

# 広報つつじの郷



## 第二圏域

担当圏域 東弁財・西弁財・三原・泉水

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。

地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

熱中症に気を付けましょう

スマホで確認 環境省サイトを活用

QRコードで簡単検索



環境省と気象庁の危険な暑さを事前に知らせるための新たな試み

### 熱中症警戒アラート

に賛同します

環境省サイトを  
確認しよう



URL <https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 目次

2ページ・・・保健師より「レモネードで熱中症対策🍋」

3ページ・・・社会福祉士より「思い出して脳を活性化・回想法・」

4ページ・・・生活支援コーディネーターより「上野を歩く ～にいさんぽ～」

朝霞市のHPより

介護予防体操が

ご覧いただけます



## 熱中症予防×コロナ感染防止

# レモネードで 熱中症予防

5月に30度を超える暑さになったり、6月に3月下旬並みの寒さになったりで、最近は温度調節が難しいですね。どんどん熱くなるのに、電力供給不足で節電なんて熱中症対策をしっかりとしないと本当に怖いです。この暑さと上手く付き合いながら、夏を乗り切りましょう。

私も子育て中なので水分をとらず、自分のことは後回しで子供には一時間に1回ぐらい水分を勧めていますが、自分のことになると飲水を忘れて外で遊び、帰ってきて少し頭痛(軽い熱中症の症状)がでていることはよくあります。この夏は暑くなるとの気象庁からの予報があるので、体がだるく感じたら無理せず、すぐにひと休みすることが大切です。

### 熱中症とのみもの

熱中症では飲水をするようお願いしていますが、何度も飲水を伝えるのも繰り返しになるため、飲水が少しでも無理にならないように、巷で流行っている「レモネード」はどうでしょうか。

レモンには美容と健康にいい成分が入っています。ビタミンCは水に溶けやすい水溶性ビタミンであり、コラーゲンの生成に関わります。抗酸化作用も持つため、傷などの治りを早めたり動脈硬化の予防をしたりする効果が期待されます。レモン果汁の中に含まれるクエン酸は、レモンの酸味の原因となっている物質です。レモンにはクエン酸の量が多く、みかんの約6倍、りんごの約300倍もの量が含まれています。クエン酸には、体内でよりエネルギーを活発に作らせる、カルシウムなどのミネラルを溶けやすい形にする、酸味があり、塩味を強く感じる、疲労回復効果やカルシウムを効率よく吸収させる効果、減塩効果が期待されます。

さらにレモンには、ポリフェノールが含まれ抗酸化作用があるため、動脈硬化などをはじめとする生活習慣病を防ぐ効果やアンチエイジング効果が期待されます。

レモネードの作り方は

レモンを薄切りにして、はちみつを多めにたらし、タッパで1日寝かせます。飲むときにレモンをひと切れ入れて、冷たいお水か炭酸水を入れ、塩を少し降ると最高です。

寒い日なんかはホットでもおいしいですよ。  
飲み物をいつもと変えて楽しむのもどうでしょうか。



6月ごろから熱中症を注意するよう呼びかけがありますが、実はもっと前から熱中症対策が必要とされています。体は習慣によって作られています。なかなかすぐには対応できません。「4月から徐々に暑さに対応できるように外に出て運動する」ことが大切になってきます。暑い季節に突入し、なんとなく外に出るのが億劫でも少し歩くことで体を暑さに強くし、熱中症予防を行いましょう！

# 思い出して脳を活性化 —回想法—

## 思い出話に花が咲く

同窓会などで懐かしい友人と会うと、自然と思い出話に花が咲くものです。

マメな同窓生が持ってきてくれた写真や学用品などを見ると、すっかり忘れていたことを思い出して、さらに話が弾むこともあるのではないのでしょうか。

そのような時間を過ごした後は心が朗らかになった気がします。実は、過去を回想することによって、精神安定や認知機能の改善が期待できるといわれています。今回は「回想法」についてご紹介したいと思います。



