



健康テラス



道ノ尾みやた整形外科
宮田 倫明 先生

手足のしびれ



手足のしびれの原因は大きく分けて脊椎が悪い場合と肘や手などの末梢神経が悪い場合があります。脊椎が原因の代表的な病気には椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などがあります。どちらも背骨の中にある神経が圧迫されて発症します。頸椎で神経が圧迫されれば肩から手先にかけて、腰椎で神経が圧迫されれば臀部から足にかけて痛みやしびれが出ます。腰椎椎間板ヘルニアは前かがみで、脊柱管狭窄症は後ろ反らしで症状が強くなるのが特徴です。腰痛や頸部痛を伴うことが多いですが、そうとは限らず手足だけに症状が出る場合もあります。肘から先の小指を中心にしび

れが出る場合は「肘部管症候群」の可能性がありますが、これは肘の内側で神経が圧迫されて発症します。手のひらから先の親指から薬指までがしびれる場合は「手根管症候群」かもしれません。この病気は朝にしびれが強く、手をふると楽になるのが特徴です。手足のしびれには脳腫瘍や糖尿病など整形外科領域以外の病気が原因の事もあります。しびれを我慢して長い間放置すると筋肉が痩せるなど麻痺が進行してしまい、治療しても治らなくなる場合があります。手遅れになる前に早めに病院を受診することをおすすめします。

かい介GOの部屋

～支えあい part2～



広報にも結構な頻度で登場している「支えあい『ながよ』推進協議体」ですが、団体としては、平成31年2月に、事務局を介護保険課に置き、12名の委員(生活支援コーディネーター、行政改革推進委員長、コミュニティ運営協議会代表、サロン代表、食生活改善推進委員長、学識経験者、住民代表、役場関係課職員)で発足しました。その目的については、毎回の広報掲載時のおり「協議体は地域での支えあいを考え実現させること」を掲げ、(コロナ禍においては書面会議も含め)年4～5回の全体会議を開催し、町の支えあい活動の「維持」「充実」「拡大」に向けた熱い協議を重ねています。

そして、現在の「支えあい『ながよ』推進協議体」(以下、支えあい協議体)は、町全体の支えあいを協議するチーム(第1層協議体)ですが、これからはもっと小さな単位で細やかな支えあいを協議し具体的な活動につなげるために、5つのコミュニティ単位での支えあいチーム(第2層協議体)を立ち上げていこうと奮闘しています。まだ第2層協議体の立ち上げには至っていませんが、町内ではすでに自治会やコミュニティ、民生児童委員などは、すでに支えあい協議体同様の活動を行っており、その他にも小さな支えあいとなる活動が多数存在していることもわかっています。

前号でもお伝えしましたが、支えあいの推進は、長与町が独自に行っていることではなく、国全体で、しかも、

かなり力を入れている取組みなのです。

コミュニティ単位の支えあいチーム(2層協議体)に関しては、これまで活動を続けてきた団体などとの話し合いや協力がとても大切であると思っています。

少し難しいお話になってしまいましたので、ほっこりするお話を2つ。

1つ目は、以前広報の「支えあい」コーナーでご紹介した、山羊のカプリコ。(元気にしているかな)公園の草を食べてもらうために貸し出された山羊を通じて、ひきこもりがちの方が外出するようになったり、山羊を見に来た人同士の交流につながったり…まさに支えあい活動につながるものがありますね。

2つ目は、最近テレビで見た「ボツンと一軒家」の番組。山の上の一軒家に住む70代の方が、昔お世話になったからと近所の90代の方の買い物やデイサービスの送迎介助をしているお話。90代の方は、このお手伝いがあるから自宅での生活が可能になっているんです…これもまさに、支えあい!

次回は、知っておきたい「認知症について」です。お楽しみに!

