あおい通信　第217号

第217号　令和　年6月1日
おでかけ専科デイサービス葵
編集委員会
練馬区大泉学園町６－９－２１
電話　０３－３９７８－０９１９

機能訓練を兼ねた外出レク強化
「三芳パーキングエリア」

今月の外出レクは少し遠出をし、埼玉県入間郡三芳町の関越自動車道上にあるパーキングエリア、「三芳パーキングエリア（上り）」に行ってきました。こちらのパーキングエリアは「ＰＡＳＡＲ（パサール）三芳」という別名があり、PA、SAにリラクゼーションのＲの頭文字をとりパサールという新ブランドの第３弾として注目されています。その名が表す通りたくさんのショップやくつろげる空間が用意されており皆様それぞれお寿司屋さんやラーメン屋さんに行ったり、地元野菜などの売り場でお買い物したりととても楽しんでおられました。

談話室

寒暖差疲労

夏から秋、そして冬から春の季節の変わり目に、体がだるい、頭痛に悩まされる、めまいがするなど、体調不良を訴える人が多くなる様だ。

これは「寒暖差疲労」の可能性が高く、他に血圧の乱れ、体の冷え、肩や首のこり、関節痛、胃痛、胃もたれ、下痢そしてストレスや気分の落ち込みなどの症状が表れることがある。医学用語では「不定愁訴（ふていしゅうそ）」と呼び、とりわけ女性に多く発症する状態になる。

原因は季節の変わり目などで朝夕と日中の気温差が大きいと、自律神経の働きが乱れて体が疲弊してしまうことにあると考えられている。

自律神経は日中の活動期や緊張状態のときに働く交感神経と睡眠中などのリラックス時に働く副交感神経がある。この二つがバランスよく働いているのが心身ともに健康な状態である。

ところが40歳を超える頃から副交感神経の機能が衰えることなどからバランスが崩れ、寒暖差の影響を受け易くなると考えられている。中には季節の変わり目だけでなく、真冬や真夏に症状を訴える患者もいる。

これは、冷暖房の使用で外気温と室内温度の差が大きい、もしくは、室内と屋外の出入りが多いといった生活環境の人に多く診られる。

【自律神経の乱れをセルフチェック】

左記の項目に当てはまったらチェックを入れてみましょう。

□寒暖差や気温、気圧の変化に敏感
□暑さや寒さに弱くエアコンが欠かせない
□体の冷えに悩まされる
□寝つきが悪い、夜中に目が覚める
□胃腸がすっきりしない
□イライラしたり憂鬱になったりしやすい
□肩や首が凝る
□ストレスを感じることが多い
□乗り物酔いをする
□運動の習慣がない

チェックが多い人は自律神経が乱れがちなので注意が必要である。

※Ｙ雑誌参考

ヨッチャン

今月の看板

毎月葵の看板を高橋章さんに描いて頂いております。

今月は「こどもの日」があることから鯉のぼりの絵と子供からお年寄りまで大人気のドラえもん、ドラミちゃんを描いて下さいました。

鯉のぼりは、生きる力がたくましくて強く、さらには縁起が良い鯉にならえて、「元気に育って欲しい」という願いが込められているそうです。

「子供達に喜んでもらえるように一生懸命描きました。葵の前を通る子供達が足を止めて見てくれたら嬉しいです。」と高橋さんは笑顔でコメントを下さいました。

高橋さん毎月素敵な看板を描いて頂きありがとうございます。皆様も是非実物を御覧になって下さい。

駅弁紹介

あきたこまち弁当

秋田の自慢のお米「あきたこまち」を主役にした幕の内弁当である。「秋田美人」を連想させるインパクトある掛け紙が特徴だ。

ふっくらと炊き上げたあきたこまちのご飯を引き立てるのが、秋田県産舞茸天ぷら、とんぶり入り蒲鉾、鮭塩焼き、エビフライ、ふきの煮物、いぶりがっこ、など秋田らしい種類豊富なおかずたち。幕の内弁当に欠かせないおかずも入っていて、盛りだくさんの内容となっている。

秋田ならではの食材をおかずに従えたどなた様にも美味しくいただける内容となっており、秋田駅定番の人気の幕の内弁当だ。

１個１１００円（税込）

◆編集委員会より
「あおい通信」は皆様からの原稿を募集しています。また、「お店探訪」のインタビュアーや「外出レク」の参加者も随時募集中です。
係員・村上

葵の一コマ

5月5日はこどもの日ということで、その前日と当日に「こどもの日イベント」を行いました。新聞紙で作った兜をかぶって「鯉のぼり釣り」ゲームをしたり、どら焼きを焼いて食べたりしました。皆さん童心に返ったように楽しんでおられました。

