

たつなみ 2024 ( 令和 6 ) 年 7 月 1 日 発行 ( 毎月一回 1 日 発行 ) 第 466 号


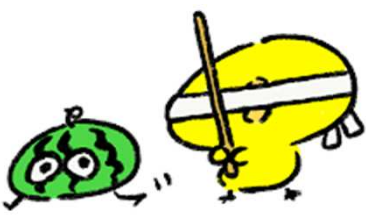
# たつなみ

2024 ( 令和 6 ) 年 7 月号  
特定非営利活動法人 **たつなみ会**  
代表理事 相羽美子  
定価 100 円



ホームページは、<http://tatsu73.com>



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	●定例会 脳トレ ゲーム	カラオケ	ウクレレ演 奏で歌う	●定例会 三味線で唄 おう	ネイルサロ ン	麻雀教室 水彩画
7	8	9	10	11	12	13
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	季節のお菓 子作り	水彩画 理容
14	15 海の日	16	17	18	19	20
	写経 お誕生日会	絵手紙教室	カレンダー 作り	●定例会 折り紙教室	ボール体操 玉入れ	水彩画
21	22	23	24	25	26	27
	スカット ボール	大橋孝峰DT ワールド	風物詩塗り 絵	香先生のフ ラダンス	ビンゴゲー ム お楽しみ会	水彩画
28	29	30	31			
	ボーリング	外出 散策	ポッチャ			
		7月のお誕生日			★申し訳ございませんが、カレンダーは急に変更することがございます。どうぞご了承ください。 ★定例会の内容は、3頁をご参照下さい。	
		7日 今城千寿代 様 26日 橋本朗宣 様 おめでとうございます。				

# たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2024年 7月1日(月) ●定例会  
令和6年 7月4日(木) ●定例会  
7月18日(木) ●定例会

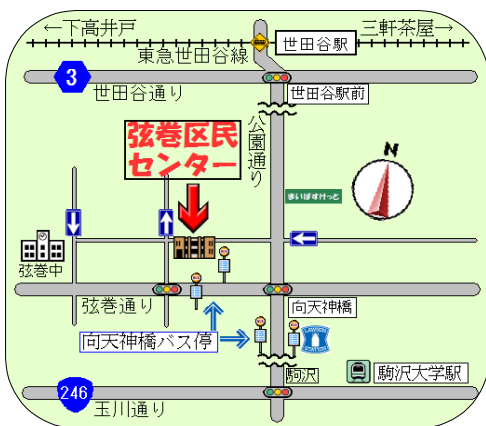
12:00 ごろ ~ 14:30 ごろ

弦巻区民センター料理講習室

昼食代金：400円 弦巻1-26-11  
Tel. 3426-9624

ふれあいサロン弦巻「定例会」

◎右記以外の月～土には、10:00～15:30まで、世田谷線上町駅から100mの、憩いの場“とまり木”で実施いたします。



- 12:00～13:00頃まで、ボランティアシェフたちがバラエティランチをこしらえてお待ちしております。
- 午後からは、お楽しみ会です。

◎定例会開催の日は、

- 1日(月) 祇園祭吉符入り
- 4日(木) 梨の日
- 18日(木) ネルソン・マンデラ・デー

## 定例会のお楽しみメニューより

事務局長：大橋孝峰

6月6日にだって負けていません、7月1日は、記念日だらけ

祇園祭：平安時代前期の869(貞観11)年から続くお祭りで、31日までの1か月間行われます。  
海開き、山開き、ナビの日、井村屋あずきバーの日、麦チョコの日：いよいよ夏がきたぞ～～！記念日というより、季節の風物詩。

東京都政記念日、弁理士の日、国民安全の日、更生保護の日、新醸造年度開始日、クレジットの日、こころの看護の日、壱岐焼酎の日、建築士の日、銀行の日、びわ湖の日：法律や条例等が制定された記念です。

