

平成27年

いやしのひととき

7

なごみ庵

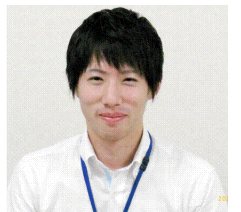
月第46号



お世話になっております、シルバーとつぷ郡山の荒井です。早いもので今年も折り返しの時期となりましたね。暑さにやられないようにと気を付けてはいるのですが、どこかで必ず体調を崩すのが毎年恒例行事となっており、良い夏バテ予防があればぜひとも教えてください。

話は変わりまして、先月社会人になってから2度目の京都旅行に行ってきました。初めての京都旅行という者もいたため、清水寺や北野天満宮、嵐山などメジャーなところが多かったのですが、今回は天候に恵まれ移動するのに苦労はしませんでした。とはいえ、どの天候、どの季節でも絵になるのが京都の素晴らしいところですので、紅葉の時期が見頃の嵐山も、今回はまた違った雰囲気でした。

旅先での思い出のほか、周到な計画を立てて準備を行い、良い結果が導き出せたのなら尚良いのですが、結果どうあれその過程で得られた知識と経験は今後仕事にも役立てられそうな気がします・・・。(荒井 亮太郎)



今月のごあいさつ

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 4名
社員数5名

◆弊社の事業内容はホームページでも
ご確認ください

<http://www.silvertop.org>

満員御礼の 介護カフェ

様々な勉強会が各地で行われていますが、都内を中心に開催される『未来をつくるKabeのカフェ』を皆さんはご存知でしょうか。開催告知から数時間で満員御礼になるほどの盛況ぶり。その秘密はどこにあるのでしょうか。

特に運営上、高瀬さんが気をつけていることは、介護にまつわる対話を通じて、前向きに「介護をよくしていきたい」という人たちと一緒に「気づき」を得られる場につくっていくこと。「自分の職場に戻り広い視野で問題解決に取り組みめるきっかけをつくること」が、自分らしい介護業界の貢献の仕方」と語りま

す。その他の活動では、中学校向けに“出張カフェ”を主催しています。ネガティブなイメージが強い介護職を魅力的でやりがいある職業として理解してもらおうセッション等を行っています。

近い将来、Kabeのカフェの取り組みが、介護の人材を生み出すメインストリームになるのではないのでしょうか。

(事務管理部 小峯啓友)

算 半身浴でリフレッシュ

暮らしの足し

この時期は、室内で過ごしがち……。しかも、湿度が高く、日に日に暑くなるため、体調管理にも気を遣う面倒な季節です。そこで、おススメなのが、「半身浴」です。

女性は、タイエットやデトックスのために試みたことがある人も多いでしょう。

でも、この時期の半身浴は、体のメンテナンスや気持ちのリフレッシュにとても効果的。男性や、日頃は湯船に入らずシャワーで済ませてしまう、という方にもぜひトライしていただきたいと思います。

まず、用意するのは、バスタオルと飲み物、本やスマートフォンなどの時間をつぶせるもの。そして、お風呂のフタです。



体を洗って湯船に入りますが、この時、手や腕など胸元から上の部分は拭いて、水気をとります。

そして、お風呂のふたを自分の胸元まで閉め、簡易テーブルに。この上に、飲み物やひまつぶしのものを置きます。フタを閉めることで発汗が促されますし、蒸気が顔に当たらないというメリットも。また、タオルも手に届く場所に置き、流れてくる汗を拭けるようにしておきます。

これで、2〜3時間過ごせる人もいます。最初は30分くらいからで結構ですので、ぜひお試しを。



お湯の温度は低めにしましょう。だいたい、38〜39度くらいが適切です。

おもしろきこともなき世をおもしろく

(すみなすものは心なりけり)

高杉晋作

高杉晋作は、幕末の尊王攘夷の志士。長州藩の中心人物として活躍しました。現在、NHKで放映中の大河ドラマ「花燃ゆ」でも、主人公・文の兄であり幕末の偉人として名高い吉田松陰が主催する「松下村塾」の塾生として登場します。伊藤博文や山縣有朋といった明治政府の最高指導者を数多く輩出した松下村塾ですが、

高杉は入塾当時、久坂玄瑞・吉田稔麿・入江九一と並んで「四天王」と称されていた。新しい時代のために戦い続けた高杉でしたが、病に侵され、二十七歳の若さで世を去ります。

