



# なごみ庵



こんにちは、荒井です。ますます暑さが厳しいですね。夏といえば皆様どんなことを思い浮かべますか。今年の私は『ジブリ』ですね。夏場の金曜ロードショーには必ずといっていいほどジブリ作品が放送されますよね。ざっと思い返してみても『となりのトトロ』『耳をすませば』『蛍の墓』・・・etc.と夏を彩る作品がなかなかありますが、今回公開された『風立ちぬ』がとても素晴らしいです。

今月のごあいさつ

ここから違う意味で熱くなりますが、実在の人物がモデルとなるのはスタジオジブリの長編作品では初めてであり、宮崎アニメの魅力の一つである空のシーンは多いですが派手な戦闘場面はありません。また過去の子供向け作品にはなかった大人の恋愛が描かれていますので、非常におすすめです。

総じて暑苦しい内容でしたが、残暑を乗り切るためには熱中できる何かがあると良いですね。今回の人生では難しいですが、ジブリをきっかけに映画評論家になりたいと思う今日この頃でした。

(荒井 亮太郎)



## シルバーとつぶ郡山

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>

## 『握足手』で土台を鍛える

我が家の娘、綾香(23歳)

が高校を卒業した辺りから外反母趾で困っていた。以前はハイヒールが原因と言われていたので、当然ながら彼女の所有している沢山の靴の中にハイヒールなど一足も無い。それなのに外反母趾は年を追うごとに悪化し続け、残された解決法は手術しかない、本人も私も半ば諦めていた。

③幅の広い輪ゴムを、左右の親指にかけ外側に引っ張り張る…。

『握足手』と呼ばれるこの体操を続けること数カ月、娘は劇的な効果を感じている、とのこと。外反母趾の多くは足全体の筋力不足に原因があるといわれている。特に女性は男性と比べ圧倒的に筋肉が少ないため、足、特に踏ん張る親指付近に負担が集中しているのだ。

ちなみに、少し外反母趾の気がある女房も、娘に教わりながらヘンテコ体操をやり始めた。実は女房は冷え性でもあるのだが、彼女いわく、『この体操、手足血行促進効果もあるみたいで、とっても調子が良い！』と言っている。

(小峯 啓友)

そんな娘が、最近寝る前のちょっとした時間に変わった体操をしている。

①素足でタオルの上に立ち足の指を曲げてタオルをたぐり寄せる

②椅子に座り、足の指でグー・チョキ・パーを繰り返す

# 算

# し

# 足

## 暮らしの

人気スタイリストが選ぶ「あなたのための一足」

ネット通販を活用した新しいビジネスがどんどん登場しています。そのひとつが「定期購入サービス」です。

頒布会のように毎月決まった金額を払うと色々な商品が届く仕組みですが、定期購入サービスの商品は従来の頒布会とちよっと違います。なんと、その道の専門家が厳選した商品が送られてくるのです。または、あらかじめ自分の趣味や嗜好などの簡単な質問に答えておくことで、自分のテイストに合った商品が届くサービスもあります。

始まりはアメリカですが、今では日本でも様々なサービスが盛んです。1500円でプレミアムコスメサンプルが届く「GlossyBox(グロスシー・ボックス)」、

若手農家集団「トラ男」が手がけたお米が毎月届く「トラ男一家」(2



5000円/月)。スパイス、ファッション、コーヒーなど各分野の専門家が選ぶ商品が届く「HATCHI(ハッチ)」。特におすすめは、人気スタイリストが靴を選んでくれる「style pick(スタイル・ピック)」です。

無料診断で好みの写真をいくつか選んでおくと、毎月プロのスタイリストが自分に合った靴をメールで提案してくれます。値段はお手頃な税込3980円。頒布会と違って毎月必ず買う必要はなく、おすすめが気に入ったら購入します。オシャレのセンスに自信がなくても、自分専用のスタイリストがついている気分で買い物できますね。



「やれること」と、  
「やらなければいけないこと」は、  
やらなくていい。

——中谷彰宏(作家・エッセイスト)

