

# なごみ庵

月第19号



今月のごあいさつ

シルバーとつぷ郡山、事務の杉山です。皆さん温泉は好きでしょうか。寒い日が続くこの時期には温かいお風呂はととても気持ちがいいですね。普段の生活では節約の為にこの時期でもシャワー浴な私ですが、時々近所のお風呂屋さんに入りに行くのが楽しみだったりします。子供の頃は近所の銭湯に入りに行っていたので、大きいお風呂が大好きです。またお風呂上りに飲むコーヒー牛乳も大好きでした(笑)

来年、母が還暦を迎えるという事で、姉妹3人でお祝いを考えていますが、今から少しずつお金を貯めてみんなで温泉に泊まりに行く案が出ています。まだ一年後の事なので決定ではありませんが、そんな風にお祝いが出来たら少しは親孝行になるでしょうか。

県内には多く温泉がありますが、どこがいいのかよく分かりません。近場の温泉でいい場所があれば、営業マンがお邪魔した時にでも教えていただければ嬉しいです。まだもう少し続く寒い日々、温かいお風呂に入って疲れを癒して乗り越えたいですね。(杉山 友理江)



## シルバーとつぷ郡山

福島県郡山市中町2番7号  
ボーキビル5F

TEL 024-991-5282

FAX 024-922-7444

福祉用具専門相談員 3名  
社員数4名

◆弊社の事業内容はホームページでも  
ご確認頂けます

<http://www.silvertop.org>

## レディース& ジエントルメン!

96年に大ヒットした映画『Shallow Waterダンス?』をご存知でしょうか。映画の中で社交ダンスの『玉子先生』役を演じた、女優の草村礼子さんが主催とする『夢のダンス』が多くのご介護施設で喜ばれています。

まおうと考えたわけです。夢のダンスは社交ダンスと同様に、『紳士・淑女のたしなみ』です。そのため、お互いに向き合って名乗りあうことを欠かせません。基本は男性が女性をリードしますが、片一方が車椅子利用者の場合は、立っている方がリードをします。曲に合わせてお互いにスイングを続け、パートナーチェンジを繰り返す。ただし、曲はあくまでも『懐メロ』で生活に根ざしたものを取り入れる所が味噌です。手をつなぐと多くの方がドキドキするほどです。

年を重ねると異性を意識する機会は、そう多くはないのではないのでしょうか。ときめきをくすぐる『夢のダンス』、目の付け所が玉子先生ならでは。

(事務管理部 小峯啓友)

