

石クリ通信

9月号

酒粕 事務 久保 直子

私は粕より、しぼり取った液体の方が好きですが…。酒粕は今健康に良いと注目されていて、甘酒は飲む点滴とまで言われています。実家の冷凍庫には、小分けにされた酒粕が常にストックされていて、母はよく甘酒にして飲んでいきます。甘酒ばかりだと飽きてしまうので、我が家では調味料としても使っています。みそ汁に少し入れたり、塩や味噌を加えてお肉を漬けたりするなど。昔から使われてきた酒粕ですが、疲れた体の栄養剤として上手く利用し、夏の疲れを取りたいと思います☆

オリンピックにまつわる思い出 看護師 高山 晃苗

今年度は4年に1度のオリンピックがリオで開催され、連日テレビでは様々なスポーツが放送されました。私の記憶の中の五輪といえば、ミュンヘンの松平監督率いる男子バレー、モントリオール白井、江上選手が活躍した女子バレーです。特にモントリオールは高校の夏休み中で、毎日TVにかじりついていました。休み明けの期末テストでは、他の教科はボロボロだったのに体育だけほとんど正解で、その問題は選手名と競技名を当てる問題でした。1問だけわからなかった問題はウエイトリフティングの選手でした。「夏休み中勉強しないでTVばかり見ていたやつはできるぞ。4年に1回のサーブス問題だぞ」と言う先生の言葉が何十年経っても思い出されます。日の丸を背負って戦うオリンピックは、いつの時代も本当に引き込まれてしまう魅力があります。一生懸命戦う姿は、勝っても負けても感動しますね。4年後の東京オリンピックがとても楽しみです。

感動が多かった夏☆ 事務 森 絵里子

今年の夏は甲子園、オリンピックで盛り上がりました。森家のテレビは一日中仕事をしていました。甲子園では常総学院が頑張ってくれたので3試合も応援することが出来たし、オリンピックもメダルラッシュで特に男子体操は感動しました。そんなオリンピック情報をリオから伝えてくれるNHKのキャスター、皆さん覚えていきますか？2年前までNHK水戸放送局からニュースを伝えてくれた森花子さんです。私は彼女の隠れファンだったので、最近まで水戸にいた森さんが今いるのか！と思うと、私にとってはそっちも感動ものです。オリンピック選手でも、そうでない人でも、日々の努力でどんなと大きくなっていくんだな〜と感じた夏でした。

夜間頻尿について(続き) 院長 石川 悟

今回は八月号の続きで、「睡眠障害による夜間頻尿」について解説します。加齢とともに睡眠の質が低下します。言いかえれば眠りが浅くなります。この原因のひとつとして、睡眠をつかさどるメラトニンというホルモンが加齢とともに減少することが上げられています。「眠れない、不眠」と言っても、寝付きが悪い(入眠障害)、夜中に途中で起きて眠れない(中途覚醒)、朝早く目が覚めて眠れない(早朝覚醒)に分かれます。また加齢とともに尿意発現の閾値が低下、布団の中で眠れないと、少し尿がたまっただけで、トイレに行きたくなってしまう、夜間頻尿を訴えることとなります。

- このような睡眠障害による夜間頻尿の場合は、睡眠剤を服用することで軽快することも少なくありません。薬に頼らないで快眠するためには、以下のような点に注意して生活して行くことよいでしょう。
- ①朝一定の時刻に起床。朝食をきちんと摂る(朝食によって体内時計がリセットされる)
 - ②夕方、午後の飲水量は多くならないように注意
 - ③睡眠前3〜4時間はアルコール、カフェイン制限
 - ④睡眠前および覚醒時喫煙制限
 - ⑤睡眠1時間前より部屋を暗くし、テレビ、パソコンは止める。コンビニに行くのは禁止。特にブルーライト注意
 - ⑥昼間は日光を浴びる
 - ⑦床に入る1〜2時間前に入浴、40〜41℃で20分
 - ⑧昼食後30分間屋敷 午後3時以降は睡眠禁止
 - ⑨午後あるいは夕方散歩など軽い運動

スポーツの夏 薬剤師 石川 恵

オリンピックや甲子園と部屋の中も外も熱気であふれていますね。運動音痴で体力のない私は、勝負云々以前にあんな猛暑の中で走り回れるだけで本当に尊敬です。私だったら多分甲子園とか応援しているだけで倒れます。小さい頃から部活などもずっと文化系だったので、運動とかやっていたら少しは違ったのかな〜と思う時もありですが、既に幼稚園の記憶が、園内の小さな本棚の前に座り込んで動かさず、「めぐみちゃん、外で皆と遊びましようね。」と先生に言われているという時点でもう救いようがない気がしないでもないです。というわけでせっかくなので少し怪談豆知識でもホラー映画も人気が出ると続編が出たり、ハリウッドでリメイクされるのが多々あります。例えば「呪怨」などは途中で監督が変わったのですが、雰囲気さがらりと変わってびっくり。また、「ハリウッド版呪怨」は日本の呪怨を作った監督がわざわざ出向いて作ったのですが、それでも全く違う作品になっていてまたまたびっくり。同じ作品を比較してみるのもお勧めです。

海の日に続き... 看護師 澤田 彰子

八月十一日は山の日でした。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」を趣旨として制定され今年から国民の休日になったので、男体山女人登山行事に参加してきました。二荒山神社(男体山)は良縁を結ぶ神様で出会いや仕事、人間関係などにもご縁があるそうです。登頂まで四時間かからずの眺めは最高でした。登拝記念にお札を頂きました。来年は何処の山に登ろうかな…。山の日最高!!



野球観戦 事務長 石川 都

今夏の日立は、勝ち進んだ日製や明秀で、野球が大いに盛り上がりつつある。私も明秀の応援に水戸まで何度か通った。野球には素人の私でも、練習で鍛え上げた高校球児たちが繰り広げる熱戦の臨場感には高揚した。観客層は実にさまざまで、「行け!」「甘く見るとやられるぞ!」「よし!」などと実にタイミンクよく叫ぶ通い慣れた風のおばさんもいれば、クールボックスから手作りのお弁当を出す夫婦あり、フランクフルトを頬張りながらあれこれ解説し合う野球少年OBもいて、なかなかおもしろかった。私の横に乳児をあやす若いママがおり、応援ですか?と聞くと、いえただ好きなもので、と言うので、驚いた。それだけでなくも外出してくい赤ちゃん連れて、ただ野球見たさに大荷物を抱え炎天下の野球観戦にくるなんて!と野球ファンの熱心さは感動した。

あじさい 看護助手 柴田 さち子

保和園に行ったのは今回で二度目。一度目は母が元気でいた時で、その日も雨が降っていました。一度目は車イスでの見学だったので中まですり込んでいたが、今回は中まですり込んで花も満開で最高でした。観光バスで来たお客様も、「素晴らしい!」と感動していました。私たちも満足し、帰り道には日帰りの温泉に寄り、疲れを癒してきました。

