

平成25年

いやしのひととき

7

# なごみ庵

月第23号



今月のごあいさつ

今私は、二十数年来吸い続けたタバコの禁煙を続けております。一日平均2箱(60本)吸っていたのですが、4月1日よりはや2月以上吸っておりません。しかし禁煙後2~3日の状態が一番酷く、深夜吸えないストレスで目を覚ますほどきつい状態が続きました。

現在は、吸いたい気持ちが4割ほどに落ち着いております。よくタバコをやめるとご飯が美味しくなると言いますが、私の感覚だとそのような実感は今のところありません。むしろ禁煙前に比べて、お酒の量が増え体調はよくありません。これでは禁酒も始めないと体調を崩しかねない感じです。話が前後しましたが、なぜ禁煙を始めたかの理由をお話すると、もともと禁煙を考えており、休日に本屋で禁煙関係の本を選んでいました。タイトル名はここでは伏せますが、値段は1900円ほどのもので、ある考えが芽生えたのです。

「1900円浮かせる為に、立ち読みしよう。」

それから2ヶ月1900円を浮かせる為に、禁煙を続けています。

(渡辺 邦朗)



## シルバーとつぷ郡山

福島県郡山市方八町2丁目1-37

TEL 024-941-1155  
FAX 024-942-2258

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>

## 目からウロコの正しい歩き方

年齢を重ねるにつれて、誰にでも老化現象は起こります。その中でも『老化は足からくる』と言われるくらい下半身から確実に弱ってきます。そんな中、

高齢者の半数以上が、靴(履き物)が原因で転倒を経験しています。若い頃とは違って歩幅も狭くなり、次第につま先で歩くようになります。その結果、わずか1センチの段差でもつまずきやすくなり、転倒事故になってしまつたのです。最悪の場合、転倒→骨折→寝たきりということも考えられます。転倒を予防するためにも、しっかりと歩いて健康な足を保ち続けることが大切です。正しい歩き方(健康になる歩き方)は①アゴを引いて背筋を伸ばす②腰のラインは地面と平行にする③かかとで着地して指の付け根で地面を蹴る④腕は少し大きめに振る⑤歩幅も少し大きめにする

歩く適切な時間は、個人差があつて『何分くらい』というのは難しいですが、早足で20分くらいをおすすめします。『正しい歩き方』で毎日歩く習慣をつけるだけで、健康でイキキとした生活を送れますよ!。



歩幅も狭くなり、次第につま先で歩くようになります。その結果、わずか1センチの段差でもつまずきやすくなり、転倒事故になってしまつたのです。最悪の場合、転倒→骨折→寝たきりということも考えられます。転倒を予防するためにも、しっかりと歩いて健康な足を保ち続けることが大切です。正しい歩き方(健康になる歩き方)は①アゴを引いて背筋を伸ばす②腰のラインは地面と平行にする③かかとで着地して指の付け根で地面を蹴る④腕は少し大きめに振る⑤歩幅も少し大きめにする