函館港開港記念日、郵便番号記念日、東海道本線全通記念日、名神高速道路全通記念日、童謡の日、鉄スクラップの日、貼り合わせキッチンスポンジ・キクロンAの日、ウォークマンの日、さしみこんにゃくの日、ポイ活の日、アマタケサラダチキンの日、テレビ時代劇の日、ファシリテイドッグの日：それぞれの物事が開始されたことを記念しています。だから、記念日の名称が長いことも特徴です。

航空自衛隊安全の日、JUNET記念日：事件が起こったことを忘れないために制定されました。  
Myハミガキの日、あずきの日、資格チャレンジの日、釜飯の日：毎月1日を記念日としています。  
モラエス忌：本人を偲んで命日を記念日に制定。

いいWAの日：協会代表理事の姪の誕生日を記念日に制定。

内科の日：7月1日を「な(7)い(1)科」と読む語呂合わせから。

じゅんさいの日：秋田の人が大好きな「幻の農産物」ですが、単なる語呂合わせに一捻り加えてあって、英語で6月を意味する「ジューン」と、31で「さい」と読みますが、6月31日はグレゴリオ暦にはないので、6月30日の次の日の7月1日としました。 つづく

# たつなみ会通常総会 開催いたしました

2024年6月8日（土）17:00～17:45、たつなみ会のケアルームで、正会員21名（そのうち定款第26条による書面表決等8名）出席に、オブザーバー白子友紀氏をお呼びして開催しました。

3号議案では、7月から拡大する訪問介護について、新たに就業予定の白子氏から挨拶の後「訪問介護四季彩が閉所することに伴い、その利用者とスタッフごとたつなみ会で活動したいと申し入れました」。それに続いて「新規の訪問介護の利用者とスタッフ数を教えてほしい」等の質問があり、「利用者が13名でスタッフが常勤4名と非常勤が1名」等の報告がありました。

