

# いきいきかわら版仙台支部

## 第34号

8月23日に24節気の処暑が過ぎ9月7日には白露を迎えます。季節は秋へ向かおうとしているこの頃ですが、残念ながら宮城県内各地でコロナ感染が拡大し、会員の皆様も日常生活に大きな我慢を強いられている事と思います。

オリンピックを宮城で実施して以来の爆発的感染拡大です。会員の皆様の多くは2回のワクチン接種が終了しているとは思いますが、デルタ株といわれるコロナは未だわからない部分が多い為、ワクチン接種の方でも感染リスクがありますので、外出の際は、十分な感染症対策を行ったうえで外出してください。宮城、特に仙台市の病院もコロナ患者急増でベッドが満床に近づいています。災害級の事態とまで言う専門家がいます。

自分の身は自分で守ること。是非、共に心がけて生活をして参りましょう。

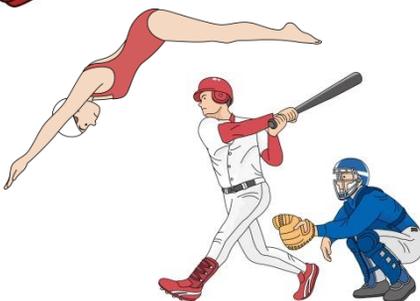
このような厳しい生活環境の中でも東京オリンピックが開催され、多くの感動を国民に与えて頂きました。日本人金メダル第1号は柔道の髙藤選手、続いて日本大会史上初となる兄妹同日金メダル獲得、柔道の阿部兄妹の活躍をテレビで見られた方も多いのではないのでしょうか？

宮城県にゆかりのある人で一番の有名人は卓球男子、団体で出場した張本智和選手ですね。個人は予選敗退でしたが、団体で銅メダルを獲得。

また、野球に出場した、田中将大選手と浅村栄斗選手は楽天イーグルスの一員、見事、金メダルを獲得しました。その他に女子サッカーや射撃に出場した方もおりました。

オリンピックも、終ってみれば日本としては過去最高数のメダルを獲得して終わりました。

コロナ禍の中、国民が我慢を強いられている中での実施のため、賛否が分かれていましたが参加したアスリートは間違いなく、我慢している国民へ希望の光を与えてくれたと感じたのは、編集者だけではないでしょうか？



# シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

猛暑が続いたと思うと、急に肌寒い日が続いたり、今年の夏は天候に大きく左右され、生活リズムを整えるのに大変な日が続いていますね。

こんな時期、気持ち的に【イライラ】することはありませんか？

イライラ等が原因による心身の不調は、天候等がきっかけで起こることがあります。ところで、心身の不調は「自律神経」の乱れと大きく関係しています。

自律神経とは、自分が意識してコントロールできない「呼吸・体温・内臓の動き」などの生命活動にかかわる部分を担っており、体を活動的にさせる交感神経とリラックス状態にさせる副交感神経があり、この二つのバランスが乱れると心身の不調が発生しやすくなると言われております。

ここで自律神経の乱れを整える方法を2、3ご紹介致します。

一つめは【香り】です。香りは自律神経のバランスを整え、体の緊張がほぐれ、気持ち落ち着く効能があります。お勧めの香りは、ローズ、カモミール、ランベンダー、レモンバームです。

二つめは【お風呂】です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで副交感神経が優位となりリラックスモードになります。

三つめは、【黒酢を飲む】です。黒酢には、疲労回復に有効なクエン酸やストレス緩和に働くアミノ酸やGABAも豊富に含まれます。

イライラや気持ちの沈みなどの自立神経の乱れを感じた場合は、是非、試してみてください。また、残暑も厳しい予報が出ています。お身体、ご自愛頂き、お健やかに過ごしてください。



朝顔



向日葵



8月の花