

# かわみ通信 むすび

2020年 7月  
文月号

今回のコロナ感染症の流行。皆さんは何を思われましたか？私の思いは、明日は来る。しかしどんな明日か確かなことは分からぬといふのです。「無常」という言葉に置き換えることができます。昔から日本ではいい古されたものですが、普段は忘れ去られていくようです。明日も今日と同じ日常が必ず来るものと信じており、今日と同じ明日が来ないかも知れない事への備えをすることはありません。私もそう、日本全体がそう、政府もそうでしたね。そのことが今回のコロナ感染症の流行で明らかとなりました。近代国家は国民の生命を守ることを第一の目的とすべきであるという主張がありますが、今回のころで分かった事は自らの生命は自分で守らなければならぬことです。政府はアメリカの武器を買うことは熱心でしたが、真に国民の生命を守る備えができていたとは言えません。ビルゲイツは人類を滅ぼすのはミサイルではなくウイルスだとすでに5年以上前に述べています。前の臨時号ではスマップの「夜空ノムコウ」の1節を紹介しました。今回は竹内まりあさんの歌です。NHK朝ドラ「だんだん」の主題歌を覚えておられるでしょうか？昨年の紅白で歌われました。その歌詞のすべてを掲載します味わってみてください。

## ☆参考

「無常」とは 仏教における中核教義の一つであり、三相のひとつ。生滅変化してうつりかわり、しばらくも同じ状態に留まらないこと。非常ともいいう。

川上 究

「いのちの歌」竹内まりや  
作曲：村松崇継  
作詞：Miyabi(竹内まりや)

生きてゆくことの意味 問いかけるそのたびに  
胸をよぎる 愛しい人々のあたたかさ  
この星の片隅で めぐり会えた奇跡は  
どんな宝石よりも たいせつな宝物  
泣きたい日もある 絶望に嘆く日も  
そんな時そばにいて 寄り添うあなたの影  
二人で歌えば 懐かしくよみがえる  
ふるさとの夕焼けの 優しいあのぬくもり  
本当にだいじなものは 隠れて見えない  
ささやかすぎる日々の中に かけがえない喜びがある  
いつかは誰でも この星にさよならを  
する時が来るけれど 命は継がれてゆく  
生まれてきたこと 育ててもらえたこと  
出会ったこと 笑ったこと  
そのすべてにありがとう  
この命にありがとう



## 健康カフェ「むすび」だより

新型コロナウイルスで皆様も大変な思いをされたことだと思います。今は少し落ち着いていますが、まだまだ注意が必要です。

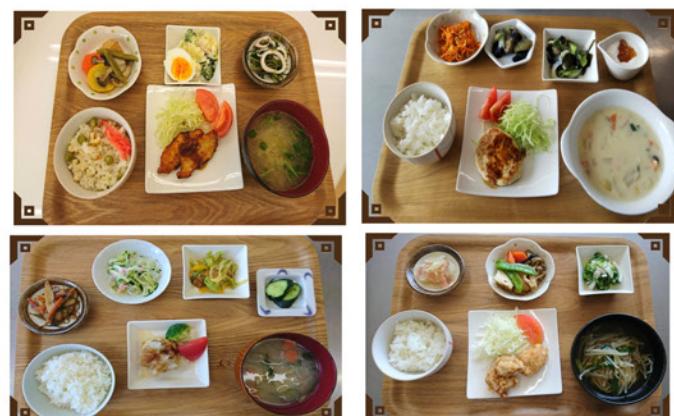
健康カフェ“むすび”も4月・5月とお休みをいたしましたが6月より再開しましたので、またご利用ください。

★水曜日限定のヘルシーランチに変わり  
6月からは毎日食べれる”おまかせランチ”  
を始めました。

(受付窓口にカフェに行くと伝えて頂くと時間になつたら呼んでもらえます。)

診察順番を待っている間や会計を待っているあいだもご利用できます。お気軽におこしください。

★おまかせランチの一例550円(コーヒー付き850円)



## 施術センター

前回のコラムでは、不眠症は様々な病気のもとになるので快適な睡眠を得れるように努力していきましょうという内容でした。今回はその例として、毎日の生活の中で実行していきたい努力をいくつか紹介したいと思います。その前にまず前提として、“睡眠時間は人それぞれ違うし、日や季節、年齢によっても変わっていく”と言う事を覚えておきましょう。ナポレオンの様に1日3時間の人もいればAINSHUTAINのように10時間の人もいます。その日の疲れ具合でも変化します。冬より夏の方が短くなります。赤ちゃんは10時間以上寝ますが年を重ねるにつれどんどん短くなります。よく、7時間くらいが理想と思われがちですが、あくまでもそれは平均値です。なので365日、毎日～時間寝なければないと強く思うことはやめましょう。日によって短い日があっても全然大丈夫です。

