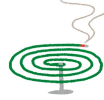




東京足立病院 リワーク新聞

Vol. 18

2019年6月発行



医療法人 財団厚生協会
東京足立病院 デイケア科
リワークデイケア

〒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/>

東京オリンピック・パラリンピックまであと1年

開幕まであと二年！

東京オリンピック（第32回オリンピック競技大会）は2020年7月24日（金）～8月9日（日）の日程で、パラリンピックは2020年8月25日（火）～9月6日（日）の日程で、開催されます。

オリンピックと言えば、メダルの獲得数が話題になりますが、1964年の東京大会と直近4回のオリンピックの結果を比較してみましょう。これまでのオリンピックでの金メダルの最多獲得数は、1964年の東京大会と2004年のアテネ大会での16個ですが、今回の東京オリンピックでは新規導入競技もあり、16個を超える金メダルの獲得が期待されます。

新規導入競技

野球・ソフトボール

野球とソフトボールは、2008年北京大会まで採用されていましたが、世界的な普及度が高くないとの理由で、正式種目から除外されました。今回、開催都市提案による追加種目として、復活実施されることになりました。

空手

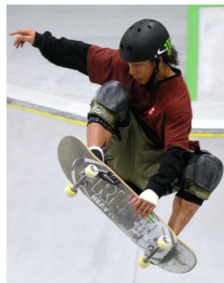
日本を発祥とする空手は、1970年に第1回世界空手

道選手権大会が開催されるなど、流派を超えて世界的な広がりを見せました。本大会は「形（かた）」と「組手」が行われます。「形」は、仮想の敵に対する攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた演武で、審判による採点で勝敗が決まります。「組手」は、2人の選手が1対1で戦

スケートボード

スケートボードは、1940年代にアメリカ西海岸で木の板に鉄の車輪を付けて滑った遊びが始まりとされています。本大会は、お椀型の湾曲した滑走面を走る「パーク」と、街中に存在する階段や敷石、斜面や手摺などを模したコースを走る「ストリート」の2種目が行われます。両種目とも難易度、ルーティーン、スピード、オリジナリティなどを競います。

平昌冬季オリンピックのスノーボードで銀メダルを獲得した平野歩夢（ひらのあゆむ）選手も強化指定選手に選ばれています。



スポーツクライミング

スポーツクライミングは、「リード」「ボルダリング」「スピード」の3つの種目の合計点で順位を決めます。「リード」は、12mを超える壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競います。「ボルダリング」は、5m以下の壁に設定された複数のコースを、制限時間内に



いくつ登れるかを競います。「スピード」は、15mの壁をいかに早く駆け上るかを争います。昨年度の世界選手権女子複合第5位の野中生萌（のなかみほ）選手が注目されています。

サーフィン

サーフインは、選手が波に乗りながら技を繰り出し、その技の難度や独創性を複数の審査員が採点します。選手は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、その中の高得点の2本の合計点によって勝敗を決めます。

メダルは家電から

今回の東京オリンピックのメダル製作は、「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」と題して、広く国民から小型家電の回収を行い、集まったものから抽出さ



聖火秘話

聖火は平和や希望の象徴とされています。現在の聖火はギリシャのオリンピック火で太陽光を凹面鏡で採火したものです。炉の女神ヘステアを祀（まつ）る11人の巫女が凹面鏡の焦点位置にトーチをかざすことで火をつけます。そして、その火はオリンピック開催国内を、聖火ランナーによりリレーされます。



れた金属でメダルの製作を行う、史上初の取り組みとなります。過去にもメダルの原材料の一部としてリサイクル金属が含まれた例はありましたが、環境に配慮し、日本のテクノロジーを駆使することで、金の精錬におけるリサイクル率100%を目指しました。メダル製作に必要な金属量を確保できる見通しとなったことから、回収受付は、今年の3月31日をもって終了しました。メダルのデザインは今年の夏頃に発表が予定されています。

今年の夏は 暑いのか？涼しいのか？

昨年2018年の夏は、埼玉県熊谷市で41・1度を記録、全国では7万人以上が熱中症で搬送されるなど、厳しい暑さが話題となりました。

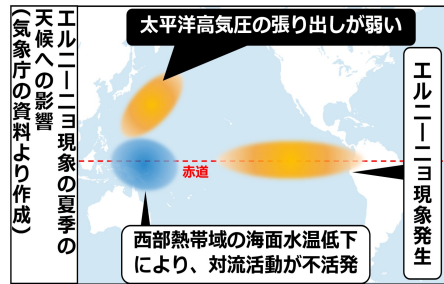
そこで2019年の夏が例年と比べて暑くなるのか涼しくなるのか、各所の予測を集めました。

