



## 不整脈について 3 < 徐脈性不整脈 >

徐脈性不整脈とは、脈が遅くなる不整脈です。通常の安静時の脈拍は60～80(回/分)程度、健康診断などの基準では50～100ですが、日中の安静時に50以下だと徐脈と判断します。脈拍が60だと心臓は1秒間に1回脈打ちますが、脈打つ間隔が3-4秒だと一瞬ふらっとするめまいを感じ、5-7秒だと目の前が暗くなり、7秒以上で意識を失い倒れてしまいます。倒れるようなことがなくても全体的に脈が遅いままだと単位時間あたりの血流量が減るので、息切れやむくみなどの症状が現れ心不全になってしまいます。

問題となる徐脈には大きく2通りあり、一つは人間にもともと備わっているペースメーカーに異常があるもの(洞不全症候群)、もう一つは心臓を動かすための電気刺激の通り道に障害があるもの(房室ブロック)です。治療としては、薬で脈を少し早くさせることもできますがあまり有効ではありません。有効な治療は人工ペースメーカーを植え込む手術です。

なお、徐脈性不整脈による意識消失時には、心臓に原因があると言ってもAEDは無効です。AEDは細動や頻拍をリセットする機械ですが、脈を早める機能は持っていません。まれに房室ブロックから心室細動や心室頻拍に移行することがありますが、この場合はAEDが有効です。



大槌おおのクリニック 医師 大野忠広



## 驚くべき「ラジオ体操の効用」

震災後の多くの健康支援活動の中で、今でも大槌のあちらこちらで継続されているものの一つがラジオ体操です。ラジオ体操第一は、「約400種類あるからだの筋肉をまんべんなく動かす究極の全身運動」とのこと。からだを動かすところも軽くなるので、心身の健康にすごく効果的。そのうえ、お互いの様子を確認する地域生活の安心の場としても役立っているようです。「からだの痛みが減った」「眠りが少し深くなった」「終わった後のお茶っこが好き」「さみしさが減った」などの声も！週1回くらいの参加でも効果的です。

NPO 法人 世界の医療団  
精神科医 森川すいめい



## 元日に掃除をすると福の神が逃げる！

大掃除の季節がきました。一日で終わらせたいところですが、疲れないように今から少しずつお掃除をしましょうね。

『日本人の「縁起」と「ジンクス」』（北嶋廣敏著）によると、お正月は、家に福の神をお迎えする日であり、そのため、門松を飾ったり鏡餅を用意します。「元日に掃除をすると、わざわざやってきた福の神を掃き出すことになってしまう」ため、縁起が悪いのだといいます。同じ理由で、「洗濯も裁縫も風呂に入るのも禁止」。どれも、福の神を追い出してしまうことになるらしいので、早めに準備をし、お正月はゆっくり過ごしましょう。



## 平成26年度大槌町社会福祉協議会

ふれあい  
福祉まつり

～私たちが主役！ 出合い、ふれあい、ささえあい～

12月13日(土)  
10:00～15:00

大槌町中央公民館3階  
大会議室・第一会議室・駐車場

※当日は会場までの無料送迎バスがございます。  
詳しくは、「ふれあい福祉まつり」のチラシをご覧ください。

### <大会議室コーナー>

- ◎志村尚一氏の楽しい語りと劇団員の寸劇・歌・踊り
- ◎郷土芸能「鶏舞(とりっこまい)」
- ◎高校による吹奏楽演奏

### <第一会議室コーナー>

- ◎NPO・ボランティア団体、高校文化部の活動紹介
- ◎物づくりコーナー
- ◎サロンカフェ&ハンドマッサージ
- ◎福祉用具の展示

### <屋外コーナー>

- ◎雑炊と綿あめなどのお振舞いコーナー
  - ◎千枚漬け・京野菜の無料配布
  - ◎販売コーナー
- (数量限定) 他

～同日スタンプラリーを行います～

スタンプを全て集めた方、先着でプレゼントあり。  
(なくなり次第、終了となります。)



# 2014年12月 大槌社協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 和野っこハウス主催 「かるた」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>2</b> 和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>3</b> 和野っこハウス主催 「カラオケ」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：吉里吉里第6仮設 談話室	<b>4</b> 	<b>5 大安</b> 大槌民謡保存会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>6</b> 鷹口ネットワーク 主催 「傾聴」 10:00~ 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：小槌第14仮設 談話室
<b>7</b>	<b>8</b> 虹プロジェクト主催 「虹作り」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  	<b>9</b>  	<b>10</b> アガペーCGN主催 「歌とピアノ」 開催時間未定 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：大槌第14仮設 談話室	<b>11 大安</b> 大槌社協 生活支援相談員主催 「おくすり講座」 13:30~15:30 会場：小槌第14仮設 談話室 	<b>12</b> 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>13</b> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                         大槌町社会福祉協議会主催                          「ふれあい福祉まつり」                          会場：大槌町中央 公民館                          10:00~15:00                     </div>
<b>14</b>	<b>15</b> 和野っこハウス主催 「刺し子」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>16</b> 和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>17 大安</b> 生涯学習課主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：吉里吉里第6仮設 談話室	<b>18</b> 	<b>19</b> 大槌民謡友の会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>20</b> ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：大槌第14仮設 談話室 
<b>21</b>	<b>22 冬至 大安</b> 和野っこハウス主催 「プラバン」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  	<b>23 天皇誕生日</b> 	<b>24</b> 和野っこハウス主催 「手芸」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：小槌第14仮設 談話室	<b>25 クリスマス</b> 	<b>26</b> 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	<b>27</b> 
<b>28 大安</b>	<b>29</b> 	<b>30</b> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                         11月13日                          の美しい町！                     </div> 	<b>31 大晦日 年越し</b>  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">                         皆様、良いお年をお迎え下さい。また                          来年もよろしくお願いたします。                     </div> 	<b>お問い合わせ</b> ※主催者の都合により内容が 変更となる場合がございます。 「和野っこでのサロン」について 和野っこハウス ☎0193-42-8708 「ひだまり塾」について 社協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555		