



なごみ庵



今月のごあいさつ

こんにちは。シルバーとつづ郡山の柳沼です。今年もよろしくお願ひします。最近気になる記事を見つけました。

それは、「健康寿命を延ばすために貯筋をしよう」という特集でした。健康寿命とは、身体機能の衰えや病気などによって日常生活が制限されず、自立した生活を送れる期間のこと

。その為、今から筋肉を鍛えて蓄えよう！

というものでした。運動不足の私には、耳の痛い話です。本によれば、筋肉は何歳になっても筋力によって増えるので、いつ始めても遅くないみたいです。

さっそく私も筋力を始めようとネットで調べてみると、初級編から上級編、時間の短いものから本格的なものまでいろいろありました。いざ初級編をやってみると、これが大変でびっくりしました。

今年は、初級編からコツコツ頑張って貯筋

しようと思います。

皆さんも、貯筋始めてみませんか？（柳沼）



シルバーとつづ郡山
 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頂けます
<http://www.silvertop.org>

“リケジョ”社長の ドローン宅配

生活必需品も満足に買えず、危機的な状況に陥っている買い物難民が六百万人のほると言われています。彼らを救うビジネスが広がっており、小型無人航空機『ドローン』を使った宅配サービスも始まりつつあります。

KAWAYA A 21は高齢者向けサービスとして、まごころサポートという、いわゆる便利屋事業を展開しております。電球の交換や買い物代行といった力作業が中心です。サービスに満足してくれる高齢者も多く、人材が追いつかないほどです。その中で「買い物代行については、”ヒト”ではなくてもいいのではないか」と代表取締役社長・鯉淵さんはひらめいたそうです。現代の技術を抵抗なく活用するのは、理系出身ならではの視点。

利用者がコールセンターに電話をかけて日用品などの商品を注文。連絡を受けた販売店はドローンを商店に発送させ、利用者には到着予定時刻を連絡。ドローンが商店に到着したら、ドローン下部に備えつけられた専用ボックスに商品を入れてもらい、再度出発。利用者の自宅に到着したら、利用者に電話連絡して商品をピックアップしてもらい、配達が終わります。

昨年は、徳島県内でのテストフライトに成功し、18年の本格的な実用化を目指しているそうです。

“早く届ける”ことのあり方がヒトではなく、ドローンによって変わるうとしています。ドローンによって、杖やクッションなどの福祉用具の交換品をより早く届け、お客様のお困りご事を解消できると思っています。

当社も技術の進歩を積極的に取り入れていきたい次第です！

(事務管理部 小峯啓友)

算し足の暮らしの機能性野菜

「機能性野菜」とは、品種改良などで、本来の性能以上の成分がプラスされた野菜のこと。一般的な野菜よりも割高になりますが、不足しがちな栄養素を補ったり、アンチエイジングにも効果が期待できたりと、メリットは大。

暮らしの足

した。

まず、機能性野菜の代表的存在なのが、「フロロリンスプラウト」。抗酸化作用、がん予防効果が期待される「スルフォラファン」を多く含んでいます。通常のトマトの約1.5倍の「リコピンを含有び」、「高リコピントマト」もポピュラーでしょう。「リコピン」は、抗酸化作用のほか、血糖値を下げる、動脈硬化を予防するなどの働きがあると言われていています。シミやそばかすの原因



となるメラニンを作る活性酸素を抑制するので、美肌にも効果があるとされています。「アイスプラント」は、「イノシトール類」を多く含みます。これは抗脂肪肝ビタミンと呼ばれ、血糖値低下作用や抗老化作用も期待されています。また、ベータカロテンはレタスの3倍以上含んでいます。さらに、腎臓病の人など、カリウム制限が必要な人にとって助けになる、「低カリウムレタス」も機能性野菜の一種。一般的なレタスの10〜25%のカリウムがカットできます。これからの野菜は、おいしさだけでなく、含まれる機能性成分で選ぶ時代が来るかもしれません。

