

特定非営利活動法人

視覚障害者センターつえの里

第 119 号

令和 6 年

5 月



## 目次

巻頭言	2
事務所から、スタッフからのお知らせ	4
ちいさなたび	5
ニュースの目	10
活動報告	13
編集後記	14

なお、点字版とはページ数が異なります。

## 巻頭言「思いつくままに」

つえの里 理事長

篠澤 國雄

気候不順な今年ですが、皆様お変わりありませんよね。私は、先日書いたように未だ右足の調子がいまいちダメだから、足助病院に通っています。小さな薬を朝昼晩と食後に飲んでいるが、良かったと思える日があったり、全く良くなっていないと思えるほどの痺れと、「だる痛み」を感じる日もあります。そうになると、しゃがみ軽く叩くかマッサージを施すと楽になるから、また普通に歩くの繰り返しです。これはね、腰の骨が少しずれるためにおきる症状です。困ったものだ。若ければ、手術でずれないようにできるのだが、もう88才ではやれない。無理をしなければなんとか生きていけると思っています。

私の好きなコンサートと「ちいさなたび」は、なんとかもう少し続けたいと思っています。

「ちいさなたび」の取材は南谷氏の写真と記事でお楽しみ下さい。

ところで、今年の気候不順は日本だけではないようです。世界中のようです。だから着るものを常に季節別ではなく、いつでも着替えられるようなところがけが必要かな…。

話は変わりますが、私の道楽でやらせてもらっているレコードコンサートの第6回目4月3日は、機械の故障があり申し訳なく思っています。アンプが完全に修理ができて

返ってきたら、また楽しんでいただくつもりです。あの日は本当にすみませんでした。

最後にもうひと言書かせてもらいます。

つえの里の情報誌「つえの里だより」の巻頭言を、理事長として書いてきましたが、次号からは新しく理事長を引き受けてくれた柴田<sup>よしあき</sup>義秋氏（最初から副理事長として付き合っている彼）と替わります。また何かの機会に書くかもしれませんが、拙<sup>つたな</sup>い文章でお世話になりました。視覚に障がいのある私が、彼らの協力をいただき務めることができました。理事長という大役から解放されると思うとほっとしつつ、後は多分柴田氏のことだからうまく務めてくれるであろうと思っています。歳のせいか会議の後、いくら考えても忘れ易くなっています。最初から彼が支えてくれていたからできたものと、感謝の意を強く感じております。あらためて会員の皆様や支援をして下さっている皆様にも、柴田氏の人柄についてゆっくり話したいが、つえの里だよりの紙面ではこれで終わらせてもらいます。

レコードコンサートを紹介するときには、つえの里だよりにて書かせて下さい。

ではこれにて、長いお付き合いに感謝しています。お元気で、さようなら。

どこかで会ったときは声かけをしてください。

## 事務所から

福祉有償運送の料金変更についてと、つえの里事務所の休日（日曜日）の活動についての変更を、6月から開始いたします。

詳しくは『かうぼいす』の第100号に掲載しておりますので、目を通していただければと思います。

よろしく願いいたします。

篠澤先生、長い間、本当にお疲れ様でした。ありがとうございます。

管理者 近藤 恵美香

## スタッフからのお知らせ

・7月21日（日）に、つえの里の総会を開催予定です。会場は豊田市福祉センターです。

・夏季連休は、8月13日（火）～15日（木）です。連休中のヘルパー依頼について、活動日の変更をお願いしております。ご協力をお願いいたします。

夏に向けて暑くなります。体調にお気をつけてお過ごしください。



公共交通機関を使って  
楽しくおでかけ♪

## ちいさなたび

南谷 錦

今年は天候不順なのか、ソメイヨシノの咲く時期が遅れましたね。

桜の開花予想は、「2月1日からその地区の毎日の最高気温を足していき、累積が600度になったときに桜が開花するのではないか？」ということです。

まあ、うんちくはこの辺で、今回は3月後半に、御老公様（篠澤理事長）と八兵衛（ヘルパー南谷）と、先輩ヘルパー3人の計5名で、豊田市加茂川公園の

かわづざくら  
河津桜を見に行くこととしました。

河津桜は早咲きで心配でしたが、ぎりぎり数本を見ることができました。5人で川の側道をああでもないこうでもない歩き回り、少しの時間でしたが楽しみました。濃いピンクの花が特徴で、残念ながら香りはありません。でも綺麗でしたよ。これでは5人とも堪