そして、すべての議案を決議することができました。



久しぶりに出店します！

## 第45回せたがやふるさと区民まつり

2024年8月3日（土）～4日（日）

11:00～21:00

JRA 馬事公苑と東京農業大学「食と農」の博物館、けやき広場



### 電車でお越しの方

東急田園都市線桜新町駅下車 徒歩15分  
小田急線経堂駅下車 徒歩20分



### バスでお越しの方

JR 渋谷駅より用賀駅行き・祖師ヶ谷大蔵駅行き・成城学園前駅西口行き・調布駅南口行きバス「農大前」で下車

東急田園都市線用賀駅より渋谷駅行き・祖師ヶ谷大蔵駅行きバス「農大前」で下車

小田急線千歳船橋駅より渋谷駅行き・用賀駅行き・等々力操車所行きバス「農大前」で下車



※) 会場レイアウトはP.6～7を参照ください。



# 初登場！香先生のフラダンス



5月23日（木）



まず見本の踊りから



初めはみんな遠慮していて隅っこの方からもじもじ参加

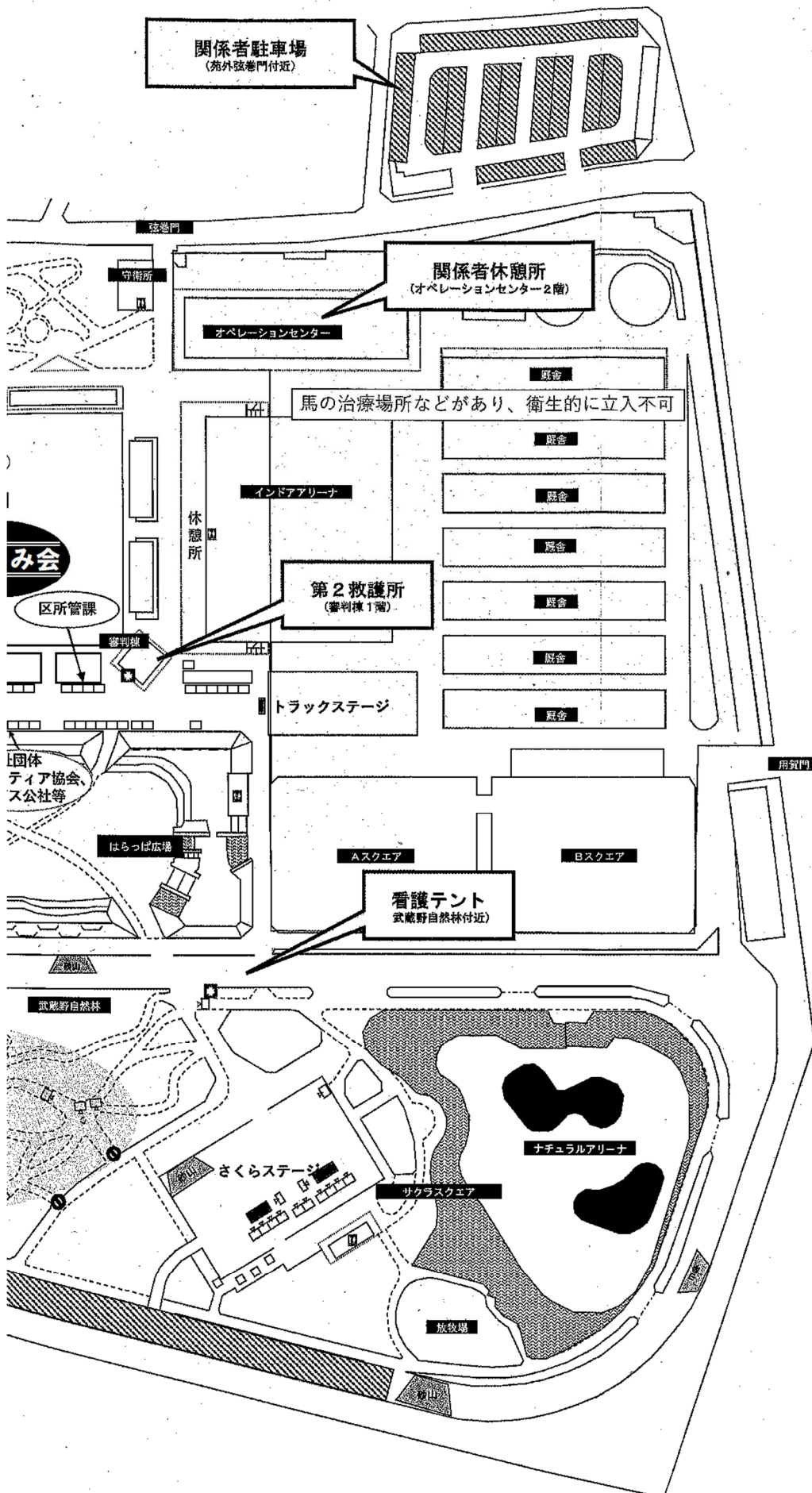


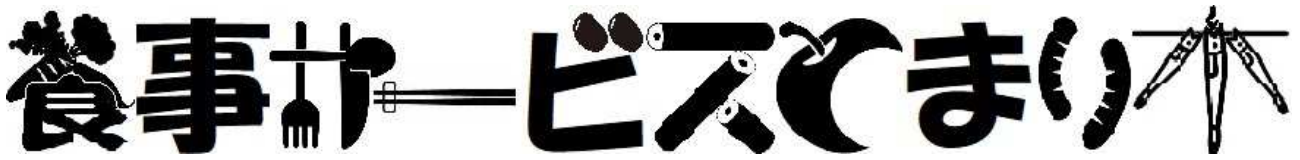
けれども、だんだんのってきました

# 第45回せたがやふるさと区民まつり会場レイアウト図

東京農業大学







## 疲れを溜めない生活習慣

日頃から疲れやすい人や、季節の変わり目などに疲れやすさを感じる人は少なくないでしょう。疲れはなるべく解消したいものですが、そのためには自分の疲れやすさの原因について理解しておくことが大切です。そこで今回は、疲れとはそもそもどのようなものかといったことや、疲れを溜めない生活習慣について紹介していきます。

