「開講式」に寄せてその成り立ちと位置づけについて述べたいと思います。

■成り立ち

昭和47年、町の社会福祉協議会が会員の要望にこたえて年6〜7回の教養講座を開催したのがはじまりです。昭和54年からは公民館(教育委員会)が生涯教育の一環として一般教養講座の高齢者学級を、また、趣味(俳句、菊創り、墨絵、習字など)を内容とした老人大学を開催。高齢者学級の運営には若杉クラブも参画しました。現在まで「若杉クラブ歩こう会」と共に、先輩諸氏の意味を引き継いで50年余り継続している、まさに「継続は力なり」を地でいく事

高齢者学級開講に寄せて

若杉クラブ会長 藤 英寿



式辞を述べられる藤会長

業です。

■若杉クラブの位置づけ

若杉クラブ高齢者学級は「会員の皆様を含めて須恵町シニア世代が、生涯活躍ができるように応援をする講座」です。もっと具体的に言うと「我々シニア世代の生活に必要な知識を身につけ自分らしく生きていく」ために大変役に立つ講座です。

■令和6年度高齢者学級の内容

令和6年度は、本日の「中橋先生の終活のお話」、第2回は「平松町長のお話」、第3回はNPO法人健康サロン代表理事水内先生の「薬の健康被害を防ぐ智恵とサプリメントを賢く利用する智恵」を学習します。身近な会員同士や、若杉クラブ未加入の方にも声をかけ、参加していただくようお願いいたします。

〇〇〇

太田整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

須恵町役場ソバ
 (アザレアホール横) ☎ 932-8877

株式会社 **かすや 葬祭部**

福岡県粕屋郡粕屋町大字大隈1229番地
 TEL(092)938-2868(24時間) FAX(092)938-0811

やすらぎ 会館

かすや斎場 粕屋郡粕屋町大字戸原325-2 TEL(092)931-3533
 すえ斎場 粕屋郡須恵町大字旅石20-1 TEL(092)937-4311
 こが斎場 古賀市川原1542-2 TEL(092)944-6511

24時間営業・年中無休でご奉仕させていただきます。

お問い合わせ(かすや葬祭) ナクハナイチレイ
 フリーダイヤル **0120-798710**

第一回高齢者学級開催

教養部会長 森 悠子

令和6年度の「高齢者学級開校式及び第一回高齢者学級」が5月15日(水)にアザレアホール大ホールで行なわれました。

今回の講演タイトルは「終活とは何か?」知って楽しむ終活のコツ!」で、講師は、NPO法人ふるさと安心サポート九州事務局 長 中橋 優氏です。



スライドを使って分かりやすく講演される中橋 優先生。

人生百年時代と言われるようになり、長い老齢期をどのように生きていくのか考えましようという講演内容です。

一・健康の問題 (医療・介護)

二・お金の問題 (生活費・貯蓄・

資産運用・遺言相続・成年

後見)

三・住居の問題 (自立・親族との

同居・介護施設)

四・先々の問題 (葬儀 供養・墓

所)

悩みは増える一方です。具体例をあげての講話、それぞれ考えておかねばならないことなのです。

長生きは大変!何をどう考え、

おのおのが方法論を自分自身で、学び実践することで、安心して本当に後悔しない、最後を迎えることが出来るようにする活動、それが「終活」ですと、スライドを使い、具体例をあげて初めてでも、本当にわかりやすく話されました。

九十分があつたという間に過ぎ、また質問もたくさん出て、会員の皆様の関心の高さに、おどろきました。

講演の後で、何人かに話を聞くと皆様わりやすく、良かった、良かったと口々に話されていました。楽しい有意義な時間ありがとうございました。



講演中の中橋 優先生



講演後に質問に答えられる中橋 優先生。

「エンディングノートについて、中橋先生のスライドから」

自分に万一の事が起こり口頭で思いを伝える事が困難な場合に備えて家族や友人などに伝えたい事柄を記入しておくノートです。

終活を効率的に進めるためのツールとしても利用することができ、自分以外の誰にも見せたくない場合でも使えます。遺言書のように法的な効力はありませんが、終活を進めるための第一歩として大変便利な道具です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	手術	●	●	△

