



おにぎり通信

2016年10月15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。

今年は台風の当たり年です。たくさん台風が来たこともあり、9月は晴れ間がとて少なかったです。日があまり照らないことで作物が育たず、野菜の値段が高くなっています。植物は、日光を栄養にかえて育てているので、太陽が照らないと困りますが、人間も、あまり日に当たらないと、健康を害します。人間の身体は、日光に当たることで、ビタミンDが作られます。これが少ないと、骨がもろくなり、骨折しやすくなるのです。また、ビタミンDは、体の免疫力を高めるので、ガンになる可能性を減らす効果もあります。曇っていても光は届いているので、10分くらいでも毎日、腕や足などの肌に直接日の光を浴びることが重要です。

10月に入っても、寒くなったと思ったら、急に30度を超えたりと、変な天気が続いています。これから11月の初めにかけては、比較的暖かく、すぐに冬に向かうという感じではない予想です。

☆10月3日(月) 福祉行動報告 どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動:10月17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。喫煙所近

くの赤富士「輝く」のオブジェのところに「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

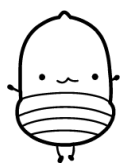
【かゆみ】

人は、体がかゆくなると掻きます。「掻く」という行為は、本能に基づくものです。元来、人間にかゆみを引き起こす一番の原因は、ノミやダニといったもので、こうしたものにかまれると、かゆくなって掻きます。これは、かゆくなることによって、人間にとって害のあるノミやダニを掻いて取り除くように、体ができているからです。かゆいところを掻くことによって、人間の脳は、ご褒美を貰った時と同じような快感が得られるようになっていきます。

ところが、かゆみで厄介なのは、本能に任せて掻くと、さらにかゆみが増えてしまうことです。この理由は、まだ良く分かっていませんが、かゆみを引き起こすノミやダニ、あるいはそれがもたらす病気のもとをしっかりと掻き取ることが、こうした仕組みが出来上がった大昔においてはとても必要だったため、たくさん掻くように体ができているからかもしれません。そうして掻き過ぎると、傷になって痛くなりますが、そうすると今度は、かゆみを感じにくくなります。これは、痛みを感じて血が出るくらいまで掻いてしまうと、体や皮膚にとって良くないからです。つまり、人間の体は、快感を与えることで掻くことを促す一方で、あまりやりすぎないように痛みで抑える仕組みになっているのです。

これから寒くなってくると、肌が乾燥してかゆくなってくる人も多いと思います。肌が乾燥するのは、寒くなって空気が乾燥するというのも理由のひとつですが、最大の理由は、気温が低下すると体温を逃がさないよう皮膚の血の流れが少なくなり、肌に水分があまり来なくなるためです。

乾燥してかゆくなる場合は、ノミやダニが原因ではないので、掻かない、こすらないことが重要です。かゆいといつ掻いてしまいますが、掻くと症状がひどくなるだけです。掻くの我慢するのには有効な方法のひとつは、深呼吸をすることです。深呼吸して気持ちが落ち着くと、かゆみがやわらぎます。また、寝ている間は我慢ができず勝手に掻いてしまうので、爪はできるだけ切っておきます。でも、かゆいのをずっと我慢するのは大変ですので、かゆみが強い場合は、皮膚科の病院にかかるのが良いと思います。



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