

新型コロナワクチン接種に 退職者の会の皆さんが大活躍

大森中診療所では6月から大田区の新型コロナワクチンの予防接種を開始しました。通常業務に加えての予防接種業務になりますから、安全にそして流れ良く行うためにはどのように実施すればよいのか、なんども会議で話をしました。患者さんからは「大田区に電話をしてもお話し中で予約が取れない」「ネットで取るにはその環境がな



退職者の会の皆さんの協力で大助かりでした

い」など深刻な相談が寄せられました。こうした声には、城南保健生協と退職者の会の方が連日対応していただき、診療所の受付はたいへん助かりました。予約に困っていた患者さんにとっても助かっていました。



接種の流れはスムーズでした

さらに予防注射実施にあたっては、退職者の会の看護師さんにご協力いただきました。接種をした後、違う階で待機しての容態観察でし

たから、接種後の方が迷ったりしないように対応が必要でした。退職者の会の先輩看護師さんたちが協力を申し出てくださり、待機す

認知症Q&A

No. 45
回答はグループホーム
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

Q 30分以内の昼寝が認知症予防に良いと聞きました。なぜですか？

A 皆さんも短時間の昼寝をした後、頭がすっきりしたという体験があると思います。この30分以内の昼寝は認知症になる確率が約2割減り、1時間以上昼寝をすると認知症になる確率が2倍高くなるなどの報告があります。

なぜ30分以内か？ 個人差はありますが、眠りに就いて30分以内は眠りが浅いのですっきり起きられます。しかし、30分以上経つと深い眠りに入るため、

すっきり目覚められないのです。そして、夜眠れなくなり、良質な睡眠がとれないという悪循環に陥るため、すっきり目覚めることができる15～30分の昼寝がよいのです。

脳は深い眠りに入っているときは、脳にたまった疲労物質(ゴミ)が掃除され、認知症の原因となる物質(アミロイドβタンパク)が蓄積しにくくなるという説や、深い眠りの間に記憶を整理して保存するという説

があります。いずれにしても浅い眠りと深い眠りを一晩に4～5回繰り返す質のよい睡眠は大事なのです。

私は、お昼ご飯の後、満腹になって眠くなるのかと思っていましたが、起床時間から8時間後に眠くなるという報告もあります。眠気を我慢するとストレスになり、認知機能を低下させます。

現代人は多忙で、夜中でも街は明るく楽しめることが増えているので、睡眠不足になりがちです。その睡眠不足を補う意味でも、寝付いてから30分以内のお昼寝は、認知機能低下を予防するのにたいへんよいのです。

第8回城南文化祭に出演・出品しませんか？

2022年2月、8回目を迎える『城南文化祭』を3年ぶりに開催予定です。発表の形式は舞台での発表と作品の展示です。会場や開催日時は決まり次第、本紙でお知らせいたします。

2020年・21年と新型コロナウイルス感染拡大により、開催を見合わせていた文化祭ですが、感染者数が減少傾向になり、感染対策をしっかりと行いながらの開催が可能と判断しました。日頃のサークル活動のひとつの目標として、また宣伝の機会として皆さんの出演、出品をお待ちしています。皆さんどしどしご応募ください。

- 舞台出演は…ダンス、楽器演奏、歌(民謡、詩吟、合唱など)、手品などなど
 - 展示募集作品は…書道、写真、絵画、絵手紙、手芸作品などなど
- ※出品料、出演料の徴収はありません。また、出品、出演の謝礼のお支払いもありませんのでご了承ください
- ※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる場合がありますので、ご了承ください。
- お問い合わせは、生協本部まで (03-3762-0266)。

健診はもう受けましたか？

特定健診・国保基本健診・後期高齢者健診・がん検診を受けましょう

城南福祉医療協会の各診療所でも受けられます。感染対策には十分気を付けていますので、安心してご来院ください。**品川区国保基本健診・後期高齢者健診は1月末日まで。大田区特定健診・後期高齢者健診は3月末日までです。**新型コロナウイルス感染症が流行し拡大すると、健診が休止してしまう場合がありますので、早めの受診をお勧めします。

健康ウォークラリーのお知らせ

テーマ「大田の島巡り 平和島駅～各島～大森町駅」

恒例の健康ウォークラリー、今年は平和島から東海、城南島、京浜島、昭和島を通り、生協本部、大田病院を横目に見ながら、大森町駅という予定のコースで約9㎞程度を歩きます。距離が長いので途中の公園で昼食時間を取ります。お弁当をご持参ください。

普段は行くことがない島巡りを一緒に歩いてみませんか？



お申し込み 生協本部まで

電話 03-3762-0266 FAX 03-3762-0239

開催日 12月11日(土) 小雨決行(コース短縮あり)

集合 平和島駅改札前 午前9時(解散は14時頃を予定しています)(京浜急行線 生協の緑の旗が目印です)

参加費 500円(資料代・保険料)

「月1ウォーキング・まち歩きの家」

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？

- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
 - 開催日時は毎月第1水曜日 10時～12時
 - 集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
 - 参加費100円(行事保険料など)／健康シールカードを進呈
- 生協本部まで 03-3762-0266(受付は月曜～金曜9時～17時)
- 注：感染防止のため当日は必ずマスクの着用をお願いします。

「まち歩きの家」日程

第7回 イチョウ並木散策

12月1日 東急多摩川線沼部駅(集合)～東急多摩川線田園調布駅(解散)

第8回 池上本門寺巡り

1月5日 東急池上線池上駅(集合)～都営地下鉄浅草線西馬込駅(解散)

※2月以降の詳細は次号で掲載します。

月1ウォーク まち歩きの家



穏やかな気候で心地よく

4回目のまち歩きの家は、9月1日(水)に行いました。残暑が続く中のウォーキングを想定し水回りを散策する予定で、大岡山から清水窪湧水を見て東京工業大学を横目に洗足池をめざしました。

参加者は18名で約3.5km歩きました。8月の猛暑に比べ気候は穏やかで歩きながらでも涼しく感じる時もあり、心地よいまち歩きとなりました。

5回目のまち歩きの家は、10月6日(水)に行いました。参加は27名でこれまでで一番参加が多いまち歩きの家となりました。今回は六郷土手駅に集合し、地元理事の案内で近くの神社仏閣を散策し、土手沿いを歩き清



西六郷のタイヤ公園にて