順天堂ひまわりカフェだより

夏号

朝顔（あさがお）
花言葉「愛情」「結束」

ひまわり
花言葉「憧れ」「情熱」

2022年夏号（年4回発行　4月・7月・10月・1月）

みなさんこんにちは、順天堂ひまわりカフェです。

本格的な夏に入り、こまめな水分補給の大切さを改めて感じている今日この頃です。この暑い日差しの中で元気いっぱいな生き物や鮮やかな植物を見ると、こちらも元気をもらえますね。

順天堂ひまわりカフェオンライン交流会では、毎回参加者の方たちとミニ交流会を行う時間を設けています。季節ごとのテーマで語り合って様々な思い出と触れ合っています。

順天堂ひまわりカフェオンライン交流会
毎月第４水曜日１４：３０～１６：００

７／２７（水）	薬剤師によるミニ講話	
８／２４（水）	臨床心理士によるミニ講話	
９／２８（水）	音遊びとミニアート	紙とお好きなペン（なんでもＯＫ！）をご用意ください。

申込みは下記のメールまたは電話に名前・お住まいの区・電話番号をご連絡ください。
メール：ninchisyo_shikkan@juntendo.gmc.ac.jp　電話：03-5632-3180

～ひまわりカフェのご紹介～　2022年4月27日　作業療法士によるストレッチ

皆さんにとって、健康とは何ですか？
今回、当センターの作業療法士が、健康や運動についてオンラインでミニ講話を行い、実際にストレッチも行いました。
まずは「運動不足チェック」を一緒に行いました。下のチェック項目で、ひとつでも当てはまった方は運動不足だそうです（私も含め参加者の多くの方は、これでドキッとさせられました💦）。
運動が健康に良い理由として、①身体機能の強化、②脳を活性化させる、③脳の血流を改善する、④リフレッシュして自信を取り戻す、⑤生活を整える。だそうです。おすすめの運動として「ラジオ体操」があげられました。「ラジオ体操」は、日本人の誰もが知っていて、お金もかからず気軽にできて、なおかつ全身運動にもなり、座っていてもできるということです。実際、多くの公園や神社などでも行われており、江東区では、木場公園や清澄公園などで行われているそうです。
運動に適した時間としては「朝」と「夕方」があげられました。ご自身の生活リズムに合わせながら、まずは無理のない程度から、ぜひ少しずつ体を動かしてみて下さい！

① 靴ひもを結んだり、靴下を履くときに苦労する
② ズボンやスカートのウエストがきつくなった
③ 背中に手を回しにくくなった
④ 床から物を拾うとき、必ずしゃがむようになった
⑤ 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い
⑥ 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる
⑦ 階段を降りるとき、足を踏み外しそうで必ず手すりにつかまる
⑧ よく物につまずく
⑨ 階段を昇ったり急いで歩くと、息切れや動悸がする
⑩ 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う

～頭のトレーニングにチャレンジ！～

夏といえば、みずみずしい野菜が美味しい季節ですね。夏野菜は水分量が多いので、熱中症予防にも最適です。水分補給と一緒に脳トレはいかがですか？

今回は夏野菜漢字クイズです。答えはページ下に！

【第１問】茄子　　ヒント：全体の約94%が水分です。

【第２問】茗荷　　ヒント：刺身のつまや薬味に使われます。

【第３問】隠元豆　　ヒント：関西では「三度豆」とも呼ばれています。

【第４問】蕃茄　　ヒント：栄養満点！

【第５問】陸蓮根　　ヒント：ねばねばが特徴です。

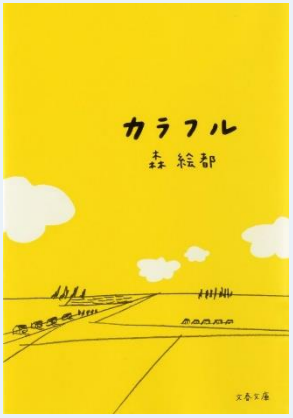
答え.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

～私のおすすめコーナー～

私のオススメとしてご紹介するのは森絵都さんの「カラフル」という小説です。みなさんも書店や図書館で、目立つ黄色の表紙を見たことはありませんか？一度死んだ主人公が別の人間になり人生をやり直す、というストーリーの中で、主人公は周りの人たちの暖かさに触れていきます。物語が進むにつれて登場人物に対する主人公の視点が変化していくことで、登場人物の性格や雰囲気が変わっていくところがとても面白いです。人との関わりは自分の見方や捉え方で変わること、人それぞれ様々な視点で人と関わっていることが分かります。

悩んでいる時は誰しも自分のことで精一杯になって、周りが見えなくなる時があると思います。私自身も悩みがある時は周囲の人の優しさが棘に感じたり、自分に優しくできていなかったりします。そんな時に一度立ち止まって自分とその周りを色々な角度で見てみると、気づいていなかった優しさや暖かさが見えてくるなと感じることがあります。私にとってこの本は「一度自分を振り返ってみる」を教えてくれた本になりました。

本書は児童文学のためすぐに読み切れるほどのページ数ですが、大人でも考えさせられる内容になっていて、読む時の年代や心境、状況によって感じ方が変わる本だと思います。繰り返し読むことで新しい目線に立てる楽しさがありました。図書館には必ず置いてある本だと思うので、一度読んでみてください。



ペンネーム：笹パンダ

表紙画像引用元：版元ドットコム

次号は2022年10月刊行予定です。

新コーナー「私のおすすめコーナー」を始めます。おすすめしたい本や映画、曲などお好きなものの紹介を募集します！下記のメールアドレスまたは宛先までご応募お待ちしています。

住所：〒136-0075　江東区新砂3-3-20　認知症疾患医療センター　担当：矢村・西野・遠藤・石橋

メールアドレス：ninchisyo_shikkan@juntendo.gmc.ac.jp

投稿する際に記載していただきたいこと：投稿内容、お名前（ペンネーム可）、連絡先

＊掲載につきましては当院スタッフにて判断いたします。ご了承下さい。

〆切：９月１５日（水）まで

頭のトレーニングの答え (1)なす (2)みょうが (3)いんげんまめ (4)とまと (5)おくら