休診・・・日曜・祝祭日

田原眼科

粕屋郡志免町志免2丁目2番33号
TEL (092) 935-0112

郡シ連GG大会予選会

若杉クラブ副会長

川上 正俊

5月20日(月)、薄曇りの絶好の天気恵まれて、健康広場で、令和6年度「郡シ連グラウンドゴルフ大会・予選会」を実施しました。

当初79名のエントリーがありましたが、参加者平均年齢^{81.7}歳と高齢です。結果3名のドタキャンが発生し、76名での競技となりました。午前7時半より、藤木正利会長を中心に若杉クラブ・グラウンドゴルフクラブ会員の有志の皆様、健康推進部会員の皆で会場づくりをし、スムーズに競技会が出来たのではないかと感謝しております。若杉クラブ・グラウンドゴルフクラブの皆様には、成績表の集計、順位付けまでしていただき、大変ありがとうございました。当

日は大した事故もなく、全員元気にプレー出来たのも、皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。

○予選会の成績(上位20位)

数字は総打数。総打数が同点の場合にはホールインワンの多い方が上位、次に2打数が多い方が上位、二打数同数の場合は年齢が上の方が上位となります。

優勝	小山田鐵臣	73	佐谷
準優勝	塩屋典男	77	昭穂
三位	小山田恵美子	79	上須恵
四位	中野清二	83	上須恵
五位	村山好江	83	上須恵
六位	迫屋 銀	83	甲植木
七位	谷口 巖	83	城山
八位	山口晋一	84	須恵
九位	榎本明信	84	須恵
十位	豊田妙子	84	城山
十一位	添田泰子	86	須恵
十二位	小山田 茂	87	上須恵
十三位	藤木正利	87	乙植木
十四位	田原 修	87	上須恵
十五位	平田照子	87	昭穂
十六位	下條三保子	88	須恵
十七位	堀内節生	88	一番田

十八位	平田成子	89	須恵
十九位	勝田和昭	89	新原
二十位	合屋吉広	90	一番田

なお、九位の榎本明信さんと十位の豊田妙子さんが郡シ連決勝戦の出場を辞退されました。従って小山田鐵臣さん以下、17位の堀内節生さんまでの15名が7月4日宇美町で実施される予定の、郡シ連グラウンドゴルフ大会決勝戦に出場されます。須恵町の名誉にかけて、選手の皆様の奮闘を期待しております。



優勝の表彰を受ける小山田さんと藤会長、川上副会長



左から、3位の小山田さん、優勝の小山田さん、準優勝の塩屋さん



社会医療法人 青洲会
青洲会クリニック

診療科 内科 外科 整形外科 泌尿器科
腎臓内科(人工透析)リハビリ科

企業健診 個人健診 日帰りドック

訪問診療 訪問看護 訪問リハビリ

看護小規模多機能型居宅介護「青洲のあかり」
居宅介護支援事業所「ケアサポートS」
青洲会クリニック 通所リハビリ
青洲会クリニック デイサービスセンター 併設

住所：糟屋郡志免町志免4丁目1-7 TEL：092-937-0422

財団法人日本医療機能評価機構
長期療養病院認定医療機関

医療法人 みなみ

粕屋南病院



●内科 ●腎臓内科 ●人工透析内科 ●循環器内科 ●消化器内科
●糖尿病・代謝内科 ●リハビリテーション科 ●歯科

口みなみ介護支援センター

口粕屋南訪問看護ステーション

福岡県粕屋郡宇美町神武原

6丁目2番7号

TEL (092) 933-7171(代)

