

オレンジカフェ にっぽりんぐ

Newsletter



<重要なお知らせ>

あべクリニックが主催する認知症カフェ「オレンジカフェにっぽりんぐ」の活動は、令和3年3月まで新型コロナウイルス感染予防拡大防止のため活動を中止します。中止の間は、予約制の個別相談会を実施します。P5の案内をご参照ください。

～にっぽりんぐスタッフ 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 ～朝のルーティーンの勧め～

早くも2月ですね。ことしはコロナ禍のために単調な生活を強いられているせいか時の流れを特に早く感じるような気がします。2月は節分、つまり立春もあり春はもうそこまで来ています。春が来て早く暖かくなりコロナウイルス感染の勢いが止まるなどを願うばかりです。「まさに鬼はそと」の心境です。竈門炭次郎におねがいして鬼(コロナ)を退治してもらいたいですね。毎日寒い日が続きますが、ときおり暖かい日があるとホッとします。

以前のあべクリタイムスにも書きましたが、毎朝の散歩は今も継続しています。最近の私の朝の行動はほぼ同じです。朝起きると、まず体重と血圧を測り記録します。その後軽い柔軟体操と腹筋などの筋トレを行い、洗面や髭剃りをしたのちに朝食です。

朝食はほぼ毎日同じ物をとっています。

目玉焼きのハムソーセージ添えに食パンとサラダ、コーヒーと青汁の野菜ジュース割がメニューです。ハムやソーセージの銘柄も同じです。その後に30分ほどの散歩をしながら出勤します。



こうした同じ日課を続けていて感じるのはルーティーンというか、毎日同じことを継続して生活のリズムを整えることの大しさです。コロナ禍のせいというかおかげで健康に対する関心を持たざるを得ない状況を強いられています。こうした状況では、マスクやうがい手洗いなどの標準防御策を講じるのは当然ですが、自分の免疫力を高めることも大事だと思っています。こうした免疫力を高めるには、休息をとることつまりは十分な睡眠が大事だと思います。良い睡眠をとるためにには、同じ時間に寝て同じ時間に起きること、体の中のリズムを整えることが大事です。逆に昼夜逆転や生活のリズムが乱れないと当然睡眠の質は悪化します。それを防ぐためにも生活のリズムや食生活を整えることが重要になってきます。

➡ 阿部先生のメッセージは裏面P2に続きます

▶阿部先生のメッセージ の続き

それには、こうした朝のルーティーンを繰り返すことがもっともよい方法なのではと気づかされました。

毎日同じ時間に起床し、同じ運動をして同じ食事をとる。こうしたルーティーンにより睡眠の質は向上するのではないか。はじめはコロナ禍のせいで引きこもりがちになることを解消するために始めた運動や散歩でしたが、これに食事や睡眠を整えることを加えることでより健康になってきた気がします。夜の活動が抑えられていることもあり、暴飲暴食もなくなり飲酒量も減っています。そのかいもあり体重はダイエットもしていないのに徐々に減ってきていますし、血圧も安定してきました。朝の散歩は旅行や遠出ができるストレスを解消するのにも一役かっていますし、朝の日の光を浴びて体内時計のスイッチを入れることが快眠につながっていると思います。

引きこもりの患者さんやうつ病の患者さんに尋ねると、結果か原因かは別として睡眠や生活習慣が乱れている方が多いようです。長い間うつで苦しんでいた方が、睡眠時無呼吸の治療をして睡眠の質を向上するだけでうつが改善する場合もあるくらいです。このように、睡眠と精神症状は互いに大きく影響しあっているのです。気持ちが落ち込んで意欲がない時には、こうした生活の中にルーティーンを取り入れることは困難かもしれません、少し努力をして生活の中にルーティーンを取り入れて生活のリズムを整えることで、睡眠が整い精神症状も改善するのではないかと思います。事実、わたくしもこうしたルーティーンを取り入れてからは気分の浮き沈みがかなり減ったような気がします。

コロナ禍のなか、ストレスの多い生活が続いますが、全集中の呼吸の会得は困難でも睡眠を整え免疫力を高める工夫を生活の中に取り入れることはできるのではないでしょうか。



■梅津 精神保健福祉士のメッセージ

今年は近年になく冷え込むことが多く、久しぶりの寒さを楽しんでいます。寒い地方出身なせいか、屋内の寒さは我慢できませんが、外に出て散歩するときの寒さは心地よく感じます（ただのワガママですが…）。空気も澄んでいますし、体を動かせばちょうどよく感じるので、気持ちのリフレッシュになります。寒い日は、筋肉や腱が固まりやすいので、ゆるやかなストレッチから始めないと危ういのですが、くれぐれも気をつけつつ、活動的に過ごしたいですね。



■金澤看護師のメッセージ

看護師の金澤です。

最近、目の痒みとくしゃみが出るようになり、もしかしてコロナ!?・とドキドキしましたが、毎年恒例の花粉症でした。この原稿を書いているのは一月なので、例年より早く始まったようです。調べたところ、スギは1月以降の気温が高いほど花粉の飛散時期が早まる傾向があり、1月1日からの最高気温を足した積算気温が、およそ400°Cになると花粉の飛散が始まると言われているようです。

鼻が詰まってしまった時に、おすすめなのがマグカップに熱湯を注いでユーカリやペパーミントなどのアロマオイルを数滴垂らして蒸気を吸入する方法です。
鼻の通りが良くなり、気分もスッキリします。