能できず、それでは三好池の桜はどうかの行行って見ることにしました。

三好池のソメイヨシノは満開までもうすぐのようで、それでも綺麗に咲いているところを歩き回って、ここは綺麗だのここはもうすぐだの感想を言いながら、あっちゃこっちゃ5人で巡りました。淡いピンクがとても綺麗で、御老公様にも触っていただきます。河津桜もソメイヨシノも、なぜか心がポカポカ暖かくなってくる色だと思うのは私だけでしょうか。そうこうしていると時間も過ぎ、皆さんで遅いお昼ご飯を食べて帰ります。皆さん、今日もありがとうございました。

桜が不発のため、少し遅れて気候の良い日に、御老公様と助さん（篠田先生）・八兵衛は、梨の花を見に行きました。本当は桃の花が見に行きたかったのですが、時期が遅く梨になりました。桃の花は、来年見に行きます。

猿投の梨は有名ですよ。梨の果樹園に出向き、受粉をしている農家の方に一言断っていざ見学です。梨の花は真っ白な花弁が5枚つくのが基本で、まるでソメイヨシノの花を白く染めたような姿です。梨も桜

も同じバラ科で、特徴が似ているのも頷けます。花の大きさは種類にもよりますが、直径2～4 cmです。枝先に3～8個の花がまとまって付きますが、梨農家では摘蕾（蕾のうちに花を摘み取って、開花する花数を減らす剪定作業です。株の栄養を集中させ、花や実の収穫量や質を向上させる効果があります。）を行い、咲く花の数を調整しています。永田さん（農家の方）の話によれば、受粉後しばらくすると花びらが落ち、花床が成長して子房（花柱の下にあるふくれた部分）を包み、果実ができます。梨の木は20から30年（早ければ15年ほど）で植え替えるそうです。品質を守る為と、古くなると梨の数が減るからだそうです。梨畑の中を転ばない様に3人で移動しながら観賞します。最後に永田さんにお礼を言って立ち去ります。

永田さん、ありがとうございました。8月から梨が出回るそうですので、食べてみようと思います。

少し離れた丘の上から梨畑を見ると、まるで白い絨毯のように見えます。ほかにも移動して見られる所を探しましたが、害虫や害獣除けの青ネットで囲って見て見ることはできませんでした。

そろそろお昼になり、今日は「和食のさと」で天井です。ここで私八兵衛は、しくじりました。御老公様の天井に天つゆをかけてしまいました。御老公様は素材の味を楽しむ派で、天つゆや塩・胡椒こしょうはいけませんでした。「良いよ」と許していただけましたが、食は大事ですからね、理事長先生。申し訳ありませんでした。

少し落ち着いてから、今日の事を思い返しながら、今度はどこに行こうかと話をして帰路につきます。

今回は反省点がひとつありましたが、無事に帰って来られて良かったです。ありがとうございました。

写真① 河津桜。





写真② 河津桜のアップ。



写真③ 猿投の梨畑。まるで白い<sup>じゅうたん</sup>絨毯のようです。



# ニュースの目

篠田 進



## 骨粗しょう症の中老年リスク大 自覚なく…背骨が圧迫骨折

加齢により骨がもろくなった骨粗しょう症の人に多いのが、背骨が押しつぶされて起こる「背骨の圧迫骨折」だ。本人が気付かないことが多く、治療せずに背骨が曲がったままになると、さらなる圧迫骨折や転倒のリスクが高まる。早めの治療で重症化を防ぐとともに、予防のための運動を取り入れることも効果的だ。

(河野紀子)

## 放置し悪化危険/背筋運動お勧め

### ■進まぬ周知

「背骨が曲がると、重心が前にずれて転びやすくなる。転倒によって別の骨折を起こし、寝たきりになったり、寿命を縮めたりすることもある」。秋田大大学院（秋田市）整形外科学講座教授の宮腰尚久さん（58）は言う。

宮腰さんによると、国内の骨粗しょう症の患者は推定 1590 万人。7 割が女性で、閉経後はホルモンの変化で骨密度が下がりやすい。転倒などで骨折しやすく、太ももの大腿骨を折ると要介護になることも。

骨粗しょう症による骨折の中でも、背骨の圧迫骨折は最も頻度

が高い。背骨をつくる「椎体」がスカスカで、重い物を持ち上げるなど日常の何げない動作でも押しつぶされてしまう。40 歳以上の 5 人に 1 人がなるとされるが、痛みが少なく時間がたてば治まるため、多くの人が治療していないと考えられる。