近年は地球全体が暑い

アメリカの気候に関する独立研究機関のバークレーアースやNASAの発表によると、現在の地球は1951年〜1980年の平均気温より0・77度高くなっているそうです。また、最近の4年間で観測史上年間平均気温トップ4を独占しており、このことから地球全体の温暖化が進んでいることがわかります。

米国研究機関の予測は猛暑

エルニーニョ現象は、南米ペルー沖の太平洋海面温度が高くなる現象のことを言いますが、バークレーアースによると2019年はこのエルニーニョ現象の影響で観測史上2番目の暑い年になる可能性があるという予測されています。



気象庁の予測は例年並み

一方、2019年6月現在の気象庁の発表によると、今年の夏は例年並みの暑さとして予測されています。日本ではエルニーニョ現象の影響で偏西風が強まり、太平洋高気圧の面積が少なくなるため、冷夏になることが多いそうです。しかし、冷夏であったとしても、地球全体の温度が上がっているため、

「近年では涼しいと感じられる暑さ」つまり「観測史上は例年並みの暑さ」という予測になります。

平均最高気温(東京)

	7月	8月
例年並み	29・7℃	30・8℃
最近4年間	31・1℃	31・3℃

2019年の予測は例年並み(気象庁発表)

熱中症対策を忘れずに

例年並みの暑さであったとしても、東京の平均最高気温は7月で29・7度、8月で30・8度あり、夏日や真夏日が続くことが予想されます。外出時だけでなく、屋内で過ごす際にも熱中症対策を準備し、暑さが厳しいときは、こまめな水分補給を心がけましょう。また、屋内ではクーラーを入れて過ごし、屋外では日陰を選んで歩き、日が当たる場所では日傘を差すなどの工夫も大切です。それでも暑さに耐えがたいときは、様々な暑さ対策グッズを活用するなどして、しっかりと熱中症対策をしましょう。

この夏一押し、熱中症対策グッズ



帽子の内側に入れて使う冷感タオル
[ヘッドクール/USER]



握ると氷点下まで
温度が下がる冷却パック
[ヒヤロン/ロッテ]



首かけ型携帯扇風機
[FansFree/東亜産業]

平成から令和へ

2019年5月1日、平成から令和に元号が変わりました。63年間続いた昭和は、昭和天皇の崩御により帰結し、平成になりましたが、平成か



になりました

祝日の多さ

令和になって、来年から天皇誕生日が2月23日に変わります。日本の祝日は例年だと年間16日ですが、日本は諸外国に比べて祝日が多いのはご存知でしょうか。

海外の祝日は、バカンス大國と呼び声の高いフランスが年間11日、アメリカが10日です。アジアでは香港が12日、シンガポールが11日となっています。有給休暇を含む年間休日日数をみると、日本の一般的な企業は平均129日ですが、諸外国で最も多いのはフランスの145日、イタリアは137日と続き、高い水準となっています。日本よりもヨーロッパ諸国は、年間休日数が10日から15日程度多いことになりました。

しかし、なぜ祝日の多い日本のほうが企業の年間休日日数が少ないのでしょうか。

日本人は休まない

有給休暇の消化率はヨーロッパが高く、アジアは低くなっています。日本では、職種や雇用形態に関係なく人手が足りない、代わりがいらないといった心理から、余計に有給休暇を取りづらい状況になっているのではないのでしょうか。しかし、令和になって変わると期待できることもあります。

雇用形態にもよりますが、働き方改革関連法により、2019年4月からすべての企業において、10以上の年次有給休暇が付与される労働者に対して、雇用者は時季を指定して年5日間の年次有給休暇を取得させることが義務化されました。これに伴い仕事の状況や会社の環境に関わらず休暇を取得し易くなり、日本もヨーロッパ諸国並に年間休日日数が増えて休暇を楽しめるようになるでしょう。

各国の休日日数等の比較

国名	年間祝日 日数	有給休暇 取得日数	※年間休日 日数
フランス	11日	30日	145日
イタリア	12日	21日	137日
香港	12日	14日	130日
シンガポール	11日	14日	129日
日本	16日	10日	129日
アメリカ	10日	14日	128日

※年間休日日数は年末年始・夏期休暇・振替休日を含む



江戸の夏★隅田川から見上げる打ち上げ花火！

花火大会と聞いて、隅田川の花火大会を思い浮かべる方も少なくないでしょう。隅田川の花火大会は、伝統、格式共に関東随一と呼ばれ、花火コンクール玉やスターマインなど大空に咲く大輪の花火、鮮やかで美しい花火が約2万発打ち上げられます。東京スカイツリーをバックに上る景観も人気の一つです。

そんな隅田川の花火大会の歴史をご存じでしょうか。背景を知り、いつもと違った新しい楽しみ方をしてみませんか。

江戸の風物詩の誕生

1659年、今の奈良県から江戸に出てきた弥兵衛という男が、火の玉が飛び出す玩具花火を売り出し、両国に屋号「鍵屋」を出店しました。「玉屋あ、鍵屋あ」の鍵屋の誕生です。