■西山看護師のメッセージ

皆様こんにちは。

最近は春の様に暖かかったり寒かったり気温の変化が大きいですね。

体調を崩されておりませんか？

新潟県に長く住んでいたことがある私は東京の冬がとても快適で幸せです。

最近、春がちかいのでクローゼットの中を見直しました。

するとお洋服の趣向がコロコロ変わることに我ながらびっくり！

飽き性だなどつくづく実感します…。

色々な趣向のお洋服を持っておきたいですが、

かさばる物なので難しいですよね。

皆様はどうされていますか？



私はお洋服は定番型にして、小物で雰囲気を変えるお洒落を模索中です！

特にブローチがお気に入りです。

ブローチというとゴージャスなイメージでしたが、モチーフや素材によって全然印象が変わって面白いですね。

お洋服の雰囲気をエレガントであったりカジュアルだったりモダンであったり…一着で何通りも変化ってくれるブローチの魅力に魅了されています。

是非皆様のお洒落の楽しみ方を教えていただきたいです。

■近藤 精神保健福祉士のメッセージ～災い転じて福祉となす～

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

私事で恐縮ですが、令和3年1月中旬、通勤の途中で右足のふくろはぎからブチッと音がした途端、激痛で歩行困難になり整形外科へ直行しました。診断は腓腹筋不全断裂、いわゆる肉離れでした。その日からしばらく右足は完全固定、両手松葉杖の生活が続きました。

普段、自宅から最寄りの駅までは5分程度で移動しますが、両手松葉杖で移動するとなると駅のエレベーターまで遠回りや途中休憩が必要となり、約30分かけて移動することになりました。一見、悲惨な話に思われるかもしれません、自分の価値観を変えるような貴重な学びが数えきれないくらいありました。

松葉杖で電車に乗れば、疲れた様子のサラリーマンが私の姿を見ると直ぐに席を譲ってくださいました。勤務先のアベクリニックでは、通院患者さんがビルの扉やエレベーターを開けてくださいました。ご自身も辛い状況でありながら、他者に気配りができるることは、本当に凄いことだと感心しました。多くの方々のサポートに助けられて、しんどい期間をなんとか乗り越えることができました。これまで福祉や医療の勉強を重ねてきたつもりでしたが、実際に当事者になってみなければわからないことばかりでした。「習うより慣れろ」ということわざがありますが、福祉の教科書を何冊読むよりも実体験にまさる学びはないと感じました。



例えば、両手松葉杖の状態では横断歩道を青信号の間に渡り切ることは、結局治るまで1回もできませんでした。電車とホームの隙間を飛び越える際は、棒高跳びに挑戦するような覚悟が必要でした。東京はバリアフリーが進んでいると思い込んでいましたが、不便なことが沢山あることがよくわかりました。生き辛さを抱えた当事者の視点から社会を捉えることが大切だと再認識しました。当事者一人ひとりの状況、価値観、生活環境などは個々に異なるので、これからは先入観を持たずに当事者やご家族のお話に耳を傾けられるように、この経験を肝に銘じ、支援専門職として活動していきたいと思います。

しんどい状況だったとしても、人の優しさやサポートは、その辛さを飛び越えて心に染み渡り、生きていく上で大切な意味や価値になることがよくわかりました。

思いがけない怪我からの年明けスタートとなりましたが「すべてのことはメッセージ」だと襟を正して、医療従事者としてはもとより、人として成長するための貴重な体験だと思って、感謝の気持ちで過ごしています。

節分は厄落としの意味がありますが、私が皆さんを代表して厄落としになったのであれば、それも嬉しい限りです。皆さんのが怪我無く、健康でありますように！

■有田 音楽療法士のメッセージ

2月と言えば豆まき。豆まきが行われる節分は、例年は2月3日。しかし2021年は暦のずれの影響で、1日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年。立春は2月3日。私達はそのような珍しい年に生きているのですね。

豆まきには、そのものズバリのタイトル「まめまき」という歌があります。

(昭和6~8年に出版された児童・幼児向け唱歌集に掲載)

1. おにはそと ふくはうち ぱらっぱらっぱらっぱらっ まめのおと
おにはこっそり にげてゆく
2. おにはそと ふくはうち ぱらっぱらっぱらっぱらっ まめのおと
はやくおはいり ふくのかみ



そして、鬼と言えば「桃太郎」(作詞:不詳 作曲:岡野貞一)。

6番までありますが、2番の歌詞に鬼が登場します。

1. 桃太郎さん 桃太郎さん お腰につけた黍(きび)団子
ひとつ私に 下さいな
2. やりましょう やりましょう これから鬼の征伐に
ついて行くなら やりましょう



よくイラストに描かれる鬼の姿は、チリチリの髪で角があります。（岡山駅前：有田）
鬼って何者？何で征伐されるわけ？と、鬼について調べてみると、諸説ありました。

そして桃太郎は岡山が有名ですが、ほかにも桃太郎伝説があります。例えば、山梨県大月市周辺の桃太郎伝説は有名で、犬、鳥、猿がつく地名があり、史跡も点在しているとのこと。鬼だけでなく、桃太郎って誰？と「？」が飛び交い、好奇心が湧きます。

「桃太郎」だけでなく、何となく歌っていた歌も、内容にこだわると興味深いものです。歌詞の意味を後になって知った、歌詞を間違えて覚えていた、という曲もあります。私の場合は、「故郷」「一月一日」「汽車ポッポ」など。教科書から消えた唱歌や童謡はたくさんあります。そういう曲も含めて、改めてじっくりと歌詞を味わってみたいものです。唱歌や童謡は日本人の心の財産、と思っている私の独り言です。

<認知症当事者・家族個別相談会（完全予約制）>

開催日：令和3年 2月13日(土) 3月13日(土)

開催時間：①11時半～12時 ②12時～12時半 ※どちらかを選択ください

開催場所：studio753（オレンジカフェにっぽりんぐの開催場所）

予約電話番号：03-5615-3020