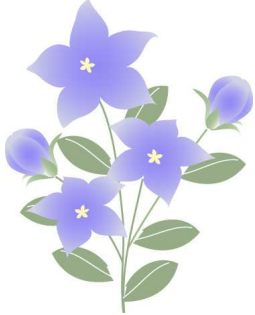




なごみ庵



今月のごあいさつ

雨の多かった暑い7、8月を何とか乗り越え、いよいよ秋の入り口。今年もあと4ヶ月をきってしまったので皆さん楽しんで参りましょう。さて私の今年の目標「アウトドアを満喫する」を実行すべくある日友人とキャンプ場へ出かけましたが、雨に打たれキャンプから旅館へと変更になり、「ちょうど4人いるから麻雀しよう。」の意見に一同賛成し麻雀大会に変貌してしまいました。一人負けの友人が「近所の雀荘でやればよかった・・・」の一言に本来の目的を忘れていた私達でしたが思い直して行動する事にしました。4人で行くから、麻雀へと妥協してしまう。奇数人で行けば麻雀をしないだろうということで、7人でいざキャンプ場へ赴き、テントを張ったが雨が降り始めたので仕方なく、車の中でポーカーと花札組に別れゲームに興じました。今年最低でも一回は、テントを張りアウトドアを満喫したい考えです。

(渡辺 邦朗)



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>

少年隊ではなく 笑年隊!?

昨今のアイドルブームは本当に凄まじいです。お茶の間では、アイドルをテーマにした『あまちゃん』が大ブーム。しかし、アイドルは何も若者だけの特権ではありません。新潟の高齢者アイドル『笑年隊』を皆さんご存知でしょうか。

AKB48の懸命に頑張る姿に触発されアイドルを結成することを決意。「素人でも、還暦を過ぎても、生き生きと歌い踊る姿で、同世代に元気になってもらいたい」と言っのが、笑年隊結成の理由のようです。素人とはいえ、デビューするからにはと、プロの演出家の指導で、厳しいレッスンにも耐えた筋金入りのアイドル魂。目標は紅白出場と医療費削減というキャラクターの設定もなかなかのものです。

「かわいい」、「かっこいい」という「憧れ」の象徴が若者のアイドルなら、「私にもできよう」という「親近感」の象徴がご高齢者に求められるアイドル像なのかもしれません。無理をせずに見守っていきたいですね(笑)。

(小峯 啓友)

算

し

足

暮らしの

あの人若く見える理由

実年齢より5歳以上若く

見える人たちには3つの共通点があるそうです。

- ①姿勢に気を付けている
- ②しっかりと洗顔する
- ③よく笑う

姿勢や洗顔といった日々の習慣に気をつけ、笑顔が絶

えないようにいつでも明る

い表情をしている人は若く

見えるようです。

顔学の専門家によれば、顔を若く

見せる一番の手段は「笑顔」だそうです。

加齢によって目や眉や口角が下

がり、さらにほうれい線が目立つよ

うになると、顔の見た目は三角形

(△)の印象が強くなって老け顔に

なります。若く見せるにはその逆、つ

まり顔の印象を逆三角形(▽)にすれ

ばいいのです。

専門家いわく、

逆三角形を印象づ

ける最強の方法は

笑顔。笑うと頬が



高くなって口角も上がるので顔が逆

三角形に見えます。また、笑うことで

表情筋を使うと顔のたるみ防止にも

なっています。笑顔はなによりの

アンチエイジングなんです。

ところで、恋をするとききれいな

ると言われます。恋愛でドキドキす

るとフェニルエチルアミンという恋

愛ホルモンが出て、その結果、女性ホ

ルモンが分泌されるそうです。これ

が「きれい」のもと。若く見える人に

は「若いイケメンが好き」という共通

点もあるようですが、若い男性タレ

ントなどに夢中な人は恋愛状態と同

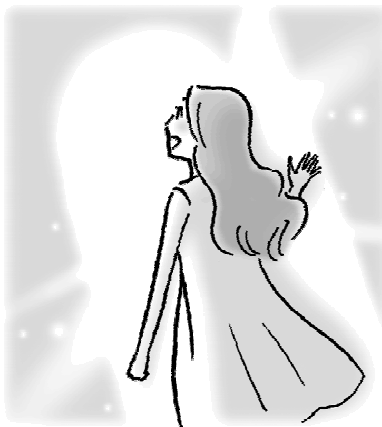
じなので、女性ホルモンの働きに

よって若く見えるというわけです。

なごみひとさじ

忘れられないほど素晴らしい思い出があるのは幸せなことですが、その幸せにいつまでも執着してしまうのは不幸なことです。閉ざされた扉を見ている間に、新しい幸せの扉を何度も見逃してしまってください。

