

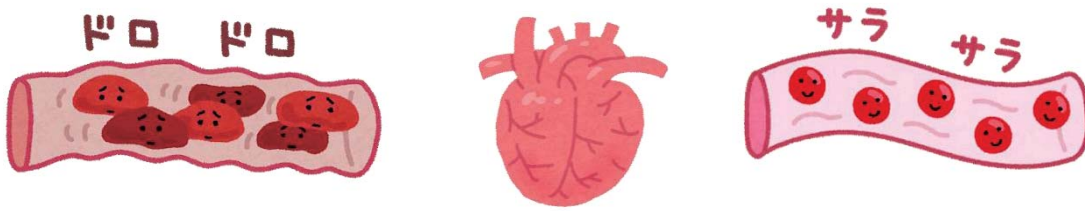


### 不整脈について 4 < 心房細動 >

心房細動とは、人間が持っている本来のペースメーカーとは別に、心房筋からの不規則な刺激で心室が収縮し、脈が不整になるものです。この不整脈も他の不整脈と同様、心臓に病気があって起きるものと心臓には特に病気がなくて起きるものがありますが、いずれにしても2つの大きな問題があります。

一つは脈が速くなりやすいことで、通常8~10万回/日の心拍が12~14万になって血液拍出の効率が下がり心不全になるので、脈が速くなりすぎないようにコントロールが必要です。また、逆に6万くらいに少なくなったりすることもあります。

もう一つは、心房が規律的な収縮をしないため血液の淀みができ、血栓ができやすくなることです。血栓が血流に乗って流れていくと、脳や他の内臓、手足の血管に詰まって血流をせき止めてしまいます。脳梗塞の主要な原因の一つです。このタイプの脳梗塞を予防するためには抗凝固剤(ワーファリンなどいわゆる血液サラサラの薬)を飲み続ける必要があります。



大槌おおのクリニック 医師 大野忠広

#### 「ありのまま」でいられる国で教えてもらった

##### こころが少し楽になるヒント

幸福度の高い国というのがあります。その幾つかの国々で「幸せの理由」を聞きに行ったことがありました。「人目を気にしないでいい」「ありのままを認めてもらえる」と答えるひとたちと多く出会いました。日本でも自殺で亡くなる人がとても少ない地域がいくつかあります。地元の人たちは、「困ったことがあっても隠さなくていい」「かっこつけなくてもいい」と言っていました。自分にも他者にも、そんなふうにするには、もしかしたら、少し気持ちが楽になる秘訣なのかもしれませんね。



NPO 法人 世界の医療団日本 精神科医 森川すいめい

#### 「年神様」ってどんな神様？

元旦に新年の幸せをもたらすために高い山から降りてくる神様が「年神様」「正月様」「歳徳神としとくじん」とも呼ばれています。穀物の実りをもたらし、私たちに命を与えてくださる神様であり、いつも私たちを見守ってくれている先祖のことをいいます。

おせち料理は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。

五穀豊穰・子孫繁栄・家族の安全と健康などの祈りを込めて山海の幸を盛り込むのだそうです。



「歩き出そう 未来へ」

君の声 君のしぐさ  
君の笑顔 ずっとみなから生きてきた  
多くの人からの支援

みんなからもらった勇氣

感謝の気持ちを忘れない  
いつかきつとこの大槌が復興すると信じてる

忘れないあのときの友を

忘れないあのときの絆を  
夢中になれる光を求め未来へ向けて歩き出そう

君の希望 君の夢

君の人生 後悔せずに生きていく

今日は泣いても 明日は笑おう

どんな困難にもくじけない

今は悲しくても つらくとも

僕らはきつと乗り越える

忘れないあのときの友を

忘れないあの時の絆を

夢中になれる光を求め未来へ向けて

忘れないあのときの友を

忘れないあの時の絆を

夢中になれる光を求め未来に向けて歩き出そう



大槌小学校の卒業式で歌われている歌です。現在の中学三年生が震災後作詞したものです。受け継がれていく感謝と決意。是非一度聞いて欲しい歌です。

# 2015年1月 大槌社協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>お問い合わせ (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。)</p> <p>「和野っこでのサロン」について和野っこハウス ☎0193-42-8708</p> <p>「ひだまり塾」について社協ボランティアセンター ☎0193-41-1555</p> <p><b>かせつしょうてんがい とくしゅう!</b></p>				<p><b>1 元旦</b></p> 	<p><b>2</b></p> 	<p><b>3 大安</b></p> 
<p><b>4</b></p> 	<p><b>5</b></p> <p>和野っこハウス 主催 「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> 	<p><b>6</b></p> 	<p><b>7</b></p> <p>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</p> <p>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</p>	<p><b>8</b></p> 	<p><b>9 大安</b></p> <p>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</p> 	<p><b>10</b></p> <p>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</p> <p>鷹ロコネットワーク 主催 「傾聴」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p>
<p><b>11</b></p> 	<p><b>12 成人の日</b></p>  <p>和野っこハウス 主催 「手芸」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p>	<p><b>13</b></p> 	<p><b>14</b></p> <p>ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 吉里吉里第6仮設談話室</p> <p>和野っこハウス 主催 「みずき団子作り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p>	<p><b>15 大安</b></p> 	<p><b>16</b></p> <p>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</p> 	<p><b>17</b></p> <p>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</p> 
<p><b>18</b></p> 	<p><b>19</b></p> <p>和野っこハウス 主催 「カーリンコン」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> 	<p><b>20</b></p> <p>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</p> 	<p><b>21</b></p> <p>生涯学習課 主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> <p>復興町づくり株式会社 主催 「災害経験講演会」 14:00~16:00 会場: 和野っこハウス</p> <p>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</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> <p>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</p> 	<p><b>24</b></p> <p>ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 吉里吉里第6仮設談話室</p> 
<p><b>25 大安</b></p> 	<p><b>26</b></p> <p>和野っこハウス 主催 「ぬり絵カレンダー作り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> 	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>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</p> <p>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</p>	<p><b>29</b></p> 	<p><b>30</b></p> <p>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</p> 	<p><b>31 大安</b></p> 