上須恵、一番田、城山経由の
巡回バスを運行しています。

ご入院等のご相談は
フリーダイヤル
0120-862-373

地区クラブ紹介

南米里山王クラブ

桑原 君代

現在、南米里山王クラブの会員数は、43名（男性16名、女性27名）です。

○役員構成

- ・会長 一名 ・副会長 一名
- ・会計 一名（副会長が兼務）
- ・連絡員 二名

- ・女性部長 一名

○取り組んでいる行事

- ・地域奉仕活動
- ・資源回収活動

- ・日帰り旅行又は食事会

・バラエティーゲーム、体力測定に参加、また南米里区が開催する年10回のミニデイサービースに参加して、楽しい時間を過ごしています。

定例会は、毎月第2水曜日に行いますが、弁当代として、500円を徴収します。

若杉クラブからの報告や、連絡

事項と出欠確認等を済ませてから、食事会です。おしゃべりにラオケ・麻雀などがメインです。以前はもつと賑やかで楽しかったとか：課題の一つです。
私は4月に加入した新人です。以前の資料を元に作成しました。これから、学んで行きます。

クラブ活動紹介

フラダンス!! 大募集

昭穂若鶴会

早田 久仁子

平成13年に誕生した「フラダンス部」も今年で23年目になるそうです。「会員のつどい」では大勢の先輩方が楽しそうに踊っているのを客席から見せてもらっています。年月と共に寄る年波には勝てず1人、2人、3人とどんどん卒業され、今は、わずかの人数になつてしまいました。

発足当初から代表をされた方も頭も気力もしっかりされ、まだまだ

だやる気充分ですが体調が思わしくないようやむなく代表を退かれる事となりました。長い間お疲れ様でした。講師の木島先生も最初からずっとご指導して下さいます。80〜90才の私達にも踊れるような簡単でやさしく、でも優雅な振り付けにしてくれていきます。若杉クラブの総会でも募集のチラシを配らしてもらいました。笑顔で楽しく、リズムに乗って、手足を動かしましょう！

認知症予防にも最適です。

お仲間が沢山できますようにお待ちしております。

練習日時・場所は次の通りです。

毎月 第2・第4 木曜日

時間 13時〜14時

場所 カルチャーセンター

(大会議室) に於いて



まつお内科クリニック

循環器内科・リハビリテーション科

☎ 410-2220

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	★
14:00~18:00	●	●	△	●	●	△

★…9:00~13:00まで ※受付終了は30分前です

休診日

日曜日・祝日

お問い合わせは診療時間内をお願い致します

内科・小児科・循環器科・消化器科・呼吸器科

千鳥橋病院附属

須 恵 診 療 所

所長 岩下 早苗

須恵町大字新原232-1 (JR新原駅前)

☎ 934-0011

FAX 934-0014

会員のひろば

料理教室に参加して

上須恵若水会

猪谷 繁幸

須恵町国際交流協会主催の第11回料理教室（令和6年2月23日・須恵町役場2階調理室に於いて）に参加させて頂きました。

各班、五名一組で六班編成の三〇数名で、ベトナム料理の定番である、揚げ春巻き、バイミー（豚肉）、鶏肉キャベツサラダの三品の料理の下ごしらえを手分けして行った。

揚げ春巻きの材料を大きなボールに入れしっかりと下味をつけ、味がなじむまで時間調整をする。ライスペーパーを少し水に濡らして、春巻の材料を適量包み、中火で油をあつためてから、時間をかけて、ゆつくりと揚げて出来上がり。

バイミーの豚肉の下ごしらえとして、おろしレモングラスを加え、砂糖、塩とナンプラー合わせ

た調味料に10分間漬け込み味をしみさせてから、フライパンに少しの油をひいて、中火で、ゆつくりと時間をかけ、豚肉にしっかりと火を通してから、器に盛りさましておく。つけ野菜として、キュウリ、パクチを準備。ソースとして、トマトと玉ねぎをみじん切りし、フライパンで香りが出るまで弱火で炒め、砂糖、塩、チリソースを加えて、とろみがつくまで煮込むと出来上がり。

鶏肉キャベツサラダの鶏肉は、塩を少し入れて、しっかりと火を通して、小さくさいて、生野菜と合わせて出来上がり。

それぞれの器に盛りつけて、班ごとに集まり、それぞれの料理を食しながら、会話を楽しみました。久しぶりに、皆様方と一緒に料理して、会食しながらの会話が出来た事が、大変うれしかったです。料理教室の内容になってすみませんでした。