楽しいことやドラマチックなことが起こればいいと思いつつも一歩踏み出す勇気がなくて、新しい扉に向きあわなくていい理由ばかり探してしまう人がいます。その習慣をそろそろ変えてみ



幸せの一つの扉が閉じると、別の扉が開く。しかし、私たちは、閉ざされた扉をいつまでも見ているために、せっかく開かれた扉の方が目に入らないのです。

——ヘレン・ケラー

ませんか。あなたが背を向けているその扉の向こうには、今まで知らなかった世界が広がっているかもしれません。

今開かれている扉に思い切って飛び込んでみましょう。必要なことは必要なときに、必要な人に起こります。

シルバー

とごぼう

の

気持ち

油断大敵！

秋は腰痛が頻発する季節…

だいぶ過ごしやすいい季節になりました。秋の訪れを感じずにはいられません。しかし、油断大敵。この

時期、私たちの職業病である“腰痛”が最も頻発する季節なのです。

腰痛の3大原因は、①筋肉の硬直、②血行の障害、③末梢神経の障害と言われていますが、秋は、昼間と朝夕の気温差が大きく、これらの原因を引き起こしやすくなるため、腰痛になる方が多くなります。①～③の3大原因が、どうして腰痛を引き起こすのでしょうか。

腰は、普段から体の重さを支えています、それだけでも負担になっていきますが、この負担が筋肉に疲労物質（乳酸など）を溜めます。これが筋肉を硬直させ、こりやだるさを感じさせます。

筋肉が硬直すると、血管が圧迫されて血行が悪くなります。血行が悪くなると、疲労物質が取り除かれなくなり、ますます筋肉が硬直するという悪循環に陥ります。

末梢神経の障害硬くなった筋肉は腰にある血管や末梢神経も圧迫します。末梢神経は、「痛い」「しびれる」といった刺激を伝達するので、末梢神経が圧迫されたり、傷ついたりすると、痛みやしびれを感じるようになります。

【ウォーキングと痛み日記】

腰に痛みを感じると、再び痛みに襲われるのではないかとという不安にかられ、腰を使わないように安静に努めます。すると、筋力低下や血行不良が起こり、痛みの物質が流れずに体内にとどまってしまう。それらはすべてストレスとなって、脳から送られる痛みを鎮めようと

するホルモンを妨害してしまうため、さらなる痛みに襲われる“痛みの悪循環”に陥るのです。

しかし、これらは歩くことで、“痛みの悪循環”を断ち切ることができるのです。

まず、歩く前に姿勢を確認するためのポーズをとってから歩きます。

1. ひじを体に沿って上げる



2. 腕だけを下ろす



3. おなかと背中が伸びていることを確認



適度に腰の筋肉に負荷がかかる姿勢を保つことで、腰痛の悪化を防

ぎます。姿勢を保つことに集中することは、「腰が痛くならないかな、大丈夫かな」という不安や弱気を頭から追い出す効果があります。

そして、もう一つは『痛み日記』を書くことです。痛みを10段階で評価し、その日の行事や感想などをあわせて記録します。痛みの状況を客観視できるため、痛みとのつきあい方を見つけていくことができます。運動する方が痛みが小さくなることを実感できたり、楽しいことがあると、痛みが小さいこと「気づき」、「歩く＝痛くなる」とは限らないことを発見できるのです。

ご紹介した運動は、あくまでも参考ですので、無理はせず主治医の指示に基いて行ってください。「高齢者の支えるのも皆様の健康が大切なことです。職業病である腰痛と上手に付き合ひ、体調崩さぬようご自愛ください。

（事務管理部 小峯啓友）

心得の教科書

お中元やお歳暮は「義理」より「感謝」で

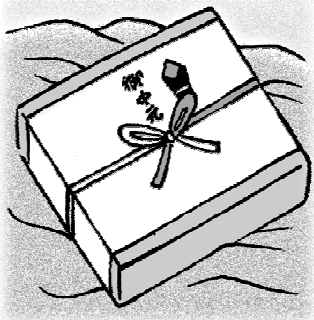
お中元やお歳暮は、お世話

になっっている方々への感謝の気持ちを表すために贈るものです。誰に贈らなければならぬという決まりはありませんが、相手との関係が変わらない限り一度贈り始めたら毎年贈るのが基本ルールで、一般的な礼儀でもあります。なんとなく義理で贈ったものの、翌年はやめてしまうというのはかえって失礼に当たります。

