

お知らせ

人権ってなあに

今月の人権
人と人との
つながり

多くの人に支えられて

今年度も市内の自治会や子育てサークル等、さまざまな「場面」や「機会」をとらえた人権学習会が開催されました。これら学習会には、その開催のために力を注いでくださる人々の姿があります。今回は、そんな人々の姿をご紹介します。

自治会の人と人をつなぐ 「人権学習推進員」

「人権学習推進員」さんは、自治会等で、地域に合った人権学習を開催するために活躍いただいている方々です。学習のテーマや手法、場所・機会・日程など、地域の人々と共に考え実施していただいています。
「楽しく学ぶために人権クイズをやってみよう!」「子どもたちも一緒に学べるように、紙芝居をしよう!」など、地域の特性に合った学習会を各町で開催しています。
学習会に参加された方からは、「人権に対する正しい情報が得られてよかったです」「町内には知らない人がたくさんいます。こ



～第7連合の様子～
お祭りに合わせて、紙芝居等をお祭りに合わせて、子どもも大人もいっしょに命の大切さを学びました。



～谷口町の様子～
河川清掃時に合わせて「人権クイズ」を実施。雨にもかかわらず、みんなで共に学びました。

のよう学習会をとおして、町内の人と話ができてよかった」などの感想が寄せられました。
「人権学習推進員」さんの活動は、「人権」への理解を深めるだけでなく、地域のひとと人をつないでいます。
現在、人と人とのつながりが希薄化しているとされていて、人権学習会をとおして、人と人とのつながりの輪が広がっていくことも願っています。

お問い合わせは、人権施策推進課
☎6560・FAX66013へ。

消費生活相談の窓口から

【テレビに関する相談】

先日、相談窓口「ケーブルテレビに入らないとテレビが見られなくなる」といった話を聞いたのですが、本当ですか」という電話がありました。



2011年(平成23年)7月24日までに、すべての地上デジタル放送が、アナログからデジタルへ変わるので、最近、そういった内容の相談が多く寄せられています。

確かに、地上デジタルテレビ放送に対応していないと、「テレビが見られなくなる日」がやってきます。今後は、デジタル放送への切り替えに便乗した悪徳商法や誤解によるトラブルの増加が予想されるので、しっかりと準備をしていきましょう。

- ①新しくテレビを買い換える場合は、「地上デジタルテレビ」を指定して購入しましょう。
- ②今のテレビを引き続き使う場合は、「地上デジタルチューナー」を取り付けましょう。
- ③ケーブルテレビを利用している人は「ケーブルテレビ会社」に問い合わせましょう。

また、次のことにも気をつけて被害にあわないよう注意してください。

- 訪問販売業者による契約は、高額な場合が多いので、気をつけましょう。
 - お店によって価格が違いますので、いくつかのところから工事費等の見積りをもらおうと安心です。
 - 住宅の状況により、アンテナの調整などが必要となるので、気軽に相談できるお店で契約することをお勧めします。
- 地上デジタル放送についてよくわからない時は、総務省・電気店・家電量販店・各メーカー・ケーブルテレビ関連団体・消費生活相談窓口にご相談ください。

【地上デジタル放送に関する問い合わせ先】

- 総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター
☎0570-07-0101
平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～18:00
- 総務省近畿総合通信局放送部放送課
☎0570-07-0101
平日 8:30～17:15
- ホームページ <http://www.ktab.go.jp/2011>

お問い合わせは、長浜市消費生活相談窓口(☎6567)へ。

お元気ですか

高齢者との同居で気をつけること

日本は、総人口に占める高齢者の割合が約20%を占め、世界一高齢化社会が進んでいる国です。長浜市においても平成42年の老年人口比率は約23%になると予想されており、高齢者との同居世帯も増えていくものと思われます。

そこで今回は、高齢者と一緒に安心して暮らしていくために必要なことについて、市立長浜病院療養病棟看護師長の遠藤邦枝さんに話を伺いました。

「現在私は、慢性疾患等で入院された方が、食事や排泄など日常生活で自立できるようにリハビリ等のお手伝いをしています。患者さんの多くは、家族と一緒に暮らすことを望んでおられます。何事もなく過ごす事ができれば理想的ですが、病状の急変や思わぬアクシデントが起こったときのために、ご家族の方は、基本的な対処法を身につけておいた方が良いでしょう。

まず、この時期に気をつけたいのは、急激な血圧変動を防ぐことです。冬場は、屋内でも温度差が大きいので、トイレに行くときでも着込んで行くなどの注意が必要です。そして、血液濃度を下げるために、朝起きたら水分を取るよう心がけてください。

次に普段の生活で大切なのは、日ごろからの目配

※湖北地域消防本部調べ：■救急搬送出動回数の内高齢者の占める割合 約52%
(平成19年1～12月) ■原因 急病(脳卒中・心筋梗塞など)約75% 一般負傷(転倒など)約13%

りです。高齢者は病気の場合はもちろん、元気なようでも急に異常を起したり、思いがけない怪我をされることがあります。毎日、①顔色は良いか、②動作が鈍くないか、③食欲はあるか、④排泄の状態の4点について、観察するようにしてください。また、普段の生活で自覚症状がほとんどない場合でも、突然発病されることがありますので、近くにホームドクターをもち、定期的に診察を受けるように心掛けてください。

最後は、高齢者が家で倒れた場合のすみやかな対応です。“あわてず、冷静に”と言ってもなかなか難しいですが、倒れてからの5分間が命を救う分かれ道といえます。救急車が到着するまでに、①意識があるか、②呼吸をしているか、③脈拍があるかをまず確認し、人口呼吸等の状況に応じた応急処置を行ってください。その他、いざというときにあわてないために、緊急連絡先の一覧表をリビング等に貼っておくことも忘れないでください。」

元気高齢者を目指した取り組み

市では、元気で活動的な高齢期を過ごしていただくために、「介護予防」を推進しており、定期的に運動機能低下予防教室等を開催しています。

近年は、多くの地域で、運動機能の向上を目的とした活動グループが誕生し、自主的に転倒しないための予防活動が行われています。



筋トレ友の会「筋りゆう会」

「いつまでも自分の足で歩く」ことを目標に、週に1度、びわ保健センターでマシン等を使用した筋力トレーニングを行っています。

お問い合わせは、高齢福祉介護課(☎7789)へ。

「脳血管障害について」



市立長浜病院
脳神経外科

岡本 洋 先生

脳神経外科が対象とする病気はいろいろありますが、その数から考えると、大多数は脳血管障害、つまり、脳の血管の病気に分類されます。その中で最も多いのは、脳梗塞と脳出血です。

いずれの病気も、命にかかわる病気ですし、治っても、さまざまな障害を残します。また、発症してからの治療法は限られており、基本的には、再発の予防と、リハビリテーションが中心となります。ですので、発症してからの治療ではなく、発症しないようにするための予防が非常に重要となってきます。

脳梗塞、脳出血は動脈硬化を原因として起こる事が多いので、予防法といっても、特別な予防法があるわけではありません。毎日の食事に気を使い、運動をこころがけるといった、ごく一般的なことに気をつけて、日々の生活を送ることが大切です。