料理教室で完成した三品

朝にはじまり

甲植木甲寿会

森 悠子

須恵第二小学校の近くに住み、朝の登校を見守るようになり、二年が過ぎました。

三十分の日課で、見守るようになったきっかけは、車の通行が多くなり歩道が出来、ガードレールと横断歩道が設置されましたが、当初はルールを守らないで、途中を横切り、ガードレールを乗り越

（次頁に続く）



医療法人

須恵 医院

内科 小児科 院長 岡 泰正

〒811-2114 福岡県粕屋郡須恵町上須恵 787-1

TEL (092) 932-0458



医療法人 **須恵中央眼科**

粕屋郡須恵町大字旅石 58-3

TEL 092-609-9666

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	△	○	○	—

△水曜日の午後は手術日となっております。

土曜日は12:00まで診療

休診：日曜・祝日 HP:suetuouganka.net

えたりしていました。

おまけに、ゆるいカーブなので見通しが悪く、ななめに渡ったり、立ち止まらず、左右確認しないで飛び出したりと、ハラハラする事がありました。

四月で新学期が始まったばかりで、地域の「いきいきコミュニティ」事務局に相談して黄色の旗を借りて、見守りに立ち始めました。

初めの頃は不安でハラハラ、どきどきの日でしたが、一週間・二週間と過ぎ、「おはようございます」と声をかけると、子どもからも大きな声で、あいさつがくるようになりましたが、中には友達とお喋りに夢中なのかあるいは聞こえないのか、挨拶がない子供もいます。

また数人が渡る時は前の友達に遅れないようにか、左右を見ないまま、渡ろうとする時がある。その時、私は大きな声で「止まりなさい」あぶないでしょう！子どもはビックリするが、きちんと止まって渡ります。

また親が毎日数台の車で送るの

を見かけますが、子どもを降ろす時、運転席側の方のドアを空け危ないことと、そしてその場所から、道路を渡ろうとするので、気づいたら横断歩道から「渡って」と示しながら伝えます。二年過ぎると、きちんと守って渡るようになりました。

しかし、たまには大人が、ななめに渡ったりしているのを見かけます。子供は見ています、大人のまねをして、学ぶのです。

良く言われるのは、子供を地域で見守って下さいと、まずは手本となる大人であり、そして見守っていきたいと思います。

また家庭でも、朝登校する時に、ひと声「車に気をつけてね」と。私も、もうしばらくは、子どもを見守って声かけたいと思います。



大役を引き受けて

西原若草会

平井 豊子



西原区の女性部長を引き受けて、早二年が立ちました。他区の部長さん達より、色々と学ぶ事が多く、また自分の仕事にも幅が広がり、充実した二年間です。こしは、なれたかなーと、思いきや、突然の電話です。「大事な話やけん聞いて。第三小学校区の副部長になつてー、わからん事は私が手伝うけん。」と言われ、考える間もなく引き受ける事になりました。まあ、たのまれる事はいい事で、これで又頑張る事が一つ増えたと思っています。電話の向こうは、泣く子も黙る辻女性部長殿。私は
(次頁に続く)

介護のことなど お気軽に相談ください

[特別養護老人ホーム 恵昭園]

[アネックス 恵昭園]

上須恵 112-3 須恵町コミュニティバス「平原池前」下車

☎933-1600

[老人保健施設 若杉の里]