東西南北

深緑の季節

この時期にしては朝夕の温度差が激しく、朝は寒く昼頃には真夏（30度）を超える日が何日間か続いている。世界的に問題的になっている気象変動なのだろうか。我々高齢者にはかなりきつい。まだ暑い気温に慣れていないからかもしれない。でも天気のいい日には空は青く雲一つない青空は気持ちいいものだ。緑はますます色濃くなり太陽に照らされといっそう綺麗だ。

ところで小鳥をみる機会が少ない気がしないだろうか？

雀・ムクドリ・おなが・かも・しじゅうから・鳩・野鳩・は散歩中に見かけるが、ツバメはあまり見かけない。ツバメは夏の当たり前の小鳥で10年くらい前は今よりも多くどこでも見られた。

我が幼少の頃の今の時期の成増を思い出す。田植え頃になると、先ずはムクドリが数え切れないほどやってくる。田おこしをする前に田んぼに水を入れるので、苦しい虫たちは上に上がってくる。そこをムクドリが狙ってやって来る。数が多いので怖かった事を思い出す。

花は梅から始まり次々と咲いてくる。葉牡丹は終わり、カキツバタ・シャクヤク・水仙・牡丹・コデマリ・葵。葵は沢山の色があることを最近知った。白・濃い赤紫色・ピンク・黄色・うす淡いピンク・背が高く伸びてその都度次から次へと咲いてくる。何時も散歩がてら楽しんでいる。

K・ドラゴン

利用者さんの紹介コーナー

浅川　美佳（水・金）

皆様こんにちは。今年1月から葵さんでお世話になっております。

私は53歳の時に高血圧による脳出血を発症して自宅で早朝倒れ、開頭手術により命はとりとめたものの身体には左片麻痺と高次脳機能障害が残り、6ヶ月間の回復期リハビリを終了し、自宅にて生活できる訓練を受けて今は娘2人と自宅にて生活しています。幸せです。

ケアマネさんが探して下さり葵さんに通うことになりました。

家で娘達との暮らしの中ではシャワー浴はできますが湯舟につかることは叶いません。こちらに通って優しいヘルパーさん達と楽しくおしゃべりしながら湯舟につかれる日々はとてもありがたく思っています。

そしてその中でも若い方々がこのように私達を助けることを仕事として選んで接してくれることで、日本はまだ大丈夫だ！と心から嬉しく勇気をもらっています。私のような本当はまだバリバリ仕事をしていなくてはいけない年のものが、今まで懸命に働いてこられた方々に紛れていることに「？」と何かおかしいとお思いの方々がいらっしゃると思いますが、そんな訳で皆様のお仲間に入れて頂いている次第です。

私は葵さんに通うことによって、車に乗りこむことに自信がもてるようになりました。そして皆さんと外出することを重ねるうちに、私はまだまだ楽しいことがあるのだと感じることもできました。

デイサービスがある日はその行動の全てが良いリハビリであり新しい発見へとつながります。

仲良くして下さる方の中には未だお一人暮らしをされている方もおり、一人暮らしであっても葵さんのようなデイサービスの助けを借りて楽しんで生きていくことができるのだと、これから頑張ることの意味を教えて頂いているような現実としての目標を見せて頂けているようでとても励みになります。ありがとうございます。どうぞこれからも宜しくお願い致します。

あおい友の会

4月22日に葵とかたかご合同で友の会を行いました。

社長も参加し久しぶりに皆で楽しくカラオケを堪能しました。次回の活動も計画中ですので、ご興味ある方は是非ご参加お待ちしております。

蒲公英（タンポポ）会の作品

（作順不同・敬称略）

人住まぬ　家の藤棚　見事なり　松本　幸子

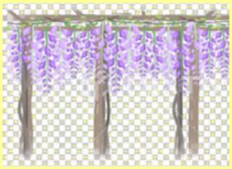
花筏（いかだ）　川面に押され　どこへ行く　〃

もういいかい　まあだだよと　待つ桜　石河　啓

花粉症　くさめ三回　涙ふく　〃

ぼうたんの　競ぶごと咲き　寺の昼　岸野　弘子

マーガレット　腰を痛めし　妹よ　〃



葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります