



Vol. 16

2018年11月発行



東京足立病院 リワーク新聞



医療法人 財団厚生協会
東京足立病院 テイクア科
リワークテイクア

〒121-0064
東京都足立区保木間5-23-20

TEL 03-3883-6400(リワーク直通)
URL <http://www.rework-program.jp/>



「高尾山もみじまつり」が開催されます。▼アクセス／京王線高尾山口駅

★高尾山
ハイキングの名所・高尾山は、11月中旬に紅葉の見ごろを迎えます。山頂目指して散策しながら楽しむもよし、ケーブルカーやリフトから楽しむもよし。その日の気分に合わせて楽しみ方を変えられるのがポイントです。
高尾山口駅には足湯を楽しめる本格イタリア料理店もあります。歩いて疲れた足を癒し、おいしいご飯でお腹を満たしてから帰路につくのもいいかもしれません。
また、11月1～30日には

行楽シーズンの到来！

★ピエール・ボナール展

秋の穏やかな空気の中で芸術に親しむのはいかがでしょう。国立新美術館では「ピエール・ボナール展」が開かれています。

ボナールは19世紀末から20世紀にかけて活躍したフランス人画家です。当時のパリではジャポニズムが大流行。ボナールも歌川広重らの浮世絵を所蔵するほど日本美術を愛好していました。屏風を思わせる縦長の表現や遠近法には、浮世絵からの影響が見られます。

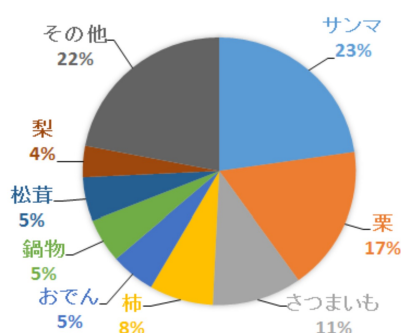
同展ではオルセー美術館のコレクションを中心に約130点の油絵、デッサンなどを揃えています。チケット代は一般1600円。会期は12月17日まで。毎週火曜日は休館。
▼アクセス／東京メトロ千代田線乃木坂駅ほか



食欲の秋！

秋と言えば食欲の秋。暑さも落ち着き食欲が出てくるとともに、たくさんの実りの季節です。編集部では今回「秋に食べたいもの」と題してアンケートを実施しました。

秋に食べたいもの



★第1位 サンマ

ツヤツヤと脂の乗ったサンマがスーパーや飲食店に出現すると秋を感じさせます。昨年と比べて今年はサンマが豊漁だそう。手軽に秋の味覚を堪能できるのはうれしいですね。

サンマには良質のたんぱく質のほか、血液・血管を健康に保つEPA、記憶力や学習能力を高めるDHAなどが豊富に含まれています。また、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDも含まれており、新鮮なサンマはまさに秋に食べたいものの王様と言えます。

おいしさの見分け方
目が澄んでいて、腹が硬いもの、くちばしが黄色いものがおすすめ。鮮度が落ちると

★第2位 栗

縄文時代には主食として、戦国時代には兵糧として日本人の胃袋を満たしてきた栗は、現代でも人気を集める食べ物です。

栗は炭水化物やビタミン、タンニンなど豊富な栄養をバランスよく摂取できる優等生。タンニンとはポリフェノールの一種で、酸化作用があり老化防止に役立ちます。



★第3位 さつまいも

食物繊維のほか、肌のくすみやたるみを予防するビタミンC、むくみ改善の効果があるカリウムなどを含むさつまいもは、女性の強い味方。芋ご飯に豚汁、焼き芋、スイートポテトとさまざまな食べ方ができるのがうれしいですね。寒さに弱いので冷蔵庫での保存は避けてください。



この他にもおでんや鍋物、松茸、柿、梨などの声が多く上がりました。おいしいものが盛りだくさんの素敵なシーズンですが、食べ過ぎには要注意。お出かけしたり、身体をしっかりと動かしたりして健康的に秋を楽しみましょう。

おことわり

本紙を作成するにあたって実施したアンケートは、リワークメンバー、スタッフ等を対象に行いました。



平成30年間のできごと

来年4月で平成も終わり、新しい元号に変わります。平成30年間で印象的な出来事を一覧表にしました。

- ①：現在では当たり前の消費税ですが、竹下登内閣で初めて導入されました。
- ②：M7・3。約6500人が犠牲となりました。
- ③：1972年札幌大会以来、26年ぶりに日本で開催された

年	月	できごと
1989(平成元)	4	消費税(3%)導入……①
	6	天安門事件(中国)
	11	ベルリンの壁崩壊(ドイツ)
1991(平成3)	12	ソビエト連邦崩壊
1993(平成5)	5	Jリーグ開幕
	6	皇太子さまご成婚
1995(平成7)	1	阪神・淡路大震災発生……②
	3	地下鉄サリン事件発生
1997(平成9)	8	ダイアナ元英国皇太子妃、パリで交通事故死
1998(平成10)	2	長野冬季五輪開催……③
2001(平成13)	3	ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(USJ)がオープン
	9	アメリカ同時多発テロ発生……④
2002(平成14)	5	サッカーワールドカップ(W杯)日韓大会開幕……⑤
2004(平成16)	10	イチロー、大リーグ年間最多安打記録を84年ぶりに更新
2005(平成17)	4	JR福知山線脱線事故発生
2009(平成21)	1	バラク・オバマ氏が黒人初のアメリカ大統領となる
	9	自民党から民主党へ政権交代
2011(平成23)	3	東日本大震災発生……⑥
	7	なでしこジャパン、サッカー女子W杯初優勝
2012(平成24)	5	東京スカイツリーが開業……⑦
2013(平成25)	9	楽天(当時)田中将大投手、公式戦21連勝でプロ野球新記録を樹立
2016(平成28)	8	天皇陛下、生前退位のご意向を示唆
	12	SMAP解散
2017(平成29)	6	藤井聡太四段(当時)が14歳で史上最多29連勝
2018(平成30)	9	大坂なおみ、テニスの全米オープンで日本人初優勝



冬季五輪です。日本は、金メダル5個、銀メダル1個、銅メダル4個を獲得しました。

④：世界貿易センタービルに旅客機が突入し、ビルが崩壊する様子は衝撃的でした。



⑤：W杯史上初となる、2か国による共同開催。日本は初めてベスト16の成績を残しました。

⑥：M9・0。地震のほか、大きな津波により、1万8000人を超す犠牲者を出し、戦後最悪の自然災害となりました。一方で人々の絆の大切さが認識され、多くのボランティアの活動も注目されました。

⑦：高さ634メートル。東京に新たな名所が誕生しました。

……

天皇陛下がご自身の体調などを理由に、生前退位について心情を述べられ、平成の時代が終わることとなり、平成の元号はまだまだ残りませんが、平和で明るく、幸せに満ちた時代になるといいですね。

はじめませんか？ マインドフルネス

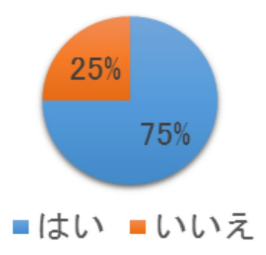
マインドフルネスは「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」と言われています。

マインドフルネスを習得することによってストレスが軽減し、集中力が向上するとされています。

さて、当院ではどれくらい知られているのでしょうか？編集部でマインドフルネスに関するアンケートを実施した結果、認知度が高いことがわかりました。

効果については「よく眠れ

マインドフルネスをご存知ですか



るようになった、入眠しやすくなった」が7人でトップ。また「スッキリした、リラックした」が6人。「集中力が上がった」が2人いました。そのほかにも「思考が前向きになった」「落ち着く」「疲れが和らぐ」といった声がありました。

年賀状のコーナー

世界でも珍しい文化である年賀状。最近ではメールなどの普及により、発行枚数が2003年の約45億枚をピークに、昨年は約30億枚まで減っています。

リワークメンバーはどれくらい出しているのでしょうか？そこで、年賀状に関するアンケートを実施しました。結果は約6割の方が出していました。意外と多いという印象です。

年賀状豆知識

○：お年玉くじ付き年賀状は、1949年から発売されています。当時の特賞は高級ミシンでした。

○：今年は2年後に行われる東京オリンピック・パラリンピックの準備や運営に役立てられる寄付金付き年賀状も発売中です。



編集後記

秋が日一日と深まっていくこの頃、夕暮れ時の空が赤から青へと変わっていく様子に心を奪われます。

今号では、秋をより「楽しんでいただくことをコンセプトに特集を組みました。外に出て、秋を五感で感じることで、何か発見があるかもしれない。また、2面は皆さんの知的好奇心をちよっと刺激する内容にしています。

今回は、2面での発行となりましたが、編集部一同の思いがこもった記事を掲載しています。皆さんには「楽」に読んでいただき、日々の気持ちに少しでも「楽」にする一助になれば幸いです。

このようにさまざまな効果をもたらすマインドフルネス。取り組み方は瞑想や呼吸法などがあります。

リワークでは有志が集まり定期的に実践しています。皆さんもこの機会に是非、始めてみてはいかがでしょうか。