# 算

# し

# 暮らしの足

「日本一おいしい枝豆」始まります！

今年も枝豆の季節がやっ

て来ました。「一度食べたう

その味が忘れられない」と評

判なのは、山形県鶴岡市特産

の「ただちや豆」。なかでも鶴

岡市の白山地区だけでしか

穫れない「白山ただちや豆」

は「枝豆の王様」と呼ばれて

おり、生産地と生産者を限定

して栽培している稀少な在

来種なので「幻の枝豆」とも言われて

います。しかも、ごくわずかな期間し

か穫れない季節限定モノ。一部早く

出回る品種もありますが、8月の旧

盆の頃から9月上旬までのごく短い

期間しか穫れません。

知る人ぞ知る存在だった白山ただ

ちや豆が全国的に有名になったの

は、数年前にビールメーカーのCM

で「極上の枝豆」と

して取り上げられ

てから。サヤのう

ぶ毛は茶色く、く

びれも深いので見



た目はハンサムではありません。け

れど茹で上がりの深みある甘さとコ

ク、独特の香りと香ばしさは枝豆と

は思えないほどで、噛めば噛むほど

極上の旨みが口の中に広がります。

ビールとの相性はもちろん、ホクホ

クした食感家庭料理にもよく合う

でしょう。

白山地区で生まれた突然変異種

で、ほかの土地で育てても決して同

じ味にならないという、とにかく貴

重な枝豆です。収穫は天候に左右さ

れますが、7月中旬頃から注文の予約

受付をしているところもあるよう

です。インターネットで「白山ただち

や豆」と検索してみてください。きつと

夏のおいしさ思い出しなすませよう。

結婚してからの一日一日は、

相手の欠点を一つ一つ発見していく

一日である。

——なだいなだ（作家・精神科医）

5月に亡くなられた「なだいな

だ」さんは、エッセーや小説など作

家としても活動した精神科医でし

た。精神科医の経験をもとにした

鋭い文明考察とユーモアあふれる

文章で名著をいくつも残し、数々

の名言でも知られていま

した。そのひとつが今回

の言葉です。

表面的な意味だけを読

むと「夫婦なんてそんな

もの」と言っているよう

に感じるかもしれないませ

ん。けれどそこは稀代（き

たい）の名文筆家にして

精神科医のこと、その裏

には深い人間観察がある

のでしょう。

相手の欠点が目につく

のは自分の欠点の裏返し



だからと言われます。また、人間関

係は自分を映す鏡だとも言われま

す。要するに伴侶への不満は自分

への不満であり、結婚生活は自分

と向き合わざるを得ない長くて辛

い旅である、という解釈はいかが

でしょう。

みんなお互い様だから人のこと

は言いつこなし——。結婚という

旅の途中で人はそう気づくのかも

しれません。だからお互いに許し

合って感謝し合えるようになる、

と単純にはいかないのもまた結婚

の厄介なところですよ。

# シルバー

## とっぴ

### の

#### 気持ち

## 高齢者の紫外線対策

### しっかりと準備されていますか？

暑い日が続いていますが、体調も崩されていませんか。今月は高齢者と紫外線について考えたいと思います。

#### 【日光角化症】

紫外線（UV）の強くなる季節を迎えました。とりわけ高齢者は、UVを長年浴びたことによる皮膚疾患『日光角化症』を発症しやすくなります。そして、なんと4人に1人の確率で皮膚がんへ移行すると言われています。

日光角化症は別名『老人性角化腫』とも呼ばれており、皮膚の表面が硬くなって厚みを持ち、周囲が赤くなります。大きさは米粒大から直径数センチで、痛みやかゆみを伴わないことが多く、顔や首、手の甲、腕など日光の当たる部位にできや

すいのが特徴です。

日光角化症のほか、UVが関係していると考えられている病気は表の通りです。

#### 紫外線が関係していると考えられている病気



急性	・日焼け
	・紫外線角膜炎(雪目)
慢性	・免疫機能低下
	・しわ
皮膚	・しみ、日光黒子
	・良性腫瘍
目	・前がん病変(日光角化症、悪性黒子)
	・皮膚がん
目	・白内障
	・翼状片

環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」から

UVは、波長によって「UVA」「UVB」「UVC」に分けられます。「UVC」は地表に届かないため、予防が必要なのは、AとBの2種類になります。特にBは皮膚の表皮層に作用し、日焼けなどの急性炎症を引き起こすほか、細胞のDNAを傷つけ、皮膚がんなどの原因になると考えられています。Aは皮膚の

奥にある真皮層に作用し、張りや弾力を支えるコラーゲンなどを作り出す細胞にダメージを与え、しわやたるみの原因になります。

#### 【UV対策は食べるじい】

日焼け止めクリーム・日傘などどれもUV対策として有効な対策ですが、意外に知られていないのが体の中からのケアです。

紫外線対策に非常に有効な栄養素なのがビタミンA、ビタミンC、ビタミンEです。Aは優れた抗酸化作用を持ち、Cは、シミ・そばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きがあります。Eには肌のハリのもととなるコラーゲンの生成を促す作用があります。

では日焼け対策に効果のある料理を一品ご紹介します。それは、『トマトとツナのパシルサラダ』です。トマトはビタミンA、C、E、ツナはビタミンE、パシルはビタミンAがそれぞれ豊富です。さらにビタミンEは油と一緒に摂取すると効果が高まります。ツナの油が吸収

を促進してくれるというわけですね。お酢とあえることで1週間ほどもつので、常備菜として是非ともお試しください。



夏になると、全国各地で熱中症によってお亡くなりになる方が後を絶ちません。そのため、熱中症対策の注意喚起が頻繁に行われていますが、UVケアも同様に大切なことです。若い人たちだけの問題ではないことが、今回の記事を通じて多くの皆様に伝えることができれば幸いです。

ますます暑さが本番を迎えるこの時期、ご高齢者様のみならず、それを支えるケアマネージャー様も体調など崩さぬようお体ご自愛ください。

(事務管理部 小峯啓友)

# 心得の教科書

## ドレスコード

「ドレスコード」とは服装指定のことです。パーティーの招待状にドレスコードがある場合、もっとも重要視するポイントは「値段」「色、形（デザイン）」「素材」のどれだと思えますか。