毎年となれば価格は無理のない範囲で、真心がこもったものを贈ることが大切です。最初だけ奮発して翌年からランクを下げるような贈り方は避けたいものです。また、カタログギフトは便利で合理的ですが真心の点ではごじやごしょう。

お中元やお歳暮

の時期を利用して一度だけお礼をした場合もありません。そのときはのし紙を「御礼」などとしてメッセージと一緒に贈ると良いでしょう。ちなみに、お中元の表書きは贈るタイミングによって変わります。7月15日頃までなら「御中元」、8月初旬の立秋までなら「暑中御伺（おつかがい）」、それ以降は「残暑御伺」として贈ります。関西は8月15日まで「御中元」、それ以降は「残暑御伺」になります。



「ご自愛ください」の正しい使い方。○か×で答えましょう。

- 【1】「ご自愛ください」は女性が使う表現？
- 【2】「ご自愛ください」は目上の人に使ってはいけない？
- 【3】正式には「お体ご自愛ください」？



「ご自愛ください」とは「ご自身のお体を大切にしてください」という意味です。一般的に手紙やメールの末尾で、相手の健康を気遣う結びの言葉として書かれます。

【1】× 女性的な言い回しに感じるかもしれませんが、男女の区別なく使えます。

【2】× 「お体を大切にしてください」という意味なので上から目線の表現ではありません。むしろ目上の人を気遣うときに使う部類の丁寧語

です。「ご自愛くださいませ」のほうがより丁寧で好ましいでしょう。

【3】× 「自愛」とは自分の健康状態に気をつけることです。「お体ご自愛ください」は「頭痛が痛い」や「馬から落馬する」と同じ二重表現です。

なお、「季節柄ご自愛ください」「寒く（暑く）なりますからご自愛ください」など、「ご自愛ください」の前に時候を表す言葉を入れるのが一般的な使い方です。

一家に一言の 合言葉！

近年、振り込め詐欺などの悪質な迷惑電話の手口がテレビや新聞・インターネット等で広く周知されていますが被害が後を絶つことはなく、その被害額は年々増加傾向にあります。

平成25年上半年期の振り込め詐欺の認知件数は前年に比べて約5割増加し、被害総額は約7割増加しました。

対策方法として、留守番電話の活用が最も効果的です。

常時、留守番電話にセットしておき、電話がかかってきてもとりあえず留守番電話で受けましょう。身内の方とは合言葉を決め、相手を確認できたら受話器を取りましょう。

例えば「ご用件の方はお名前と用件をどうぞ。身内の方は合言葉をどうぞ、確認ができれば電話にはできません。」といった具合にするとういでしょう。

【迷惑電話チエッカー】

ウイルコムとシステム開発会社トピラシステムズがこのほど共同開発した『迷惑電話チエッカー』。固定電話にモテムをつなぎ、犯罪で使われた番号や迷惑電話として登録された番号からかかると、「迷惑電話の恐れがあります」と音声流れ、モテムの手前部分のランプが赤く光って警告し



てくれるのが特徴です。

ご紹介した記事が、ご家庭内で振込詐欺を考えるきっかけになれば幸いです。先頭にたっご高齢者の生活を守っていきましょ。

(事務管理部 小峯啓友)

スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとつぷ郡山のホキヤマです。

私の大好きな季節がやってきました。やはり、一年で一番『夏』がいいですね。

先日休日を利用して東京にあるスカイツリーへ行ってきました。早朝の新幹線で乗り継ぎし、9時過ぎに目的地へ到着しました。

インターネットでの予約状況ではスカイツリーは難しいと思い、子供たちには隣にある水族館に行く伝えておりましたが、当日券の販売待ち時間が20分程度でしたので、水族館の前にスカイツリーに上りました。

やはり日本一の高さを誇っているので感想は・・・、高い。ただ、その一言に尽きます。展望台へ上るためのエレベーターは速度も速く、揺れもせず、素晴らしい物でした。展望台での景色は眺めもよく、素晴らしかったです。5歳と3歳の子供たちは、展望台の景色より水族館のほうが楽しみだったようで、わずか30分程度しかいれませんでした(泣)。

水族館はさほど広くなく、種類も少ないためゆっくりと見学できました。

やはり、子供は『景色く生き物』になりますね。

次回も家族旅行の報告ができればと思います。



浦喜山 純一