# 算

## 白湯ちやうどダイエツト

新しい冷え症対策として

話題を集めているのが「白湯

(ちやうど)「です。白湯を飲む

と、全身を温める暖炉のよう

な存在の胃腸が温まり、実際

に試した人からは「飲むとす

ぐに体がほかほか」「ゆっく

り飲むとイライラが落ち着

く」「起き抜けに飲み続けた

ら体重が減ってきた」など、

冷え取りはもちろん、それ以外の効

果まであるようです。

中でも白湯のダイエツトと美容の

効果に着目して、『白湯飲みダイエツ

ト』という本にまとめたのがヨガイ

ンストラクターの千葉麗子さん。千

葉さんの本によれば体内は約40℃

で、それより冷たいものが入ってく

ると肝臓の機能が低下するのだと

か。逆に体温が

1℃上がるだけで

代謝は13%も

アップして平均5

800カロリー余分

に燃えるので、単



純計算で1ヶ月2キロほどのダイエツト効果が期待できるそうです。ほかに白湯の効果はいくつかありますが、体重45キロの人が180ミリ

リの白湯を飲むと、シヨギング30分と同じカロリー消費量だというから白湯は侮れません。

沸騰させたお湯を人肌の温度まで冷まし(40℃~50℃)、2000ミリ

リの白湯をゆっくりひと口ずつ、10分ほどかけて飲みます。ダイエツト効果を狙うなら、朝・昼・晩・寝る前の

1日4回、800ミリリまでがベスト。白湯が胃腸を通して体に行き渡

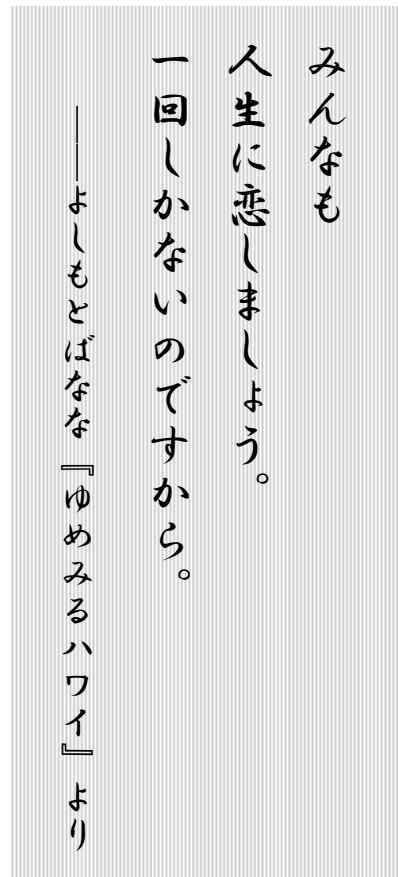
るのを感じ、「カラダの声」を聞くつもりで飲むと、今日の調子がわかるそうです。

## みんなも

人生に恋しましよ。

一回しかないのですから。

——よしもどばなな『ゆめみるハワイ』より



人の人生をうらやましく思うこととはありませんか。「私は持っていない」という思いが働くと、実際にはそれほど欲しくないものが必要

以上に素敵に見えたりするものです。本当に欲しいと願って

も、そのすべてが手に入るわけではありません。けれど、「ダメ」と言われたら余計にやりたくなるように、「

「手に入らない」と思えば思うほど執着してしまっ

のは不幸の始まりです。手に入らないものに執着して

いると、すでに自分が持っているものが色あせて見えます。手にしている

ものを大切にしないで、手に入らないものを追いかけて続ける日々は満足はありません。

私はもう十分持っているし、十分満たされている。そう言葉にしてみましよう。誰の人生でもなく

確かに今、自分だけの人生を生きているのです。かけがえのない「私の人生」は一回しかありません。二

度と同じ時間は過こせません。自分の人生にもっともっと恋しましよ。



シルバー

とじょうぶ

の

気持ち

今からはじめよう！

老後の貯金と貯筋！

こんにちは。今月は皆さんに“チョコキン”の話をしたいと思えます。チョコキンと言っても、お金ではなく筋肉を貯める“貯筋”のことです。気候が暖かく外出しやすい季節になりましたので、そろそろ体を動かすにはもってこいです。

【ロコモディックシンドローム】

喫煙や偏った食事がもたらすメタボリックシンドロームは、内臓疾患の総称で一般的に耳にする機会が多いかと思えます。しかし、ロコモディックシンドローム（以下、ロコモ）は、ご存じの方は多くないかもしれません。

ロコモは運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状

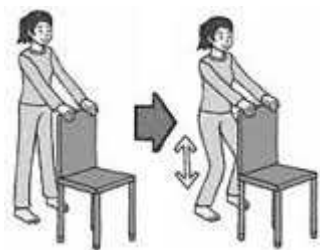
態をいいます。運動器官とは筋肉、

関節、骨などの人が移動するために使う器官のこと。筋力が低下したり、関節に疾患を持っていたり、骨粗しょう症などで骨がもろくなっていたりすると運動機能が低下し、日常生活に支障をきたします。中でも代表的な疾患には変形性膝関節症があり、日本人に3人に1人が発症すると言われています。

【老後のための貯筋】

年をとっても自立した生活を送りたいと思う気持ちは、誰もが持っているはず。そのためには、筋肉を一定水準以上、維持していただければなりません。維持するためには使う必要があります。お金は使ったなくなってしまうですが、筋肉は使えば使うほど貯筋することが可能です。厚生労働省の『高齢者向け運動指針』では、①有酸素運動②レジス

タンス運動（筋力トレーニング）③柔軟性運動を3つの柱にバランスのとれたトレーニングを紹介しています。中でも『脚筋力』と呼ばれる太ももの表と裏、ふくらはぎ一帯は、最も早く衰える場所であり、日常生活の中で最も頻度が多い立ち座りに影響してくる部位です。特に太ももの筋肉は大きい分、鍛えやすいところですから、今からでもお試しください。



○スクワット

1) 肩幅に足を開き、背筋を伸ばします。

2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりとイスに座るように膝を曲げます。

※曲げる膝の角度は45度程度とします。

※膝がつま先より前に出ないようにします。

3) 1秒間この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

【ちよい足し運動】

トレーニングを行う場合、最も大事なことは継続性です。上記に紹介した運動などは、もともと運動経験がある方でしたら、比較的に行えると思えます。しかし、運動経験が乏しい方は、なかなか難しいでしょう。そのような方は日常生活の『ちよい足し』がオススメです。例えば、歯みがきを両手を使って交互に磨いたり、食事後は布巾を固く絞って台拭きをしたりするなどで