「おもしろきこともなき世をおもしろく」は、辞世の句として伝えられています。この句に、看病をし

ていた歌人・野村望東尼が「すみなすものは心なりけり」という言葉を続け、それを聞いた高杉が「面白いのう」とつぶやいて息を引き取った、という説が残っています。

これは「面白くない世の中を面白くしていく。そんな生き方ができるかどうかは本人の心次第」という意味になります。

高杉晋作はその発想や行動があまりにも素晴らしく「天才」と謳われましたが、この句にはどんな人にも響く人生の指針が示されていると言われ、多くの人に感銘を与えています。

なごみひとさじ

高杉晋作は、幕末の尊王攘夷の志士。長州藩の中心人物として活躍しました。現在、NHKで放映中の大河ドラマ「花燃ゆ」でも、主人公・文の兄であり幕末の偉人として名高い吉田松陰が主催する「松下村塾」の塾生として登場します。伊藤博文や山縣有朋といった明治政府の最高指導者を数多く輩出した松下村塾ですが、高杉は入塾当時、久坂玄瑞・吉田稔麿・入江九一と並んで「四天王」と称されていた。新しい時代のために戦い続けた高杉でしたが、病に侵され、二十七歳の若さで世を去ります。



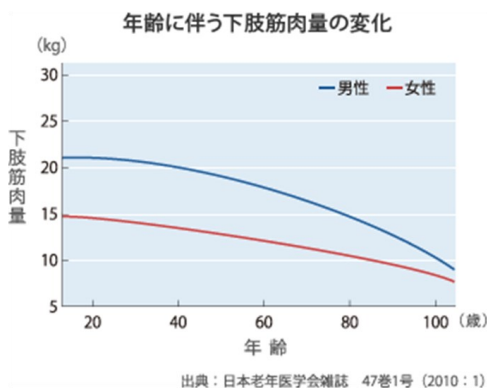
サルコペニア の 気持ち

【サルコペニアとは・・・】

骨、関節、筋肉の部位になんらかの支障をきたして運動障害がひき起こされる状態をロコモティブシンドロームといいますが、中でも筋肉の減少が著しい症状を『サルコペニア』といいます。サルコペニアはギリシア語で骨格筋の減少を意味し、サルコ（筋肉）とペニア（減少）の造語です。豊かなシニアライフを送るためには、これらの予防対策は非常に重要です。個人差はありますが、40歳前後から徐々に筋肉量の減少傾向が見られ、その傾向は加齢に伴って加速していきます。

通常筋肉は運動による刺激やタンパク質、アミノ酸等の摂取によって維持・増加することが知られています。人間は一日の間に筋肉の合成と分解を繰り返

ロコモの次は・・・『サルコペニア』



していますが、成長期ではこの合成と分解のバランスがプラスとなり、十分な量のタンパク質の摂取により筋肉は増加していくのです。

ところが高齢者においては運動や食事の摂取等の刺激に対する感度が低下することに加え、食事量、とくにタンパク質（アミノ酸）摂取量や運動量の減少により、筋肉の合成量が低下し、合成、分解のバランスが崩れることにより、筋肉が減少する傾向が現れます。

【気になる予防法】

では、サルコペニアを予防するためには、

どんなことに注意すればいいのでしょうか。筋肉が減少するのを防ぐ」と聞く、真っ先にリハビリや介護予防運動などが思い浮かびますが、サルコペニアは、栄養状態や疾患の有無など、様々な要因が重なって発症することがほとんどのため、栄養状態が悪化しているときに筋トレを行うとかえって筋力が低下することもあります。

要介護状態の高齢者の場合は、主治医や管理栄養士に相談するなどして、慎重を期して開始するのが望ましいでしょう。また、筋肉量や筋力を効果的に増加させるためには、筋肉に大きな負荷をかける運動が必要とされていますが、高齢者にとって高負荷運動を続けることは、運動器や循環器に過度のストレスを与える危険を伴うことがあります。高負荷運動は長く続けられませんが、低強度負荷の運動なら、一回の持続時間を短く、回数を多くすれば効果が得られます。そのため、一人ひとりの栄養状態やサルコペニアの診断結果にのっとり、自分ひとりでできる運動内容を、専門家の指