## 回想法とは

回想法は 1960 年代にアメリカの精神科医が提唱した心理療法です。過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したりすることで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できます。回想法では思い出を引き出すために当時の写真、動画、音楽、玩具や生活用具などを用意することもあります。会話だけでも進めることができます。このような手軽さと期待される効果から、高齢者施設や地域での活動でも利用されています。

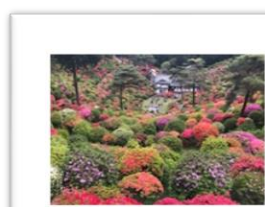
また、認知症の方は、最近の記憶を保つことは困難ですが、昔の記憶は保持されています。「わからない」「できない」と思うことが増え、自信をなくし、不安を感じているときでも、回想法で昔の記憶を思い起こすことは、脳の活性化を図り、会話を楽しむことで自信を取り戻し、「楽しかった」などの当時の感情を蘇らせるきっかけともなります。

## 聞くときの心がけ

聞くとときには、「話が飛んでいる」「間違っている」と思うことがあっても訂正や否定をせず、本人の気持ちに寄り添うことが大切なのだそうです。楽しく話をしているときは一緒に楽しみましょう。また、本人にとってつらい話を聞き出すことはしませんが、本人から話し出したときは、やはり本人の気持ちに寄り添い、一生懸命聞くようにします。そのような話が出たときには、最後に楽しい話をするなどして、気持ちよく会話を終えるようにします。

## 日頃の生活の中で

かしこまった説明になりましたが、皆様が普段の会話で自然に心がけていることばかりかと思います。これからは思い出話をしながら「今、脳が活性化されているのね」と思いながら、ゆったりと楽しい時間を過ごしていただければと思います。



# 上野を歩く

にいさんぽ

上野公園内には様々な文化施設が立ち並んでいます。

子供たちに大人気の東京都恩賜上野動物園、そして、美術館や博物館、資料館などがあります。上野公園は、以前は寛永寺の大伽藍がありましたが、江戸時代の末期に彰義隊の戦いにより焼失しました。明治になり日本で最初の公園に指定され、博物館・美術館をはじめ、図書館や動物園などの文化施設が整備されました。

徳川家の菩提寺である東叡山寛永寺もあり、上野公園周辺には寺社仏閣が立ち並んでいます。

東叡山寛永寺を開山した、慈眼大師天海大僧正は、「見立て」という思想によって上野の山を設計していきました。

京都の清水寺を見立てた清水観音堂や不忍池を琵琶湖に見立て、琵琶湖に浮かぶ竹生島の宝厳寺(ほうごんじ)に見立てたお堂が不忍池辨天堂です。

江戸にいても京都にいるような気持ちにさせてもらえる設計は「すごい」の一言です。現代では、その当時の情景はわかりませんが、浮世絵で見るその風景は遠い江戸からでも京都への思いを寄せられたのかもかもしれません。(※東叡山寛永寺のHPより一部抜粋)

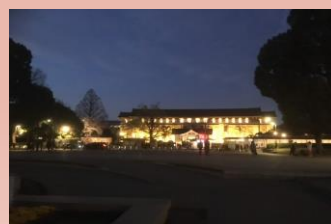
また、公園内に国立西洋美術館、国立科学博物館、東京国立博物館、東京都美術館、東京藝術大学美術館、上野の森美術館など多くの文化施設が立ち並んでいます。特に私は東京国立博物館、国立西洋美術館、東京都美術館には、年に数回足を運びます。

東京国立博物館には、国宝や重要文化財など多くの文化財を所蔵し、常設展示もされています。年に数回、開催される特別展を見に行くことは私のライフワークとなっています。

美術館も洋画や日本画、彫刻など美術工芸品を常設展示しており、年に数回、特別展も開催されています。

私もこの期間にしか目にすることができない作品はなるべく足を運び拝見することになっています。

上野だけでなく、地域の博物館、美術館もあります。アイデアにあふれた企画や魅力的な展示もあり、なかなか目にすることのない作品に出会えるかもしれませんので、ぜひ、この機会に広報やホームページなどをご覧ください。足をお運びください。



東京国立博物館の夜景



上野大仏