「やれること」と「やらなければいけないこと」は、やらなくていい——。これはどういう意味だと思いますか。中谷彰宏さんの言葉は次のように続きます。

人生は一度きりです。今日という日は一日だけです。本当に自分が「やりたいこと」は、一体いつやるのでしょ。

「今までの人生で、『やりたいこと』を後回しにしてきたから、『やりたいこと』を見失ってしまっているのです。『やりたいこと』を、やろう。」

「やりたいこと」をしていれば人をとやかく言う「ママ」はありません。花を飾るとか空を見上げるとか、どんなに小さなことでもいいので「やりたいこと」をやって自分で自分を喜ばせましょう。「やりたいこと」が見つからないなら、何をしているときがいちばん楽しいか、そこから考えてみませんか。

「やれること」をやめるのは簡単なのでやりません。「やらなくてはいけないこと」は必要に迫られてやります。そうやっていけば時間は過ぎて、何もしていないわけではないのでそれなりに充実している気がします。けれど



# なごみひとさじ

シルバー

の

気持ち

熱中症だけではありません！

低体温症状にも配慮を！

今年の夏は例年以上に暑いですね。『炎暑』とも呼ばれています。体調を崩されてはいませんか。この時期になると、熱中症に対する注意喚起を盛んに行っていますが、実はその反対の『低体温症』になる方が増加していることも皆さんはご存知でしょうか。

【低体温症とは】

低体温症は、身体の中で行われる上で必要な体温36度に満たない状態になっている症状を指します。体温が低いということが高齢者を思い浮かべますが、最近では、若い女性を中心に低体温症になる方が増えています。さらに低体温症は一次性偶発低体温症と二次性低体温症の2つに分類されます。

一次性偶発低体温症は、低温の環境に置かれることにより、低体温になる場合です。例として、ゲリラ豪雨で雨に濡れた着衣から気化熱によって体温が奪われるなどが挙げられます。

二次性低体温症は、疾患や生活習慣などから、常に35度台の低体温状態にある場合を指します。

身体の中で行われている様々な生化学反応は、ある一定の温度に依存しています。低体温症で、常時、体温が低い状態にあると細胞内での代謝がスムーズにいかなくなりやがて、臓器や組織のエネルギー低下をもたらしてしまい、体内での様々な働きに支障もたらすこととなります。

体温が1度下がると、免疫力が37

%低下するとも言われているため、体温を下げず、または上げる働きかけが大切になります。

【老人性低体温症】

上記で紹介した一次性偶発低体温症の中に、老人性低体温症があります。若い方は、低体温になったときに震えが起きるなど、体が低体温に対して機能するのですが、高齢者の場合はその機能が働かない場合があります。老人性低体温症は、低体温になっても自覚症状がなく、最悪の場合、心臓発作を起こすことも考えられます。

顔面の蒼白、言語のもつれがみられる場合は、低体温症の前兆です。この時に体をさすってはいけません。身体をさすってしまうと冷たくなった血液が心臓に流れてしまい、危険です。応急処置として、湯たんぽなどで首、わきの下、鼠蹊部を温め病院に連絡しましょう。

【サプリメント改善】

低体温症はいくつかのサプリメントを活用することで、改善を図ることができます。

●イチヨウ葉

イチヨウ葉には末梢の血流を改善する働きがありますので低体温による手の先や足の先の冷えの改善に役立ちます。なお、イチヨウ葉に含まれるギンコール酸は過剰摂取によりアレルギー症状を引き起こす場合がありますので、一日の摂取量を守ることが重要です。

●トコトリエノール

スーパービタミンEとも呼ばれており、抗酸化力においてはビタミンEの約50倍とも言われています。血行不良による肩こりなどの改善も期待できるでしょう。

しかし、サプリメントはあくまでも補助食品なので、過剰摂取はよくありません。

ご紹介した低体温症はあくまでも一部分にすぎません。特に二次性低体温症の原因については、運動、睡眠不足など実に様々です。介護に携わる関係者を含めて、日常の変化を共有することが大切ですね。

(事務管理部 小峯啓友)