楽観主義者はドーナツを見、
悲観主義者はドーナツの穴を見る。

—— オスカー・ワイルド

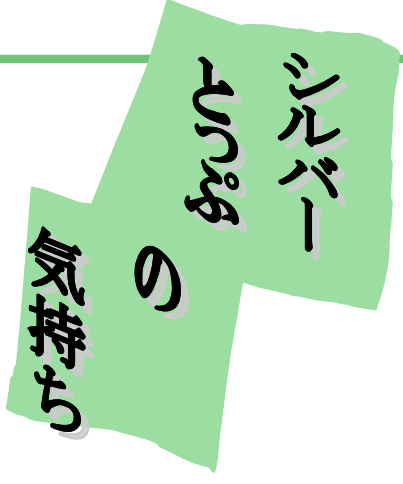
じさひとみごな

オスカー・ワイルドは、アイルランド出身の詩人であり作家であり、劇作家でもあった人。童話『幸福な王子』や戯曲『サロメ』の作者として有名です。耽美主義者としても知られ、たくさんの名言を残している人。有名な名言に、「男は愛する女の最初の男になることを願ひ、女は愛する男の最後の女になることを願う」があります。

と感じるか、不幸だと感じるかはその人によるということ。たとえば、好物のパンを買いに行ったのに売り切れていた時。「運が悪いな」と思えば、それは不幸な経験ですが、「まだ食べたことのないパンを試すチャンス！」と考えたらどうでしょう？ 食べたいと思っていたパンよりますとおいしいパンに出会えるかもしれません。

さて、楽観主義者とはプラス思考の人。ドーナツを見て、「おいしそう」と思うでしょう。一方、マイナス思考の悲観主義者は、ドーナツに穴があるところを見て、「穴があるている分、もったいない」と考えてしまうのです。つまり、何しても、その人のとらえ方次第。同じことが起こっても、幸せ





インフルエンザ

の

気持ち

インフルエンザの感染が拡大してきました。自分だけでなく、高齢者様、家族、友人などにも啓発を促していきたいと思います。

【インフルエンザの症状】
風邪とインフルエンザは症状も原因も症状もはっきり異なりません。

「風邪」は、のどの痛み、鼻水、咳(せき)などの症状を伴う呼吸器の急性炎症です。発熱、頭痛、食欲不振などが起こることもあります。健康な人でも年に数回程度かかるといわれています。

「インフルエンザ」は、インフル

自分だけでなく周りにも啓発を！

エンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。インフルエンザに感染すると、1〜5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。健康な人であれば、その症状が3〜7日間続いた後、治癒に向かいます。気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。

インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。日本では毎年11月〜4月に流行が見られます。

【インフルエンザの治療】
【一般療法】
できるだけ安静にし、栄養と十

分な睡眠を取りましょう。

インフルエンザウイルスの空気中での活動や感染を抑えるために、加湿器などで室内の湿度を50〜60%に保ちます。水分を十分に補います。お茶、スープ、ジュースなど何でもいいので飲みたいものを飲みましょう。

【対症療法】
発熱や関節痛などに対しては解熱鎮痛薬、鼻水やくしゃみに抗ヒスタミン薬などが用いられます。一方、インフルエンザの症状はインフルエンザウイルスに対して免疫が正常に働いている結果であり、薬で無理に抑えないほうがよいという考え方もあります。市販の薬を自己判断で使用することは、かえって逆効果になる場合がありますので、医師の指示にしたがってください。

解熱剤については、使用しない方がよいものもあります。アスピリンなどのサリチル酸解熱鎮痛薬、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸がその代表的なものです。自己判断はせず、必ず医師に相談してください。

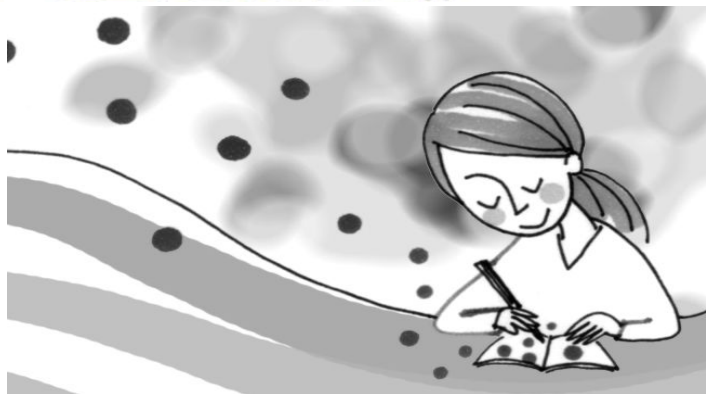
【インフルエンザ流行情報】
インフルエンザの最新情報が、下記ホームページに掲載されていますので、こちらを参考にしてください。国防策を迅速に行ってください。