上須恵 112-79 須恵町コミュニティバス「佐谷川原」下車

☎933-1630

「さりげなく喜び」「さりげなく温もり」「さりげなく幸せ」をたしかに感じることができる生活を支援します



社会福祉法人 恵徳会

内科・リハビリテーション・療養型病床群 179 床

医療法人 成雅会 **泰平病院** 院長 堤 康雅

福岡県粕屋郡須恵町大字新原 14-7

☎(092) 932-5881 FAX (092) 934-0045

介護老人保健施設 永寿苑

☎(092) 933-5335

認知症高齢者グループホーム 陽だまりの丘

☎(092) 957-9595

小規模多機能ホーム ぬくもりの里

☎(092) 957-6080

= 関連施設 =

配食サービス事業 暖らん便泰平

☎(092) 933-2790

介護付有料老人ホーム よかよかの郷

☎(092) 957-0230

医療施設等紹介

前川泌尿器科腎臓内科

院長 前川 直文

辻さんとは、数十年来の友人です。私には、強い味方がおったのです。一年間よろしくお願い申し上げます。

○夜間頻尿とは

加齢とともに、夜中にトイレで目を覚ますことが増えていませんか。年だからとあきらめていませんか。夜間頻尿は、睡眠を妨げるだけでなく寿命を縮める可能性があります。

夜間頻尿はなぜ起きるのでしょうか。原因としては、主に3つに大別することができます。

① 夜間多尿

夜間多尿とは、本来ならば昼間に出る分の尿が、夜に尿量が増えている状態で、加齢にともない抗利尿ホルモン（尿量を減らす役割

をするホルモン）の分泌量が少なくなりそれに伴い夜間の尿の量が増え夜間頻尿の原因となります。また、加齢や運動不足などによって下肢の筋力が衰えたり血液の循環が悪くなると、下肢のむくみが、夜間に尿として出てくるため夜間の尿量が増えてきます。下肢のむくみがあるようでしたら、仰向けに寝て、クッションや座布団の上に足を乗せ、そのまま、30分足上げをすると下肢のむくみが改善します。

② 畜尿障害

畜尿障害は、腎臓で作られた尿は、膀胱に貯められますが、膀胱筋肉が衰えてしまうと膀胱があまりひろがらなくなり、尿意を感じやすくなります。畜尿障害は、加齢が原因だけではなく中高年男性に多い前立腺肥大症や昼間もトイレが近い場合は、過活動膀胱が原因となっている可能性があります。

③ 睡眠障害

睡眠障害が原因の場合よくみられる症状として、就寝中にいびき

をかいて、呼吸が一時的にとまることがあったり、夕方以降に脚がむずむずするような不快感があったり、睡眠中に足の指や足首、膝などが勝手に動くなどの症状があり、その病気を治療することで、夜間の眠りが改善され、夜間頻尿も良くなる可能性があります。このほかにも、高血圧や糖尿病といった生活習慣病や、その治療薬が夜間多尿を引き起こしたり、脳梗塞や心筋梗塞の予防のため水分を必要以上に飲んでいることが夜間頻尿につながっていることもあります。

まず、知っておきたいのは、ご自分の夜間頻尿の原因を知ることが大切です。夜間多尿による頻尿は生活習慣を見直すことで症状の改善が期待できます。

畜尿障害や睡眠障害、それ以外の病気が原因の場合は、その病気の治療に加え、夜間頻尿の症状を軽減する食事や水分の取り方をすると効果的です。

前川泌尿器科腎臓内科

〒811-2244 粕屋郡志免町志免中央3-6-22

☎092-410-6728

診療時間（日・祝休診）

時間	月	火	水	木	金	土
午前9～12時	●	●	●	●	●	●
午後2時～6時	●	●	△	●	●	△

月・火・木・金…最終受付17:30 水・土…最終受付11:30
（お問い合わせ、ご予約は受付時間内にお電話ください）

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団正信会 水戸病院

TEL092-935-3755

内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科、禁煙外来、物忘れ外来、各種検診(生活習慣病・胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん・骨粗しょう症)、各種指導/相談

介護老人保健施設 ニューライフ須恵 ☎ 937-1055
あすなろ訪問看護・ヘルパーステーション ☎ 936-9653
居宅介護支援事業所 ケアワイド21 ☎ 957-3321
須恵町在宅介護支援センター ☎ 937-0255
住宅型有料老人ホーム コンフォート須恵 ☎ 935-3850
コンフォート須恵デイサービスセンター ☎ 935-3850