# 心得の教科書

## ワインの値段の目安

レストランでのワインのオーダーは難しいものです。銘柄や味、ワインの特徴やお料理との相性はお店の人やソムリエに聞けますが、どの程度の値段にするかは迷いどころです。値段の目安は次のうちどれでしょう。

- 【A】料理の総額の半分程度
- 【B】料理の総額と同額程度
- 【C】料理の総額の倍程度

レストランはお料理メインで楽しむ場所です。ワインだけのことを考えてオーダーするのは失礼に当たります。ワインの値段はお料理の総額の3分の1から半額程度を目安にするといいでしょう。というわけでは【A】です。

たとえば二人で2万円の

お料理をオーダー

したら、ワインは7千円から1万円程度のもを頼みましょう。もちろんこれは目安です。ワインメインで楽しむ席などでは、ワイン通やソムリエのアドバイスを受けながら色々なワインをお楽しみください。

余談ですが、「このワインは高いです」と言われてから飲むとおいしく感じてしまうのが人間の脳の特徴だそうです。



## 「苦渋」と「苦汁」

次の文章はどちらが正しいでしょう。

- 【1】苦汁をなめる / 苦渋をなめる
- 【2】苦汁を味わう / 苦渋を味わう
- 【3】苦汁を飲まされる / 苦渋を飲まされる
- 【4】苦汁の決断 / 苦渋の決断
- 【5】苦汁に満ちた顔 / 苦渋に満ちた顔

【苦汁】文字通り「苦（にが）い汁」から転じた  
苦い経験のこと

【苦渋】心の苦しみや苦しみ悩むこと

【1】正しいのは「苦汁をなめる」

【2】正しいのは「苦渋を味わう」

【3】正しいのは「苦汁を飲まされる」

【4】正しいのは「苦渋の決断」

【5】正しいのは「苦渋に満ちた顔」

「苦汁」はなめたり飲まされたりしますが、苦い汁なので味わいたくはないですね。

## これから夏の新常識 一家に1つの熱中症計

今年とはとにかく暑いですね。残暑も厳しく、例年以上に熱中症で亡くなるられるお子様、ご高齢者が多い年です。今月は『熱中症計』について紹介します。

熱中症は高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。重症になると、死に至る可能性もありますが、予防法を知って対策を行えば防ぐことができます。

【見守りっこ】  
某卵型携帯ゲームをイメージさせるネーミングの同商品。温度、湿度、熱中症指標が5段階ごとに表示されています。10分ごとにセンサーが温度を感知し、危険度が4以上になるとアラームで知らせてくれます。また携帯性に優れているため、小さい子のランドセルやシルバーカーなどの

福祉用具に取り付けることが可能です。

【オールシーズン利用可能】



夏だけでなくスライド切り替えて、冬でも利用可能ながMW-01。5段階のコンコン指標でうがい、手洗いの励行、加湿器の使用を促してくれます。

対策は十分に心掛けているかと思いますが、介護者自身も暑さで注意力が散漫になりがちです。ご紹介した熱中症計など活用しながら、日頃の介護に努めていただきたいと思います。秋はすぐそこですが、気を引き締めてまいりましょう！。

(事務管理部 小峯啓臣)

### 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。

以前のなごみ庵で自転車通勤の開始をお伝えしたと思いますが、車と自転車での移動は景色・通勤経路が違うため発見ごとがあります。

法人営業として勤務していたときは佐藤燃料株の本社内（中町）で勤務しており、その時に、昼休憩の食事で付近にある『翠蘭亭』によく通ってました。隠れた名店として周辺のサラリーマンの方々がよく集まり繁盛していたと思っておりました。

しかし、先日の自転車通勤途中で店に張り紙がされてあり、確認すると“しばらく休みます。”と書かれてありました。お店は夫婦で営んでおり、高齢にもかかわらず元気な姿しか記憶にありません。その後、やはり閉店の張り紙に変更されました。

通うたびに違う味で（調味料の量に誤差があり）楽しみでしたが、2度と食べられない寂しさがこみ上げてきました。



浦喜山 純一