### そもそも疲れって何だろう？

一口に「疲れ」と言ってもさまざまですが、大きく分けると肉体的疲労、精神的疲労、神経的疲労の3種類からなっています。これらの疲労は、いずれも密接に関係し合っており、放っておくと悪化したり、余計に取り辛くなってしまうことも考えられるものです。疲れが溜まっている状態が続いてしまうとより疲れやすさを感じるようになり、程度によっては倦怠感や脱力感といった症状に繋がることもあります。治療が必要となる場合もあるため、あまり軽視してよいものではありません。

また、疲れやすさの度合いによっては、日頃の生活が楽しく感じられなくなることもあります。この場合、一度気分が沈むようになると、生活そのものにうまく向き合うことができなくなり、余計に疲労が溜まりやすい環境に陥ってしまう場合もあり得ます。悪循環に陥ってしまわないよう、早めに対策を打てることが理想的です。

### 肉体的疲労

肉体的疲労は、乳酸などの疲労物質が蓄積することで生じる場合が多いです。筋肉はあまり酸性に強くなく、乳酸が多く溜まった状態は好ましくありません。溜まり過ぎるとうまく働かなくなり、張りや疲労感、だるさといった症状として表れてきます。同じ筋肉が長く緊張した状態が続くと乳酸がそこに溜まってくるため、筋肉の働きを妨げないためには同じ姿勢をあまり長く続けないようにすることが大切です。また、適度な運動をしておかなければ、筋肉は萎縮していきます。運動をしない状態が長く続けば筋肉は相応に衰えていき、少しの運動でも疲れを感じてしまうようになり得るのです。

加えて、筋肉を動かすためのエネルギーが不足してしまうことも、肉体的疲労の原因となります。疲労を溜め込まないためには、必要な栄養をきちんと摂取しておくことも重要なのです。

### 精神的疲労

精神的疲労とは、精神的に緊張した状態が長く続くことで疲れを感じる状態を指すものです。職場や学校などでの人間関係や家庭での悩み事などといったストレスを受けることで、これらが疲労感へと繋がります。「精神的疲労」という字面から誤解されがちですが、実は体の症状として表れることがあるので注意が必要です。一方で、精神的に大きな負荷を受けながらも、精神面には大きな変化がない場合もあります。年齢を問わず溜め込んでしまう可能性も存在するため、たとえ子どもであっても疲労感を訴えていたり、だるさを感じている様子が見られた際には、それらの原因が精神的疲労にあるのではないかと疑ってみることも必要かもしれません。



また、肉体的な疲労と同様に、症状は多岐に渡ります。身体的な原因のみを疑っていると、精神的な疲れを見落としてしまう恐れがあるため注意が必要です。

## 神経的疲労

現代においては、テレビやパソコン、スマホなどといった情報機器を利用する時間が非常に多くなっています。これらから入ってくる情報量は膨大で、脳が処理をするには相応の負荷がかかるものです。こうした情報処理などのために、神経や脳を酷使した状態が続くことで起こる疲労のことを神経的疲労といいます。脳を必要以上に働かせないような活動ができれば問題ありませんが、現実的にはそうもいかない人は多くいることでしょう。そのため、脳の疲れをとることに主眼を置いた対策をとることが重要です。

特に毎日の睡眠が大きな役割を占めるので、忙しい状況であってもなるべく睡眠時間を確保するよう心掛けましょう。寝不足が続けば神経的疲労はなかなかとれず、活動中の居眠りやミスが多発といった事態にも繋がりがねません。また、体内時計が狂ってしまいやすいので、休日の寝だめも避けたほうがよいでしょう。

## 疲れやすいと感じた時に見直したい食事

疲れを感じる際には、食事をきちんと摂ることも大切です。疲労時に限らず体を動かすためには、食事により必要なエネルギーを摂取することが重要となります。健康を維持するためには、1日3食を栄養バランスも踏まえたうえでしっかり食べる必要があります。特に疲労に関係するところであれば、糖質の代謝に関与するビタミンB1・B2や、疲労回復に効果があるという鶏肉などに含まれるイミダペプチド、運動能力を保つために必要なカルシウム、鉄といった成分をとることが求められます。バランスよく栄養素を取ることが難しい場合には、サプリメントや健康食品で補うことも可能です。また、体に負担をかけない食べ方も心がけておくとよいかもしれません。よく噛んでゆっくり食べるようにすることで、食べ物の消化吸収をよくして胃腸に負担をかけずに栄養を摂取することができます。食欲のない場合には、山芋やオクラといった、消化しやすく胃に優しい食品で栄養をとるようにするとよいでしょう。