認識不足も課題だ。日本整形外科学会が昨年 7 月、40 歳以上の女性 1028 人に尋ねた調査で、骨粗しょう症による背骨の圧迫骨折は痛みがなく気付きにくいことを「よく知っている」と答えたのは、2 割弱だった。

「年を取ったら腰が曲がるというのは自然なことではなく、背骨の圧迫骨折の可能性が高い。エックス線写真を撮ると分かる」と宮腰さん。椎体がつぶれたままだと、周辺の椎体に負担をかけて、圧迫骨折が連鎖してしまう。複数になると背骨が大きく曲がり、大がかりな手術が必要になるため、早く気付いて治療することが大切だ。

### ■ 検診が大切

気になる人は、背骨の曲がり具合を確かめるといい。壁を背にして立ったとき、壁と後頭部に隙間ができていて、または 25 歳のときより身長が 4 センチ以上縮んでいる場合は、すでに背骨を圧迫骨折している可能性が高いという。

治療は、まず圧迫骨折した部分をコルセットで固定する装具療法だ。それでも痛みが残る場合は、つぶれた椎体に骨セメントを注入したり、さらに金属で固定したりする手術がある。

予防には、背中が曲がらないように背筋を鍛える運動療法が効果的だ。うつぶせに寝ておなかの下に枕を挟む。背中に力を入れ、上半身を 10 センチほど持ち上げ、5～10 秒止めて、ゆっくり下

ろす。1日10回、週5日が目安。海外の研究では、背骨の圧迫骨折を防ぐ効果が確認されている。すでに背骨が曲がっている人はできない。

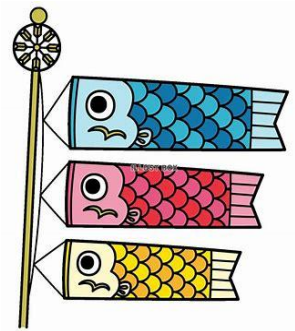
また、自分が骨粗しょう症かどうか、検査することを宮腰さんは勧める。早期の薬物治療で骨密度を上げて、骨折のリスクを減らすことができるからだ。ただ、公益財団法人骨粗鬆症財団の調べでは、40歳以上の女性を対象にした自治体の骨粗しょう症検診の受診率は、全国平均5.3%（2021年）と低い。

「骨粗しょう症とそれに伴う背骨の圧迫骨折は命に関わる病気。すでに背骨が曲がっている人は、高齢だから仕方ないと考えずに、整形外科を受診してほしい」と呼びかけている。

（2024年3月12日 中日新聞 朝刊）



# 活動報告(令和6年 3・4月)



## 3月

- 5日(火) サービス調整会議(介護保険)
- 6日(水) 中部ブロック会議  
豊田市地域自立支援協議会 全体会
- 10日(日) 豊田市視覚障害者福祉協会  
親睦旅行(いちご狩り)
- 15日(金) 福祉実践教室 講師連絡会
- 22日(金) 防災啓発WG会議
- 26日(火) サービス調整会議(介護保険)

## 4月

- 4日(木) サービス調整会議(介護保険)
- 14日(日) 豊田市視覚障害者福祉協会 総会
- 25日(木) サービス調整会議(介護保険)
- 26日(金) 豊田市地域自立支援協議会  
西部ブロック会議  
中部ブロック会議

## 編 集 後 記

篠澤理事長と何回もお話をさせていただいて感じたことは「精神的にも体力的にもとても強くて、人の為に尽力されてきた方」です。私は人に言われたことを真に受けやすいので、篠澤理事長の冗談によくひっかかります。そういう、人を笑わせてくださるところも大好きです。先生、お疲れ様でした。これからも冗談交じりのお話で私たちを楽しませてください。

土屋

発行所 :

特定非営利活動法人

視覚障害者センターつえの里

〒471-0068

豊田市横山町 4-3-2

電 話 0565-31-3381

F A X 0565-31-3473

.....

相談支援 0565-98-0070

e-mail [tue-sato@hm5.aitai.ne.jp](mailto:tue-sato@hm5.aitai.ne.jp)

相 談 [tue-soudan@hm.aitai.ne.jp](mailto:tue-soudan@hm.aitai.ne.jp)