快眠努力は朝から始まります。

☆カーテンを開け、太陽の光を浴びる…脳にある体内リズムの時計がリセットされます。リセットされてから14～15時間後に眠りを安定させるホルモン（メラトニン）が分泌されます。それにより夜に眠気が起ります。

☆朝食をしっかり食べる…もう一つの体内時計のリセット方法です。しっかり噛みながら食べることで、体温が上昇し脳と身体が目覚めます。またタンパク質はメラトニンの材料になりますので卵、乳製品、大豆製品、肉、魚などは積極的に取りましょう。

☆日中に適度な活動…人は疲れることで眠りに対する欲求（睡眠欲求）が高まっていきます。

つまり疲れないと眠りの質は低くなります。

☆昼寝は15～30分まで…昼食後、眠くなったら仮眠しましょう。短い昼寝は認知症予防、集中力向上に効果的です。

### ナンプレチャレンジ

- 【1】どのタテ一列にも1～9の数字が1個ずつ入る。  
【2】どのヨコ一列にも1～9の数字が1個ずつ入る。  
【3】区切られた3×3のどのブロックにも1～9の数字が1個ずつ入る。（正解は冊子棚にあります）

4		9	5		1	8	
2	1		8	9	6	3	
7	8			1	6		9
	3	8		2	1		9
9		6	4		7	5	
1			9	3	8	2	
6	4		3	5		7	8
	9	7		6	2		5
		2	7		8	9	1

【発行】令和2年7月吉日 かわかみ通信Vol. 43 (文月号)

医療法人 川上医院 福井県敦賀市松原町1-39

TEL : 0770 - 22 - 0977

ただし、30分以上の昼寝や15時以降の居眠りは夜間の睡眠に悪影響を及ぼすのでやめましょう。

☆☆夜は神経を高ぶらせるこをしない…夜になって、活動モードから休息モードへのスイッチを入れ替わろうとしているのを邪魔しない。そのために以下の事に気を付けましょう。

/夕食は食べすぎず寝る2時間前までに済ます/夕食以降はコーヒーやお茶などカフェインは避ける/寝る目的での飲酒はしない/寝る2時間前以降は激しく動かない/ぬるめのお湯(38～41℃)にゆっくりかかる/長時間のTV視聴やパソコン、スマホの使用は避け、寝る1時間前以降は全て消す（もちろん寝床でTVやスマホは見ない）/脳と身体がリラックスできるように心がける（心地よい音楽やアロマなどの香り、読書、軽いストレッチなど）/寝る1時間前から部屋の明かりを少し落とす/ある程度眠たくなってから寝床に入る（～時になつたら必ず寝床に行くと思うのはダメ）/夜中目が覚めて眠れないときは無理に眠ろうとせず寝床から離れて気分転換。再び眠たくなるのを待って寝床に入る。もし完全に目が覚めたら、早いかもしれませんそのまま起き続けましょう。冒頭にも書いたように、日によって睡眠が短くても大丈夫です。その日の夜は睡眠欲求が高くなるので眠りやすくなるはずです。

人によって環境は違うので、全ての人に当てはまるではないと思いますが、成果が出ないからといってすぐに止めてしまつては何も変わりません。何事も根気よく継続することが大事です。睡眠は体を健やかに保つ大切な行為ですので、コロナ禍にある今だからこそ快眠努力をして免疫力を高めていきましょう。

川上 智

### 俳句教室たより

皆さんいかがお過ごですか。 コロナコロナで毎日不安ですね。 でもこういう時こそ人を思いや る心が一番大事です。	生きるとは死ぬとは何か山法師 (幸八)	お互いに注意しながら早い終息 を願つて前向きに過ごしましよう。	若葉風マスクのまま深呼吸 (由美子)	ちなみに私は草むしり、マスク 縫い、料理作り又お手紙を書いたりと家にいてもできることを 楽しんでやつております。	赤富士やコロナ終息祈りをり (京子)	先を行く嫋やかな女白日傘 (智子)	仏壇に初生りの実の枇杷二つ (八生)	焼き鰯の匂ふ夕餉や半夏生 (由紀子)	水飲みと朝の鶴が鳴いてをり (正機)
--	------------------------	------------------------------------	-----------------------	--	-----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------