導の下に開始するのが理想です。また、こうした運動は、継続することが大切なので、できれば自宅や屋内など安全な場所を利用して、楽しく続けられるような内容だといえますね。

サルコペニアを予防するためのもの一つの要素は栄養です。サルコペニアは、低栄養と密接な関係にあります。食事でサルコペニアを予防するには、十分なエネルギーと脂質、たんぱく質などのバランスを重視して摂取することが重要です。食事量を増やせない人は、エネルギーになりやすい栄養補助食品を取り入れて、必要なエネルギーと栄養素を維持することも考慮しましょう。

(事務管理部 小峯啓友)



心得の教科書

傘のマナーを確認

この季節は特に雨がが多いため、傘のマナーを心得ておきたいものです。

まず、電車やバス・混雑した場所などでは、必ず丸めて、バンドで締めるようにします。自分の鞆や荷物にひっかけたり、くくり付けたりという人もいますが、これは絶対にしてはいけない心がけましょう。ハンドル部分をしっかりと握り、体に垂直に持つようにします。歩くときも同様で、当然、傘を降りながら歩くようなことは禁止です。

ただ濡れた傘で人に迷惑をかけないように、という点だけでなく、安全面でも大切。横や斜めに持ったり、振ったりすると、傘の先端が人にあたってしまう、最悪の場合はケガをさせてしまう

からです。混雑し

た公共交通機関の中でも、当然迷惑の行為です。

また、さして歩く時は、人とすれ違う時の注意がポイント。狭いところでは、傘を外側に傾けるようにし、傘同士がぶつからないよう気をつけるようにしましょう。標準より大きめの傘の人は、特に自分からすすんで傾けるように意識しましょう。

お互い配慮し、少しでも気持ちよく雨の日を過ごしたいものです。



★スポーツを表す漢字★

次の①～⑤はスポーツ（球技）を表す漢字です。

何のスポーツでしょう？

- ①蹴球 ②庭球 ③羽球
- ④投球 ⑤排球



【正解】 ①蹴球：サッカー ②庭球：テニス ③羽球：バトミントン ④投球：ボウリング ⑤排球：バレーボール

【解説】 ①サッカーや④ボウリングは、そのスポーツの動作そのものを指します。⑤

も「排」の字が「手で押す」という意味を含むことから、バレーボールの動作を指していると言われています。②は、もともとテニスが庭でするスポーツだったからという説があります。③「羽」は、バトミントンのシャトルそのものを指します。

【なごみのアロマライフ】

7月は「グレープフルーツ」

この時期におススメのグレープフルーツの精油は、果実そのままの爽やかな香りで、男女問わず好まれる人気のアロマです。

気持ちを高揚させて元気にするなど、中枢神経系のバランスをとる作用を持っています。

また、頭痛や婦人科系の不快感の緩和、腎臓と脈管系の浄化作用などがあり、ビタミンC、リンパ系や胆汁の分泌を刺激し、利尿特性があること

から、デトックス作用にも効果が期待できます。

さらに、グレープフルーツの精油（10滴）に、無水エタノール（25ミリリットル）、精製水（25ミリリットル）、レモングラスの精油（3滴）、ティートリーの精油（7滴）を混ぜると、カビ取り効果があるとされています。スプレー式のボトルに入れて、キッチンやお風呂場などの気になるところに吹きかけておくと、カビが発生しにくくなります。

蒸し暑い季節ですが、爽やかなグレープフルーツのアロマ効果で、晴れやかな気持ちで乗り切りましょう。

今月のアロマポイント <梅雨のジメジメを吹き飛ばそう>



管理者の独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。

7月に入り、2015年も半分を経過しましたね。今年目標をどのくらい達成できたのでしょうか。

先月のなごみ庵にてジム通いを宣言しましたが、有言実行で6月より通いだしました。

毎日とはいきませんが、週に2～3回は行くようにしています。

内容は、ランニング・ウェイトトレーニングなどで汗をかいております。

仕事帰りに寄るのは体力的に厳しいですが、心を鬼にして自ら追い込んでおります。

学生時代は、毎日部活動で動いておりましたが、十数年動いていなかったため、体力低下に驚いております。

直ぐに学生時代の体力に戻ることはないと思いますが、階段を一段ずつ上がるように体カアップをしていきたいと思っております。

数か月後には皆様に違う甫喜山をお見せできるよう頑張っていきます。



甫喜山 純一