粋で風流な屋形船

1732年頃、徳川8代将軍吉宗が飢饉や疫病による多数の犠牲者の慰霊と鎮魂を目的に水神祭を催し、鍵屋が献上花火の打ち上げに成功します。その後花火は、納涼期間の初日「川開き」（旧暦5月28日）の恒例になり、川岸には夜店や屋台が出店されます。船宿や料理茶屋が納涼船でお客様をもてなし、江戸の夏の風物詩となりました。

ちなみに、大変優秀だった鍵屋の手代が「玉屋」としてのれん分けを許され、「玉屋」が登場したのが1810年のことでした。以降、鍵屋と玉屋が大歓声に包まれる競演の時代となり、隅田川の上流を玉屋が、下流を鍵屋が受け持つことになりました。

スポンサーの登場

1716〜1735年には町人の経済力が増し、大店（おおだな）の旦那衆が花火のスポンサーとなると、川開きの日だけではなく、納涼期間中は夜ごと花火が打ち上げられるようになりました。一瞬の輝きに大金を出す花火は、その主人の粋ぶりや店の繁盛ぶりを見せつける格好の余興でした。諸大名も競って花火を打ち上げ、豪商や有力大名などは自前の船で花火を遊覧するようにしました。

令和元年

粋な楽しみ方

川開きの花火の遊覧が盛んになると、武家のみが乗船できる大型で豪華絢爛なものが登場し、一般庶民は屋根船という小舟で遊覧を楽しみました。その後、屋形船が新造されると船宿や料理屋が所有し、武家だけでなく、一般庶民も粋で風流な遊びとして楽しめる現代に通ずる屋形船のスタイルへと継承されていきました。

屋形船からの花火大会

今年の花火大会は私たちの祖先が楽しんだ屋形船から、楽しんでみませんか。屋形船には2つのシステムがあります。

- ・貸切船…最小20名〜100名
 - ・乗合船…不定期 2名〜
- 屋形船は横揺れの少ない設計で、水洗トイレやエアコンが完備され、他のグループとはテーブルが離れているのでゆったり過ごせます。問合せは『屋形船東京都協同組合』まで。

花火といえは浴衣

2019年のレディース浴衣のトレンドは、「大人っぽいモダン」です。毎年買い替えるのは大変ですから、

帯の色だけ変えて大人っぽく落ち着いたコーディネートにすることもできます。

メンズは、男性らしい雰囲気着こなせる黒色や紺色が定番です。おしやれに着こなしたい方には、涼しげな淡い色合いもおすすめです。



夏以外にもおすすめの花火&屋形船

冬季ではありませんが、おすすめの花火&屋形船プランを紹介します。河口湖では冬花火を開催していて、船上から大迫力の花火を楽しめます。期間は、毎年1月中旬〜2月中旬の土曜日曜及び2月23日（富士山の日）。問合せは『河口湖屋形船』まで。



富士山を望む屋形船もおすすめ

令和元年おすすめ花火大会・夏祭り

7月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
上野・浅草 下町七夕まつり（七夕飾り）						
			下町七夕まつり イベント開催 10:00-19:00 10:00-20:00			
8	9	10	11	12	13	14
浅草寺 四万六千日 8:00-19:00 ほおずき市 9:00-21:00			蒲田神社 みたままつり			
15	16	17	18	19	20	21
			増玉 船谷 うちわ祭り			
			足立の花火 19:30-20:30			
22	23	24	25	26	27	28
葛飾納涼花火大会 19:20-20:20			隅田川花火大会 19:00-20:30			
29	30	31				

8月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			いたばし花火大会 19:00-20:30 江戸川区花火大会 19:15-20:30			
			阿佐ヶ谷 セタまつり			
5	6	7	8	9	10	11
阿佐ヶ谷 セタまつり			神宮外苑花火大会 19:30-20:30			
12	13	14	15	16	17	18
門前仲町 深川八幡祭り			長野 諏訪湖祭湖花火大会 19:00-			
19	20	21	22	23	24	25
			高円寺 阿波おどり			
			麻布十番 納涼まつり			
26	27	28	29	30	31	
			秋田 大曲の花火 17:30-18:15(昼) 18:50-21:30(夜)			

→ : 夏祭り期間
青字 : 花火大会

今話題のマインドフルネスって？

最近話題になってきているマインドフルネスを、皆さんはご存知ですか。マインドフルネスとは、「価値判断することなく、意図的に、この瞬間に、注意を向ける」という状態になることで、うつ病や認知症などにも効果が認められています。ここではマインドフルネス瞑想のひとつ、静座瞑想法を紹介します。

背筋を伸ばし、身体に無理がかからない姿勢で座り、自分の呼吸に意識を集中します。雑念などが生じ、注意が呼吸から離れたことに気付いたら、そのたびに呼吸に注意を戻します。呼吸に集中する自信がついてきたら、意識を解放し何にも

注意を向けずに「今、生じている感覚」の全体像を観察します。



マインドフルネス瞑想の考え方

リワークデイケアでもマインドフルネスを導入し、効果を体感しています。皆さんも感覚に注意を向ける時間を作ってみませんか。

リワーク心術

さまざまな理由で、休職をしている方がいます。休職期間も、回復段階も個々で違います。リワークデイケアは、そんな方々の復職と、うつ病の再発を予防するためのリハビリの場で、豊富なプログラムを提供しています。自身の病気の理解を深める内容や、心理教育、対人スキルなどの講座があります。また、ヨガや卓球など体力を補う適度な運動も取り入れています。リワークデイケアに通うことで、仲間との出会いにもなり、



卓球では大いに盛り上がることでできます。リワーク室から歓声や笑い声が聞こえるのは、卓球をしている時かもしれません。今、仲間うちで卓球が大流行しています。卓球を楽しめるようになったことで気分が回復を実感しています。

夏野菜でダイエット

暑くなると薄着になり、体のラインが気になる方も多いと思います。そんな方の為に、ダイエツトに効果的な夏野菜をお勧めしたいと思います。夏野菜は、人の体に必要な水分と、暑い季節に不足しがちなビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。ダイエツトに効く、特徴的な3つの栄養素としては、ビタミンB群、食物繊維、カリウムが挙げられます。まずビタミンB群は、ダイエツトに欠かせない代謝を高めるのに大活躍の栄養素です。

森林浴のススメ

皆さんは森林浴に行かれたことはありますか。森林の中を歩いた時に、どこか清々しく爽快感を感じた方もいらっしゃると思います。これは主に、樹木が発散する「フィトンチッド」と呼ばれる揮発性の芳香物質が満ちているからです。森林の中で呼吸すると、血液が浄化され新陳代謝が活発になるため、体の老廃物が排出されやすくなります。また、抵抗力も強くなり、自然治癒力が高まると云われています。

2004年に、産学官が連携して森林セラピー研究会が発足し、「森林セラピー」という言葉が提唱されました。

ビタミンB1は糖質の代謝、B2は脂肪の代謝、B6はたんぱく質の代謝に深い関係があり、トウモロコシ、カボチャに多く含まれています。次に食物繊維は、根菜類、豆類に多く含まれ、食べ応えを増すと同時に、腸の運動を刺激して便秘防止に役立ちます。最後にカリウムは、ゴーヤ、キュウリに多く含まれ、むくみをとってくれる働きがあります。体の水分バランスを保ち、余分なナトリウム（塩分）の排泄を促し、血圧を正常に保ってくれます。



南仏家庭料理のラタトゥイユ

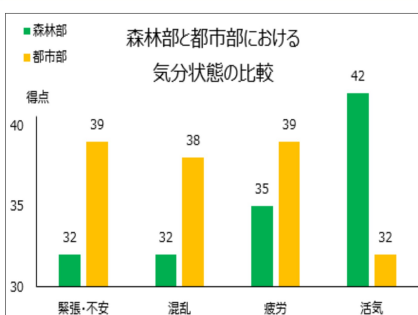
ここでは夏野菜を多くとれる料理として、南仏家庭料理のラタトゥイユを紹介したいと思っています。また、ラタトゥイユには、リコピンが含まれ、血液をサラサラにしてくれる作用があるため、栄養をスムーズに体内へ運び、代謝をアップさせる効果が期待できます。代謝がアップすると、糖や脂肪は効率よくエネルギー消費されます。ラタトゥイユは、痩せやすく太りにくい体づくりにはもってこいの料理です。

編集後記

初夏の風に肌も汗ばむ季節となりました。元号が令和に変わり、初となる今号では、「令和の夏」をテーマに記事にしました。

近年の夏は猛暑が続いており、異常気象という言葉が日常的に使われるようになりましたが、この新聞を通じて「令和の夏」が楽しみにいったと感じていただけると幸いです。

最後になりますが、今号の発行にあたり、ご協力いただきましたスタッフ、リワークメンバーに、この場を借りて深く御礼を申し上げます。



今では全国約60箇所の森林が、NPO法人森林セラピーソサエティに認定され、訪れる人々のために健康増進やリラクセスを目的とする「森林セラピープログラム」を用意しています。森林の中で呼吸法やヨガ、アロマテラピー等を組み込んだ心のリラクゼーションプログラムや、ウォーキング等を取り入れた体のフィットネスプログラムを行っています。また、ヘルシーな郷土料理や温泉を楽しむこと、医師と連携して健康相談を受けることもできます。