

会員数	39,436	(前月比) +251
郵送	3,291	(前月比) -128
手配り	27,822	(前月比) -685

協同基金到達額 2,513,735,000円(2/28現在)  
 [前月比 11,226,000減]  
 協同基金出資者数 20,391名(2/28現在)  
 いのちを守る助け合い募金額 10,235円(2/1~28)



発行  
**健康友の会 みみはら**  
 民医連 本部事務局組織部  
 機関紙編集委員会  
 〒590-0821  
 堺市堺区大仙西町6丁184-2  
 Tel.072-244-8061  
 Fax.072-244-7860

1部30円

## 生活支援

## 支えあい

# 安心して住み続けられるまちづくりめざして



健康友の会みみはらが「NPO法人結いの会ともうず」との共同で取り組んでいる「ワンコイン助っ人隊」の活動は、2014年からスタートし、8年目を迎えています。介護保険では認められない、頼れる身内が近くにいないなどの困りごとに、住み慣れた地域の会員さんがサポートする助っ人活動によって、会員同士のふれあい、つながりの輪がひろがっています。

### コロナ禍だからこそ支えあいが大切に

昨年、新型コロナウイルス感染症対策として「3密回避」が呼びかけられ、助っ人隊の活動にも大きな影響が与えられた。家事支援や外出同行などの支援に利用者との接触は避けられません。緊急事態宣言中のご自宅内での活動は、可能な範囲で休止せざるを得ませんでした。支える側の助っ人からは、「コロナ禍だからといって、支援をストップさせてしまうことで利用者さんの生活がどうなってしまうのか」との心配の声が多くありました。利用者の多

**お問い合わせ先**  
 「NPO法人結いの会ともうず」  
 (☎072-280-5887)  
 または  
 「健康友の会みみはら事務局」  
 (☎072-244-8061)

## ワンコイン助っ人活動に協力



引越し荷物の片付け

域で困っておられる方へのアプローチをした」と話されています。助っ人登録したからといって、いつでも何

でも支援をお願いするわけではありません。「こんな支援ならできる」「空いている時間なら協力できます」などで結構です。支えあい活動のために、あなたのお力をお貸しください。



ベランダのそとじ

くは、高齢やひとり暮らしのため、助っ人と顔を合わせることを楽しみにされています。また友の会の「お元気ですか電話」では、「コロナ禍で外出を控え、自宅にこもりがちになった」との声が多く聞かれました。助っ人隊の活動(支援)内容は様々ですが、庭木の水やり、外出時の付き添いや家庭ごみを集積場に出すお手伝いなど、介護保険制度では認められていない暮らしのサポートがほとんどです。

**支える側も元気に... 助っ人さん募集中です!**

支援する側にとっても、助っ人活動で元気を

もらっています。現在は、助っ人登録者の平均年齢は70歳を超えています。「この年になっても支援される側でなく、支援する側でいられることが嬉しい」「自分にできることで困っている方の役に立つ活動ができることで、やりがいを感じています」「ありがたい」と感謝してもらっているのが何より」などの声が寄せられています。

緊急事態宣言が解除された3月、初めて助っ人活動に参加された浜寺支部のFさんからは、「会員同士がお互いにできることをやっていく、助っ人隊の活動が必要だと感じました。これからも地

## 適度な運動で免疫向上

鳳クリニック 健康運動指導士 春川智弘  
 高砂クリニック 健康運動指導士 竹内大治

歩数	早歩き時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボ(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

引用改変：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

## 会員のみなさまへお願い

転居、死亡、退会の場合は事務局までご連絡ください  
 連絡先：健康友の会みみはら事務局  
 電話：072-244-8061

## おうちで運動ーウォーキングー(人ごみを避けながら)

ウォーキングは体力・筋力の維持だけでなく、精神面にも良い影響があると考えられています。携帯の機能やスマホアプリ、歩数計を活用し、日々の歩数を記録していくことで、運動継続のモチベーションにつながります(着けるだけで約2000歩増えたという報告も)。

ウォーキングのペースは、「楽である」や「ややきつい」と感じる程度に。できる方は、早歩きも組み合わせで行いましょう。10分歩くと、1000歩ほどになります。毎日の目標を設定し、マイペースで行いましょう。(おわり)

新型コロナウイルスに始まった2020年度が終わる。この1年で「からだを動かす機会が減った」「体力が落ちた」と話ができることが頻繁になった。この夏、熱中症が増えないか心配になる▼暑くなると、私たちの体は汗をかくいたり、皮膚の血管を拡張し、体の熱を逃がし、体温を調整する。しかし、高温多湿の環境に長くいると、熱がうまく発散できず、汗の蒸発も不十分となるため、体温はさらに上昇。体は熱くなった体内の血液をどんどん体の表面に集め、皮膚から放熱し、冷やそうとする。ただ、体内の血液量は決まっているため、皮膚に血液が集中するほど、脳や内臓への血液が不足する。結果として起きる様々な障害を「熱中症」と呼ぶ▼日常生活の工夫で暑さへの適応力をひと足早く身につけることができる▼大切なことは、汗をきちんとかく習慣。日ごろから、ウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく機会を増やしておく。汗で水分が出れば、血液が濃くなりやすいので、水分は「早め」に、かつ「こまめ」な補給が肝心。じょうずに汗がかけると、突然の気温の上昇にも対応しやすいので、熱中症に対抗しやすくなるが、体を慣らすには最低2週間かかる▼日差しが暖かくなってきたこの時期、夏に負けないからだづくりには絶好のシーズンだ。(緒方浩美)

## 聴診器