

～につぼりんぐスタッフひとり一人がメッセージを贈ります～

■阿部先生 医師のメッセージ ～散歩の勧め～

コロナ禍のなか、毎日の東京の感染者数は、三桁を維持していて増えもしなければ減りもしないといった、中途半端？な状況です。油断もできませんが、かといって萎縮して何もしないのもかえってよくないといったところでしょう。

最近、認知症疑いで当院を初めて受診する患者さんの中に、コロナ禍のためにデイサービスが中止になったり、あるいはご自身が参加を自粛している間に物忘れが進行してしまったとおっしゃる方が増えてきています。また、これまではデイサービスにいたり、趣味の集まりにいたり多くの人と接していた方が、コロナのために活動をしなくなり、徐々に気分が落ち込みうつ状態になってしまった方も少なくないようです。コロナも怖いけれども、認知症やうつになることもとても怖いことです。コロナによる健康被害よりも自粛による健康被害のほうが大きいのではないかと思うくらいです。

こうしてみると、人と接することが認知機能の維持やうつの予防にいかに大切かを実感します。これまで、認知症やうつ病の予防には、人との交流や運動が大切とアドバイスしてきましたが、実際こうした事例を体験すると、この二つの要素の重要性は自分が思っていた以上に大きいものであったことに気づかされました。

このような状況の中で、活動の自粛で活動量が減ると、サルコペニアといって、加齢による筋肉量がへり活動性が減ってしまう状態になりやすくなっていると思います。こうした状態の予防にはなんといっても運動が大切です。運動といっても激しいトレーニングをする必要はありません。少し頑張っって早歩きをする。これだけでも十分です。屋外では外出しても感染の危険性は高くはありません。人がいないところであればマスクを外して歩いてもかまわないと思います。人とすれ違う可能性が低いところでマスクを外して散歩する。私のおすすめのスポットは墓地です。墓地ならば緑も豊富で人とすれ違う機会は少ないです。車に注意する必要もないので、音楽を聴きながらの散歩でも危険ではありません。石畳なども多いので、躓きや転倒には要注意ですが、それにさえ注意さえすればこれからは紅葉も楽しめます。私は毎朝上野から谷中墓地を通して日暮里まで散歩しながら通勤しています。そのおかげで、仕事のある日でも6000歩、仕事のない日なら8000歩から1万歩、歩くことができます。おかげで持病の腰痛も少し良くなり、ほんのわずかですが体重もへってきました。

これからは気候も良く散歩には絶好の季節です。皆さんも日課の一つに紅葉を眺めながらの散歩を取り入れてはいかがでしょうか。



谷中墓地

■金澤 看護師のメッセージ

こんにちは。看護師の金澤です。

だんだんと寒さが感じられるようになってきましたね。

私はアロマセラピーが趣味なのですが、

体が冷えてしまった時や病院に行くほどではないけれど
肩や腰が痛い時には、ローズマリーとラベンダーの精油を
天然塩に数滴ずつ混ぜて、手作りの入浴剤にしています。

いい香りで、固くなった体も、疲れた気持ちも

ほぐれます ♥ ローズマリーには、集中力や記憶力を高める効果もあると言われています。
生活の中に取り入れても楽しいかもしれません。



■近藤 精神保健福祉士のメッセージ ～東京オリンピック招致の真実を知る～

先日、元東京都知事、作家の猪瀬直樹さんのお話を拝聴する機会があり、とても印象に残ったので紹介させていただきます。それは、猪瀬さんが「今、東京オリンピックの招致の本来の目的を誰も言わなくなってしまった」と嘆いていたお話です。テレビをはじめとするマスメディアは、オリンピック選手の動向や観戦のことばかりを話題に取り上げますが、本来の目的は「国民がよりスポーツに親しみを持つことで、公園、学校などでみんなが運動や散歩をするようになり、みんな健康寿命を延ばして大幅に医療費を抑制することが、東京オリンピック招致を行った大切な目的だった」そうです。猪瀬さんは、毎日5キロを走って健康を維持され、72歳で再婚されました。再婚の秘訣は「オレ、健康だから」とおっしゃっていました。そんな猪瀬さんだからこそ、東京オリンピック招致のお話は、とても説得力を感じました。

これからオリンピックの話題がどんどん盛り上がってくると思いますが、その時皆さんには、「スポーツは観るだけではなく、自分自身が運動して健康寿命を延ばす！」とだけ思っていたら、本当の意味で東京オリンピックを味わっていただけないと思います。

オレンジカフェにつぼりんぐの活動が再開したら、皆さんから、普段、健康のために工夫されていることなど伺ってみたいです。

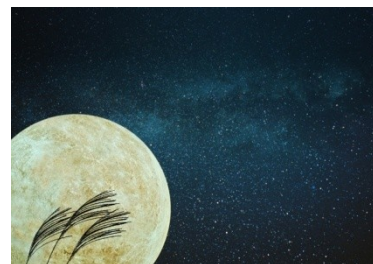
みんなで健康寿命を延ばしましょう！

(※運動そのものにリスクのある方は無理せずに、かかりつけ医に
確認や相談の上、健康管理をしてください)



■梅津 精神保健福祉士のメッセージ

急に秋らしくなってきましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？
最近では10月というと「ハロウィン」というイベントが注目されること
が増えてまいりましたが、日本とまったく縁がないこのイベントへの
違和感が抜けない私です。 どうせなら、あまり目立たない
十三夜のお月見を特集してほしいと思う今日このごろです。
季節の変わり目ですので、皆様、ご自愛ください。



■有田 音楽療法士のメッセージ

11月の秋を感じるクイズ

日本には四季という言葉があります。でも最近は、暑さと寒さしかないような日が続いてい
ます。そのうち「四季」がなくなるかも？でも、歌で四季や季節の移ろいを感じるものが
できますね。 秋の歌「紅葉」は、歌詞通りの美しい光景が思い浮かぶような曲です。
これは、高野辰之作詞、岡野貞一作曲の歌です。この2人による他の作品は、次のうち
のどれでしょう？

- ①春の小川 ②朧月夜 ③里の秋 ④雪 ⑤お正月 ⑥故郷

10月の「秋を感じるクイズ」の答えと解説

⇒答えは次回号に掲載

問題1: 栗の花言葉は？⇒答え②

栗は大木になることが多い。大きな者は不公平な振る舞いが目立つことがあり、どんな時
でも公平であって欲しい、と栗の木の気持ちからの花言葉だそうです。

問題2: 「どんぐりころころ」はいつ作られた？⇒答え②

大正時代に青木存義作詞、梁田貞作曲で発表。終戦後の1947年に小学校の音楽教科書に
採用され、広く歌われるようになりました。

問題3: ハロウィンで仮装するのは何故？⇒答え③

ハロウィンの10月31日は霊や魔女が出てくる日と言われ、身を守るためにお化けや魔
女の仮装をして魔除けをしていたとのこと。仮装して霊や魔女に溶け込み、目をくらますと
いう意味があるそうです。