広報部会からのお知らせ

○老俱たより広告掲載について
長い間広告を掲載していただき
きました「木下歯科医院」様
は、第291号をもって掲載をや
められましたのでお知らせい
たします。

○第291号（令和6年5月号）に掲
載しました内容に次の通り誤
りがありました。お詫びして
訂正いたします。

【訂正箇所】

・5頁3段目金婚夫妻名の所属地
区名

訂正前

松永将満・ようい（上須恵）

訂正後

松永将満・ようこ（佐谷）

訂正前

友納寿美男・次江（乙植木）

訂正後

友納寿美男・次江（一番田）

・会員訃報の逝去日

訂正前

佐谷坂田 守様 86歳

令和6年3月5日

訂正後

佐谷坂田 守様 86歳

令和6年2月19日

会員訃報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

甲植木 森本恒産様 79歳

令和6年3月28日

須恵 齋藤

久様 93歳

令和6年4月12日

乙植木 村瀬縫子様 94歳

令和6年4月16日

大島原 長澤美枝子様 92歳

令和6年4月28日

旅石 渡邊幸子様 89歳

令和6年4月29日

編集後記

今年の夏は梅雨が長く、梅雨明け後は猛暑の予想です。また、今年から「熱中症特別警戒アラート」が新設、運用されます。ここでは、日本気象協会が推進する「熱中症にかかる方を減らす」ことを目指すプロジェクトの中から、「高齢者の熱中症について」の対策について紹介したいと思えます。

脳が暑いと感じたら、体は皮膚の血流量や汗の量を増やして、体内の熱を周囲に逃がそうとします。年を取るとこれらの開始が遅れて、熱を周囲に逃がす能力が低くなり、体の体温が上昇しやすくなります。また、温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなります。



【熱中症予防対策】

「気温や湿度を計って知る」

温度計、湿度計、熱中症計などを活用し、今いる環境の危険を知りましょう。

「室内を涼しくしよう」冷房や除湿器・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。室温30度、湿度70%を超えたら冷房のスイッチを入れましょう。

「水分を計画的にとろう」高齢者

の方は体内水分量の減少により脱水症状になりやすく、また水分補給が遅れがちです。定期的な水分補給をしましょう。寝る時は枕元に飲み物を置いたりしましょう。

（松本）

広報紙 老俱たより 第二百九十二号

発行日 令和六年七月二日

発行所 須恵町シニアクラブ連合会

須恵町上須恵一六七一三

須恵町社会福祉センター内

TEL〇九二（九三三）二二六〇

発行人 藤 英寿

編集 広報部 印刷所 大道印刷

九十路をまきる

須恵福寿会

吉松 哲一さん 89歳



私の出生地は、須恵町大字須恵です。朝起きるとラジオ体操を軽くして、五分程、足を高く上げて歩行です。

私の出生時は、十人家族で五男坊です。着る物は、兄のお下がりでした。昭和十六年四月に、国民学校一年生として入学しましたが、学校教育も軍国調で厳しく、たまには「ナギナタ」で愛のムチを受けた事もあります。親に報告すると親から叱られていました。登校時は整列で、校門の前で「奉安殿」に向かい、礼をして校門を入りました。

敗戦で学校改革があり、六三三制で新制中学一年となり学生数が多く朝昼と二日に亘って授業があった。新制中学を卒業後は、往事の志免鉱業所の生活が忘れられず、市内の工業高校を受験し卒業しました。

志免鉱業所は閉山していたので、卒業と同時に学校の紹介で、佐賀県の高倉礦業に入社し、二十四歳の時に、上司の紹介で福岡出身の二十三歳の女性と結婚し、昭和三十四年に長女、同三十七年に長男が誕生しました。

その後、石炭不況で会社も閉山したので、住友石炭赤平砦に就職し、雪と氷の生活に慣れて来ましたが、弟の急逝で、昭和四十四年十二月に会社を退職して帰省し、四十五年一月より兄の会社に入社致しました。

その後、須恵の生活で、毎日五千歩ジョギングで健康に務めています。今日も若杉山「合掌」!!です。

スナップでみる活動のあれこれ

第1回高齢者学級(5/15)、郡シ連グランドゴルフ大会予選会(5/20)



受付される会員の皆様と女性部の皆様
(第1回高齢者学級)



会場のアザレアホールの客席の様子
(第1回高齢者学級)



柴田健康推進部会員の指導で行う開会式のラジオ体操
(郡シ連G G大会予選会)



健康広場の特設ホールでプレーする出場者
(郡シ連G G大会予選会)



最高齢出場者 (94歳) 米岡節子さんのショット
(郡シ連G G大会予選会)



アトラクション競技で頑張る出場者
(郡シ連G G大会予選会)