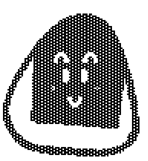


おにぎり通信

2022年3月12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、銀座、日比谷、秋葉原、日本橋、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。

【福祉行動報告】

Aさん（70代）　４つの区（千代田・中央・港・新宿）が共同で行っている支援付き住宅事業を利用して、施設（個室）に一旦入居して、アパートを探しています。アパートが見つかったら、そちらに移ります。

Bさん（50代）　住み込みで働いていましたが、仕事が終わったので、路上に出ました。中央区の福祉に相談して、自立支援センター（千代田寮）に入り、長く働ける仕事とアパートを探しています。

福祉行動を希望の方は、

おにぎりを配る時に、お声がけください。

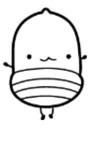
病院や生活相談等で、福祉事務所に行くことを希望される方は、おにぎりをお渡しに伺った際に声がけ下さい。毎週土曜日の訪問活動の時に声がけ頂いた場合、翌週以降に福祉事務所まで同行します。

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　千代田区役所3階

おにぎりを包むラップや読み終わった通信は、放置せずゴミ箱へ

おにぎりは、お１人１個で、その日のうちに召し上り下さい



四ツ谷おにぎり仲間　千代田区麹町6-5-1　聖イグナチオ教会

連絡先　080-7967-8672（連絡可能時間　毎週土曜日午後３時～６時）

【血圧】

真面目で几帳面、勤勉で責任感が強く、自分にも他人にも厳しく不満が多くなりがち、人との付き合いでは自分の感情を抑える。こういう人は、ストレスをため込みやすく、高血圧になりがちです。

年を取るとともに、血圧は上がります。心臓や血管は１日に10万回も伸び縮みしていて、だんだん硬くなってきます。60代では男女とも６割、７０代では男性の８割、女性の７割が高血圧です。血圧が高い原因のうち、半分は生まれつきの体質によるもので、もう半分は、塩分の取りすぎや、太りすぎ、タバコ・酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣によるものです。

特に気をつける必要があるのが、塩分の取りすぎです。塩分を多く取ると、それを薄めようとして血の流れる量が増え、血圧が上がります。お酒は、適量であれば血行が良くなりますが、飲みすぎると、心拍数が増えて心臓に負担をかけ、血圧を上げてしまいます。

運動は、余分な塩分を体の外に出し、血管を若返らせ、ストレスを減らすので、血圧を下げるのに役立ちます。体は、毎日動かすのが望ましく、少し大股・速足で歩くのが効果的です。

緊張して不安になると、血圧は上昇します。逆に、深呼吸をすると、肺の動きが良くなり、気持ちを落ち着かせてくれます。静かな景色を見ながら、あるいは目を閉じてそうした風景を思い浮かべながら深呼吸すると、より落ち着けます。昼間に日光を浴びると、血管の緊張が緩んで、血圧を下げます。太陽の光は、自然の降圧薬です。

猫に例えると、怒って毛を逆立てて威嚇している時が、血圧がいちばん高く、暖かい日なたで気持ち良さそうに寝ている時に、血圧はいちばん下がっています。のんきで気長、社会の価値観に縛られないといった人は、ストレスを受けにくいです。あまりカリカリせず、のんびり過ごすのが、血圧にとってはよいと言えます。