## 疲労軽減が期待できるイミダゾールジペプチド（イミダペプチド）とは

疲労の原因となる活性酸素による酸化ストレスを軽減できる抗酸化作用をもつイミダゾールジペプチド（イミダペプチド）を効果的に摂ることもよいとされています。イミダゾールジペプチドは鶏の胸肉やマグロやカツオの尾びれに近い筋肉に含まれています。疲労を自覚している健常成人207名（日本）を対象に鶏胸肉由来のイミダゾールジペプチド含有ドリンクを8週間摂取して効果を調べた研究から、1日200mgのイミダゾールジペプチドを摂ることが疲労を軽減することがわかっています<sup>4)</sup>。イミダゾールジペプチド200mgは鶏の胸肉100gに含まれています。鶏の胸肉の調理法としては蒸す、茹でる、焼くが適しており、直火での長時間のグリルは成分が変質するので適していません。鶏の胸肉を蒸す、茹でるなどにより出た水分もスープなどで摂ると水に溶けたイミダゾールジペプチドを摂取することができます。

## 疲労回復効果が期待できる成分

2-2-1.	ビタミンB	2-2-5.	クエン酸
2-2-3.	α-リポ酸	2-2-6.	コエンザイムQ10 (CoQ10)
2-2-4.	カルニチン	2-2-7.	イミダゾールジペプチド



アトリエたつなみ



5月28日(火)  
イチゴ



6月4日(火)  
アサガオ



6月4日(火)  
アジサイ

## 夏に多いペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群とは、糖分を含む清涼飲料水を多飲することで血糖値が上昇し、さらに喉が渇いてしまう悪循環に陥る病態のことです。

清涼飲料水には 500ml あたり 30～50 g もの糖分が大量に含まれているものもあり、糖分を一気に摂取することにより糖尿病の急激な発症、悪化をきたします。

血糖値が高くなると、濃くなった血液を薄めるために身体は水分を必要とし、尿として排出されますが、その結果身体は脱水状態となり、さらに水分を欲するためより喉が渇くようになるのです。

インスリンは身体を動かすエネルギーを作るために血液中の糖分を細胞に運ぶことで血糖値を下げるホルモンですが、高血糖の状態が続くと、膵臓からインスリンが分泌されにくい状態になったり、分泌されたインスリンに対して血糖値が下がりにくくなる状態になったりします。

インスリンの分泌量が低下してインスリンの作用が不足してしまうと、細胞に糖分を届けられずエネルギーを作り出すことができなくなってしまいます。

そのため、不足したエネルギーを補うために肝臓で脂肪を分解してエネルギーを作ります。脂肪を分解する過程でケトン体という物質が生み出されます。

通常ケトン体は腎臓で再吸収されますが、ケトン体が増えすぎて蓄積してしまうと血液は酸性に傾き、「アシドーシス」と呼ばれる状態になります。

また、血糖値が高い状態であるにも関わらず、糖をエネルギーとして使うことができないため、身体は糖が不足している、と誤解して血糖値を上げる作用のあるホルモンを分泌させてしまいます。

これにより血糖値はさらに上昇し、多飲多尿などの高血糖症状が進行したり、吐き気や嘔吐などの消化器症状を発症したりすることがあります。

最悪の場合には昏睡状態に陥ることもあります。ペットボトル症候群は、清涼飲料水の摂取が多い子供や、20～30 代の若年者に多く、水分の摂取量が増える夏場に多くみられる傾向があります。