国立感染症研究所感染症情報センターのホームページ
<http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/index.html>

当社のスタッフも予防のためマスクを常時着用で業務に当たっています。感染リスクからの開放もあとなわすかの辛抱です。気を張って乗の切りまじょう。

(事務管理部 小峯啓友)

人生を開く扉



気に入った言葉を
手帳にメモしましょう
そして、ときどき眺めましょう
気分が落ち込んだとき
きくと
その言葉に救われますよ

きの運氣アップの方法があります。
それは、爪に白い点を描くこと。風水では、爪の白い点
は幸せのサインなのです。このと
き、5本の指には意味があるので、
願いに合わせた指の爪に白い点を
描くとよいでしょう。
親指は恋愛運や健康運、人差し
指は成功運、中指は不動産運、薬指
は人気運や名誉運、そして、小指は
金運や社交運と関連しています。
アップさせたい運気の指を選びま
しょう。ただし、どの運氣もアップ
させたいと、白い点をつけ過ぎる
と、かえって運氣を下げてしまつ
ので注意を。ひとつに絞るのがお
すすめです。

ほのぼのの 開運術

<指の爪で開運>

風水では、「良縁は爪先か
ら入ってくる」と言われて
います。爪が伸びていたり、
汚れていたりすると、不潔
な印象を与えるだけでな
く、「だらしない人」と、信
頼感もダウンしてしまいま
す。爪をきれいに切り、清潔
にしておくのはもちろん大
切ですが、他にもとってお



★「鼻毛を読む」の意味を知ろう★

「鼻毛を読む」という言葉を正しく使っているのはどの文でしょう？

- A. 部長の鼻毛を読まないと、仕事が進まない。
- B. 鼻毛を読むような女性とは付き合わないほうがいい。
- C. 女の鼻毛を読んで喜んでいるような男はダメだ。

【正解】 B

は、「女性が、自分に気のある男性をもて

【解説】 「鼻毛」は「女性にうつつを抜
かす男性」という意味で、「鼻毛を読む」

あそぶ」ということ。「鼻毛を数える」も
同様の意味です。

今月のアロマポイント <胃腸の調子をととのえる>



「なごみのアロマライフ」

2月は「スターアニス」

スターアニスは、中国料理のスパイスとしてよく使われる「八角」のこと。モクレン科

のトウシキミの果実を乾燥させたものです。見た目は「八角」の名前どおり、8つの突起があり、星のような形から「スターアニス」と呼ばれています。

香りは、強くて甘いオリエンタル系。おもな香成分は「アネトール」、「ピネン」、「リモネン」

です。アネトールには、胃腸の

調子を整える働きや、弱った胃腸を改善したり、吐き気を抑えたり、また、腸にたまったガスを排出して、便秘を解消する働きもあります。ピネンには神経の興奮を抑える働きがあり、ストレスを和らげる効果もあります。リモネンは、血行促進、代謝や消化活動を助ける効果があります。

さて、漢方では、「八角茴香（はっかくかういきょう）」や「大茴香（だいこういきょう）」という名で呼ばれています。胃腸薬のほか、風邪薬としても使われ、気管支を広げ、せきを抑えてくれます。他に、女性ホルモンの分泌を促す働きもあるので更年期障害などに有効です。

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山の甫喜山です。

2月に入り、降雪量もだんだんと増えてきて、雪かきの影響による筋肉痛も落ち着いてきた今日この頃・・・。

12月では、雪が降らず、スキー場もオープン延期や一部のみ滑走で、営業的に大きな打撃を受けたことでしょう。

しかし、1月中旬の大雪によりスキー場も賑わいを見せているものの、12月の影響は大きいと思われる。

すべてにおいて、スタートダッシュが肝心と言われておりますが、スキー場は業種の中でも上位に入ると思います。

我が家も、今年から娘もスキーデビューして父・息子・娘の親子滑走出来る日を待ち望んでおります。

アルツ磐梯へ行く事が多かったのですが、今シーズンはグランデコに行っております。

裏磐梯のため、雪質も良く、傾斜もきつくなく、子供たちと滑走するにはいいところです。

今シーズンの終わりごろには、滑走できることを期待して、子供たちを応援したいと思います。



甫喜山 純一