



おにぎり通信

2016年7月2日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

今年は、6月終わりになってもまだひとつも台風が発生していません。台風の発生がこんなに遅くなるのは、おおよそ20年ぶりのことですが、太平洋にある高気圧が西に張り出しているのが原因のひとつです。最近、西日本で被害を出している大雨も、同じように高気圧がいつもより西にあることが原因で、そのために雨雲が西に寄っていることが影響しています。

昨年(平成27年)、関東近辺に台風がやってきたのは1回だけでしたが、いつもの年は、だいたい2~4回ぐらいです。今年と同じように台風の発生が遅れた平成10年は、9月に3つ来て、台風は最終的に平年並みの4回やってきましたが、その前に台風の発生が遅くなった昭和59年は、結局1つも台風が来ませんでした。今年はどうなりますでしょうか。

☆6月20日(月) 福祉行動報告

Aさん(60代) 千代田福祉事務所から三井記念病院の予約をされました。

Bさん(60代) 千代田福祉事務所から済生会病院に行かれました。

次回の福祉行動:7月4日(月)

東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。

喫煙所横、コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

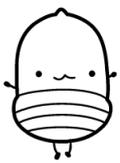
【良い汗・悪い汗】

これから暑くなっていますが、**熱中症**などの**体調不良**を防ぐためには、「**良い**」汗をかくことが大切です。汗は、その**出口**となる**皮膚**にある**汗腺**が、**血液**から**水分**をくみ取って**体**の外に出したものです。**血液**からくみ取る**水分**は、人間にとって大切な**ナトリウム**や**カリウム**といった**ミネラル**が**溶け込んで**いるため、これが汗と一緒に**体外**に出ないように、できるだけ**血液**に戻しますが、この**働き**が**上手**に行くかどうかによって、**良い汗**と**悪い汗**の違いが生まれるのです。

良い汗は、**ミネラル**が**血液**に**うまく**戻るため、ほとんどが**水分**です。**小粒**でさらっとして**ベタつき**や**ニオイ**が**少なく**、また、**すぐに乾く**ため、**蒸発**するときに**体**から**熱**を奪い、**体温**を**効果的**に**下げる**ことができます。一方、**悪い汗**は、**ミネラル**が多く**含まれている**ため、汗とともに**体**が**栄養分**を**失って**しまう他、**養分**が**皮膚**にいる**菌**の**繁殖**を助け、**ニオイ**の**元**となります。目に入ると**沁み**ます。玉のような**大粒**が**たらたら**と**出て**、おでこに**500円硬貨**が**張り付く**ほど**ベタベタ**しており、**蒸発**しにくい**ため**、**体温**を**下げる**能力が**低い**のです。**悪い汗**しかかけないと、**暑い**時に、**体**から**大切な水分**や**ミネラル**が**たくさん**失われるのに、**体温**が**なかなか**下**がらず**、**熱中症**になる**危険性**が**高**くなります。

では、**どんなこと**が**悪い汗**の原因なのでしょう。体には**たくさん**の**汗腺**がありますが、**運動不足**だったり、**冷房**の**きいた室内**ばかりにいたりすると、**体**は汗をかく**必要**が**無**くなってしまい、**活動**する**汗腺**の**数**が**減**ってしまいます。**活動**している**汗腺**の**数**が**減**ると、**1**つの**汗腺**は**他の**休んでいる**汗腺**の**分**まで**働**かなければなりません。すると、**たま**に汗をかいたときに、**ミネラル**を**血液**へ**十分**に戻すことができなくなり、**悪い汗**になってしまうのです。**大粒**の汗になるのも、**活動**している**汗腺**が**少ない**ので、**限**られた**汗腺**から汗が**ど**っと**出**ている**ため**です。

悪い汗が**出**ている人も、**良い汗**をかくようになることは**可能**です。**日**ごろから**適**度な**運動**などで汗をよくかくようにすれば、**休**んでいた**汗腺**も**ふたたび****活動**を始めます。**活動**している**汗腺**の**数**が**増**えれば、**一つ一つ**の**汗腺**が**役割**を**し**っかり**行**うことができる**ため**、**良い汗**が**作**れることになるのです。



おにぎりを包んでいる**ラップ**や**読み終わった通信**は**放置**せず、**ゴミ箱**に入れるなど、**片付け**にご**協力**をお願いいたします。**おにぎり**は**必ず**その**日**の**うち**にお**召し上り**下さい。また、**お1人1個**でお願いいたします。

よつや なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535