インスリンの分泌がほとんど無くなる 1 型糖尿病に多いと言われてはいますが、すべての糖尿病患者で起こる可能性があります。また、肥満傾向の型や、健康診断で高血糖を指摘されていても治療をせずそのままにしている人に起こりやすいです。高齢者の場合であっても、加齢により血糖値が下がりにくく気がつかないうちに糖尿病または糖尿病予備軍となっている可能性があり、水分補給のために清涼飲料水を多飲していると血糖値が急激に上昇し、ペットボトル症候群を発症してしまうことがあります。

### ○ ペットボトル症候群の症状

高血糖の症状には、・著しい喉の渇き、・頻尿、多尿、・吐き気、嘔吐、・身体のだるさや脱力感

### ○ ペットボトル症候群を予防する飲み物の選び方

血糖値の急激な上昇を抑えるには水やお茶などの糖分が含まれていない飲み物を選びましょう。

冷蔵庫に麦茶などを入れて脱水症状にならないよう気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。(石)

## 表紙の説明

京都、下鴨神社の和紙にかかれた「龍」です。2月に京都に行ったときに撮影しました。(石)

## 編集後記

・いよいよ梅雨に入りますね、6月の半ばには、30度を超えた猛暑日となりました。本格的な夏にはどうなるのでしょうか？皆さん気をつけてください。(石)

## 特定非営利活動法人（NPO）たつなみ会のご案内

### ● 事業内容

#### ☆ 介護保険事業

- たつなみ会通所介護事業所
- ヘルパーステーションたつなみ  
居宅介護支援（居宅サービス計画の作成他）
- ヘルパーステーションとまり木  
訪問介護

- ◎ 地域密着型通所介護
- ◎ 介護予防通所介護
- ◎ 総合事業通所サービス

#### ☆ 障害者総合支援事業

- ヘルパーステーションとまり木  
重度訪問介護

#### ☆ 憩いの場「ケアルームとまり木」

#### ☆ 移送サービスたつなみ

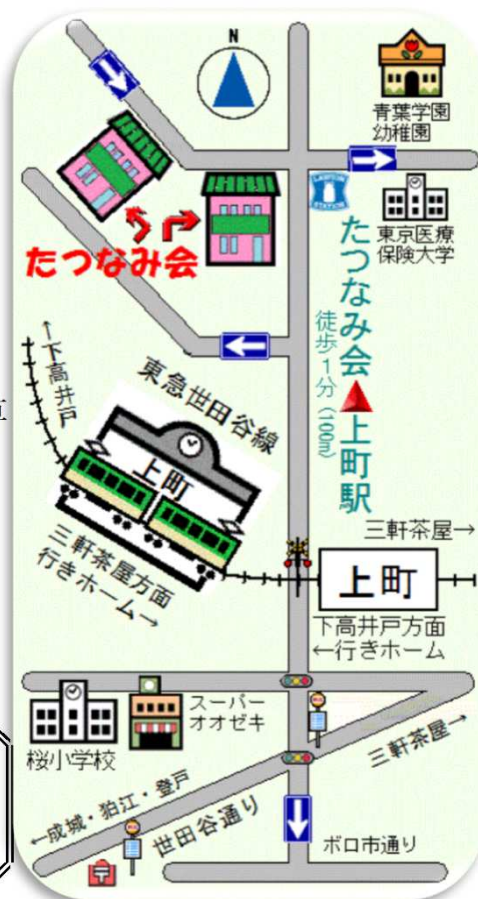
#### ☆ 食事サービスとまり木

#### ☆ 高齢者会食会コーディネート事業たつなみ草

#### ☆ リサイクル事業たつなみリサイクルの会

#### ☆ 研修生受け入れ（随時受け入れ可能）

#### ☆ たつなみコミュニティサロン



会報8月号の発送作業を7月26日（金）午後から、たつなみ会で行います。ボランティア参加できる方、よろしくお願いいたします。

### NPO たつなみ会

〒154-0017 東京都世田谷区世田谷3-5-19

電話 03-5450-3751 Fax. 03-5450-3752

ホームページ「たつなみ会」で検索、「[NPOたつなみ会](http://tatsu73.com)」をクリック

または、URL <http://tatsu73.com>

なおPC版は、URL <http://tatsu73.com/sp/index.html>