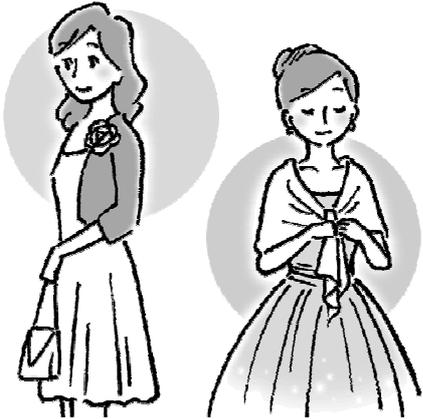
答えは「素材」です。フォーマルな席ではシルクやそれに準ずる素材、冬ならベルベットでもかまいません。たとえ値段が高くてもコットンやニットはカジュアルな素材なので、フォーマルな席にはふさわしくありません。

ドレスコードの明記がなければ一般的な礼服を着用します。ただし礼服は昼と夜で異なります。女性の場合、昼はアフタヌーンドレス(ワ

ンピース)が正式

だとされていますが、きちんとしたものならスーツでもいいでしょう。スカートは膝丈くらい。肌の露出が多くならないように気をつけます。夜はカクテルドレスです。

昼よりも華やかな装いが基本で、肌の露出も「華やかさ」の演出になります。しかし、拳式に列席するときにはストールやジャケットをはおるのがマナーです。



## <正しい敬語の使い方>

次の文章にはしっかりこない表現があります。どこでしょう？

- 【1】首相はヨーロッパを御訪問される予定です。
- 【2】お客様が気軽に御利用していただけるように心がけております。

【1】しっかりこないのは「御訪問される」

「御訪問される」は新聞などでもよく見かける表現ですが、厳密には「御訪問になる」「訪問される」などが適切な表現です。

一般的に「お(ご)～する」の形はもともと現状表現で、「先生をお招きする」のように、自分の動作が及ぶ相手を間接的に尊敬する働きをもちます。このため、「お(ご)」と「する」の間に尊敬する相手の動作を表す言葉は入れにくく、「する」に尊敬の助動詞「れる」をつけた「お(ご)

～される」という表現自体がしっかりきません。たとえば、「お喜びになる」や「お喜びなさる」はしっかりしますが、「お喜びされる」は落ち着いた表現となります。

【2】しっかりこないのは「御利用していただける」。この場合、適切なのは「御利用いただく」「利用していただく」「御利用をいただく」「御利用を賜る」などです。【1】と同じく「お(ご)」と「する」の間には、尊敬すべき相手の動作を表す語は入れにくいからです。

## 回植えで解消!

# ロコモティブシンドローム!

以前、『ロコモティブシンドローム』、略して『ロコモ』についてご紹介したのを覚えてますでしょうか。簡単な復習ですが、ロコモとは主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。階段に上るときに手すりに頼っている方は、ロコモ状態にあるといえます。

### 【痛みを軽減する】

胃腸薬で有名なメーカー、太田胃散が発売する『ロコモフィットGL』は、漢方エキスを配合し、関節の腫れや痛み、肥満症を抑えるサプリメントです。関節痛と肥満を同時に緩和することで、「痛みから運動不足、肥満してさらに関節の負担が増す」という悪循環を断ち切る効果が期待されています。

### 【運動を支える】

イノアックリビングより発売した『ロコモマット』は足踏み運動用のマットです。粘性・弾性のあるウレタンフォームで、一歩一歩が田んぼの泥の中に沈み込むような感触です。通常の床の上での運動に比べ、1.3倍の運動量にもなります。



今後ますます広がりを見せるロコモ商品。お世話にならないためには、できるだけ早いうちから運動を習慣化していくことです。“努力なくして得るものなし”。

(事務管理部 小峯啓友)

## スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。

先日、子供たちの運動会（保育所に通っております。）に参加してきました。

通っている保育所のグラウンドがあまり広くなく、市内の体育館にて行ないました。ホールは広く、保護者の座るスペースも十分確保されており快適でした。

体育館でのメリットは砂埃がない。服も汚れない・・・などありますが、デメリットは風通しが良くない・雰囲気は自分の幼少時代と違う。・・・など、色々ありますが、子供の成長を見れたので楽しかったです。

息子より娘のほうが走るのが速く驚きましたが、いつも兄を追いかけているので、自然と走力が身についているものと思います。

以前、自分の自転車が戻ってきたのをお知らせしたと思いますが、この度、自転車通勤を再開しました。エコではなく、基礎体力の維持の為に車⇒自転車に変更しました（雨の日は車ですが）。片道15分くらいの職場ですが、通勤時は気持ちいいのですが、帰宅時は上り坂でかなり厳しいですが、帰宅後のビールがおいしく感じます。呑みすぎないように気をつけます。



浦喜山 純一