



私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

令和3年6月1日 232号

すこしずつ動いています

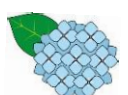
相変わらずのコロナですが、少しずつ終息への動きが見えてきました。藤沢市でも5月半ばからワクチン接種が本格的になり、皆様も1回目の接種を既に済ませた人、予約が済んで接種待ちの人と具体的な対策を感じているのではと思います。東京など大都市は予約が大変のようですが、一歳毎に細かくクーポン券の発送を行う藤沢の方式は、混乱が無く良い方法かと思います。今日(30日)現在76歳までの方が対象になっているようですが、この後も順調に推移することを祈ります。

愛知県の豊田市でトヨタ自動車の工場に高齢者集団接種会場を設けたとのニュースがありました。運用に活用されているのは「トヨタ生産方式」と呼ばれる車づくりで培ったノウハウです。訪れた人が会場内を何度も往復せずに最短のルートで接種を終えられるように工夫して接種時間の短縮や対象者の滞留時間を少なくして会場での感染リスクを少なくしていると報じています。民間のノウハウを利用する素晴らしい事です。政府も民間の知恵を大いに活用して頂きたいと思います。

「トヨタ生産方式」興味のある方は本が発行されています。有名な無駄を省く生産方式です。ワクチン以外、地域にも動きがあります。5月22日に片瀬スポーツの会主催でグラウンドゴルフが行われました。湘南御行会からも4名が参加、久しぶりの市民センター行事を堪能しました。片老連主催の、歩け歩け、健康ウォーキングも28日に開催され湘南御行会からは10名が参加しました。しおさいセンターから江の島「聖天島公園」までゆっくり歩いて往復2時間の道のり、こちらも久しぶりの老人クラブ行事で楽しい汗をかきました。御行会単独の行事は未だ行われていませんが、様子を見ての再開を考えます。もうしばらくお待ちください。屋外での運動、グラウンドゴルフの会メンバーは毎週水曜日に西方公園でプレイしています。皆さんお元気です。ご希望の方はご参加ください。来年の話で鬼に笑われるかも知れませんが、1月25日(火)新年会の会場予約を行いました。盛大に行いたいです。29日の海岸清掃は中止になりましたが、世の中少しずつ変化を感じ始めました。オリンピックの開催、賛否両論ですが安全が担保可能なら個人的には開催して欲しいと思います。コロナに関し相変わらずテレビのワイドショーで聞きかじりの話をあたかも自分の考えの様に声高々に発言を乱発する、MCと呼ばれる司会者、にわか作りのコメンテータと称する人達があります。彼等の発言に惑わされない様に注意が必要かと思います(あくまでも個人的見解ですが)我儘も限界かも知れませんが、明けない夜は無いのもう少し辛抱しましょう。岩田

スマホのある生活

最近高齢者のスマホ利用者が増えています。2年前の会報で、スマホでキャッシュレス支払いに挑戦してみませんかと書きましたが、少し敷居が高い提案でした。昨年片老連でスマホ勉強会を開催しました。結果感じた事は、難しいことはやらないで、「スマホは楽しむことが一番」と言う事です。スマホは、電話はもちろん、今流行りのビデオ通話(お孫さんと顔を見ながら話せる)、様々な調べ事、カメラ、面白い地図など生活を楽しめる機能がたくさんあります。その中の数個を覚えれば十分です。一例を言えば、ラインと言う仕組みを使えば、家にいながらにして色々な多くの人との会話、交流ができます。最近のスマホは、高齢者が簡単に使えるように工夫した機種があります。費用と多少の勉強・訓練は必要ですが、今迄難しそうと尻込みしていた人も使えます。スマホをお持ちでなく、使って見ようかなと考えている方、ご一報ください。ご相談に乗ります。皆さんで勉強会を行うのも楽しいです。無理強いはしませんが、思い切ってスマホで自分の世界を広げて見ませんか? 岩田





良い汗かいてますか？

この記事は一般的な事を書いています、医者に掛かっている人は医師の指示に従ってください。心地よい運動をした後、「良い汗をかいた」なんて言いますよね。先日の片老連「歩け歩け」「グラウンドゴルフ」でかいた汗などは正に良い汗の典型で心身共に爽やかです（成績は抜きにします）良い汗が有るのなら悪い汗も有るのでしょうか？答えはYESです。

良い汗悪い汗を述べるときりがないので、ここでは一般的な「汗」のことです。

今年は早くも梅雨に突入、次に待っているのは暑い夏、夏には汗が付きもの、しばらく汗にお付き合いください。汗をかく要因には温熱性（体温調整）、精神性、味覚性の3種類があります。その中で重要な働きが体温調整。汗は皮膚から出て蒸発し身体から熱を奪って体温を調節します。この機能は季節と共に変化、冬は汗をかく機能が低下、春から夏にかけて機能がアップします。誰でも自然に行われる変化ですが、普段から環境のよい場所（絶えずエアコンの有る場所）に居ると汗のかき難い身体になります。適度な汗をかく訓練 適度な汗をかく習慣を身に着けることで夏バテや熱中症になり難くなります。一番は夕方の軽いウォーキングです。朝のウォーキングも健康には良いですが、汗をかきやすい身体にするには夕方が良いそうです。人は夕方体温が高いので効果的との理由です。つまり軽い運動で汗がしっとりとしむ程度が良く、汗がダラダラ滴り落ちる必要は有りません。流した汗は嘘つかないなんて言うのは努力をするとのたとえです。念のため。散歩好きな御行会の皆様は理想的です。

さて次は汗と臭いです。本来汗は無臭です、皮脂に存在する細菌が汗と混ざり分解して臭いを発します、健康的には問題無く発汗後1時間くらいで臭いを発するそうです。予防は汗をかいたら濡れたタオルで拭うことで臭いませぬ、乾いたタオルは汗の水分をふき取るので余計に汗が出て逆効果、濡れたタオルは皮膚が潤い、体温も下がるので必要以上の汗の出を抑えます。

次に汗荒れの予防です。汗をかいた跡が痒いことがあります。肌の表面が潤いバリア機能が正常であれば汗をかいても痒くなりませぬ。肌のバリア機能を壊す原因の一番は洗い過ぎです。

石鹸やボディソープの使用は週2回程度にして柔らかめのタオルで優しく洗うのが理想的です。肌が赤くなるほどゴシゴシ洗うのはダメです。ボディソープ週2回？皮膚科のホームページを見ますと3日一度が良いとの記事が多いです。要は使い過ぎないことかと思えます。

冒頭に書いた汗の原因精神性は緊張した時、ビックリした時などに出る汗、冷や汗もそれです。味覚性は辛い物、酸っぱい物などを食べた時に出る汗で、テレビの激辛を食べる番組で出演者が額から汗をダラダラがそれです。このふたつ、皆様も似たような経験がおありでしょう。

何れも、一過性の汗です。詳細は略します。

さて夏までに程よい汗の出せる身体にして来るべく酷暑を乗り越えましょう

尚、我々高齢者が暑い時にエアコンを使うのは必要です。汗の出やすい身体作りとお間違えの無いように願います

岩田



今後の主な行事予定と編集後記

記事にも書きましたが、ワクチン接種の加速を始め少しずつ変化が表れて来ましたが、もう少しを信じて、乗り越えて行きましょう。庭先のアジサイが見頃になりつつ有ります。以前にも書きましたが、自然は正直です、四季の変化が顕著な日本は素晴らしいです。 今後の主な予定

6月8日（火）13時 スマホ勉強会 しおさいセンター

6月24日（木）9時30分 役員会 しおさいセンター