す。

福祉用具を選定する我々がいうのもおかしな話ですが、福祉用具も使わないにこしたことがありません。否応なくして福祉用具を使わなければならない事情に耳を傾けながら、ご利用者様の機能向上に少しでもお役に立てられるよう努力してまいります。

# 心得の教科書

## 柔軟剤 香りのマナー

「香り系柔軟剤」が大ブームです。良い香りを求めるだけでなく柔軟剤の香りに「自己表現」や「癒し効果」を期待する人も増え、複数の香り系柔軟剤を使い分けている人もめずらしくありません。ちなみに香り系柔軟剤の人気ベスト3は、1位「レノアハピネス」、2位「ソフランアロマリッチ」、3位「ダウニー」だそうです。

じくらしい香る柔軟剤もあります。愛用している人は、香水をつけるときの香りのマナーを覚えておくといいかもれません。

香りのマナーのポイント  
は時と場所をわきまえることです。香水でも柔軟剤でも食事の場に強い香りはタブー。特に和食の席では香りに敏感になっておいた方が良さそうです。本人は気づかなくても、その香りは周囲までしっかり届いています。柔軟剤だからの言い訳が通用しない場もあることをお忘れなく。



## 正しい読み方と使い方は？

\*下線部の漢字の読み方は？

- 【1】代替品をお届けします。 【2】早急に対応します。  
【3】どちらの言い方が正しいでしょう。  
(コンビニなどで)  
①「袋はご利用ですか？」 ②「袋はご入り用ですか？」

【1】正解は「だいたいひん」。代替を「だいがえ」と読むのは、日本語の基本として好まれない「重箱読み」に相当するそうです。重箱読みとは、二文字以上の漢字で表記される語を「音読み」と「訓読み」を混ぜて読む読み方です。たとえば「重箱」の「じゅう」は音読み、「ばこ(はこ)」は訓読み。ほかにも「縁組(えんぐみ)」「献立(こんだて)」など、上を音読み、下を訓読みする場合と、「湯桶(ゆとう)」のようにその逆の場合もあります。

【2】「そうきゅう」と「さっきゅう」どちらも正解です。本来は「そうきゅう」ですが、圧倒的に「さっきゅう」が普及していた時期があったり、慣用的に「さっきゅう」と読まれてきたといった背景があるようです。

【3】正解は②「ご入り用ですか」。ご入り用(ごいりよう)は、必要であることなどを意味する「入用」の丁寧な言い回し。「りよう」と「いりよう」の発音が似ているので間違いやすい言葉です。

## 食料・ラジオ・その次は？

東日本大震災から2年が経ちました。今月は災害時に活躍する福祉用具をご紹介します。と思います。

### 【即席人力車】

JINRIKI（長野県）のけん引式車いす補助装置は、文字通り車いすを人力車のように変身させることができる優れたもの。ボルトで装着した器具に非常時は金属製のバーを差し込み、介護者は前で車いすを引っ張ります。バーを持ち上げると車いすの前輪が持ち上がり、押すよりも軽い力で障害物を乗り越えることができます。



### 【即席担架】

車いすは活用したものは他にもあります。カナヤママシナリー（富山県）は、車いすの座面に担架を取り付けることで簡易ストレッチャーになる『楽搬』を開発しました。



紹介した2点に共通するのは、災害時に活躍したリヤカーです。その大車輪がもたらす推進力に着目しました。ただの農作業の道具であったリヤカーが、現在では人命をも救うであろう立派な輸送手段の一つになりました。食料の確保と同様に大切な人を運ぶにはどうすればよいか、家族で考えるきっかけになる福祉用具だともいます。

（事務管理部 小峯啓友）

## スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとつぶ郡山の甫喜山です。

立春も過ぎたというのにまだ寒い日が続きますね。寒いときは身体を動かすことも、外出することも少なくなりますよね。

今回はこだわりについてですが、自分自身の髪型は法人営業の時代から殆ど変わってないのです。理由としては、毎朝の寝癖直しが簡単で短時間で終了できることです（短髪時代はものすごく時間が掛かるものです）。

さて、10年近く殆ど変わっていない髪型を多少イメージチェンジしちゃいました。理由は、家族からの要望もあり、最近の流行？に乗っかってみました。当社の風潮として、芸能人的な髪型は受け入れがたいところがあり、奇抜的なものはできないのであります（泣）個人的には、短髪（坊主でもいいくらい）が好みます。理由は少しでも若く見られたい。ただそれだけです（笑）今回の髪型は、寝癖直しに時間が掛からないので、しばらく継続してみようと思います。

皆さんのちょっとした『こだわり』は何ですか？



甫喜山 純一