



4月30日撮影 鷹揚郷からの岩木山

# 鷹揚郷新聞

令和2年5月号 第26号 ストレス解消号

## ワンポイントアドバイス ～第2透析室より～

皆さん、こんにちは。第2透析室の白戸です。私ごときがアドバイスするのもおこがましいのですが、乏しい知識の中から少しお話をさせていただきます。

連日 新型コロナウイルスの話題ばかりで不安になったり気が滅入ってしまいますよね。今回はこの新型コロナウイルス対策として、**免疫力**についてお話します。

**免疫力**とはウイルスや細菌から私たちの体を守ってくれているシステムなんです。ウイルスと戦ってくれるのが**リンパ球**という白血球の一種で、免疫に関わっている細胞です。リンパ球は私達が夜寝ている間にウイルスをやっつけてくれます。そしてその免疫力を高めるために大切な事は**筋トレ**と**有酸素運動**を行う事なんですね。筋トレをすると自立神経が整って、**血管が元気**になる。→リンパ球が増えたり、血流が良くなってリンパ球がウイルスまで届いて戦ってくれるようになる。→ウイルスに負けない身体づくりができる。

- 一方、運動せずに家に閉じこもってしまうと、
- 運動不足、気持ちがふさぐ、**ストレス**でいっぱいになる。
- 自律神経が乱れて全身の筋肉が無意識に緊張し、血流が悪くなり様々な不調が現れて、免疫が弱くなる。
- ウイルスに負けてしまうかも・・・(>\_<)



**運動を頑張ると、夜ぐっすり眠れて、リンパ球が元気に戦え、ウイルスをやっつけてくれる。つまり免疫力がアップ**することにつながります。**継続することによって効果が表れる**ので、無理なく長く続けられる運動が良いでしょう。

患者さんであれば、身体状況や生活環境に配慮しながら、安全で無理なく続けられるような運動にしてください。有酸素運動が好ましいですが、まず身近な家事から段階を踏んで、運動へ移行するのも一つの方法です。みんなで免疫力アップをめざし、ウイルスに立ち向かいましょう！

※くれぐれも無理せず、自分に合った運動を選んで行ってください。

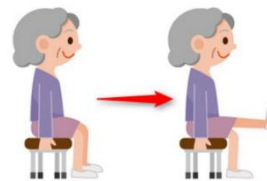
### 運動いろいろ



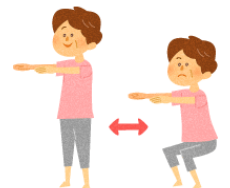
壁立伏せ



椅子スクワット



座って足上げ



スクワット



足の上げ下げ



ウォーキング



踏み台昇降

## 患者友の会より

◎患者友の会の総会は4月12日に開催され、活動報告、会計、監査報告が承認されました。

◎また役員も改選され、次のような体制に決定いたしました。

会長 木村健二  
 副会長 白戸 久隆  
 会計 蒔苗 和雄  
 幹事 土岐 正憲・菊池 ユキ子  
 高谷 靖子・蒔苗 光

任期は2年、令和2年～3年です。  
 どうぞよろしく お願いいたします。

◎患者友の会会員募集は6月15日～20日に例年通り2Fと3F透析室の前で行います。ご入会のほど、よろしく お願いいたします。

◎県腎協定期総会は6月21日に青森市ねむの木会館にて11:00より開催が決定致しました。

◎今年は、新型コロナウイルスの感染対策として我々患者の行動も厳しく制限されますが、鷹揚郷からは一人も感染者が発生しないように、各自の行動に注意されて、共にコロナに打ち勝ちましょう。

鷹揚郷弘前病院患者友の会 新会長 木村健二

## リレー寄稿

※前月の新聞の記事内容で、引継ぎ者の変更があり、今月は第二透析の阿部香澄さんをお願いしております。

こんにちは。私は第2透析室で看護師をしている阿部香澄です。



毎年、弘前公園では、満開の桜がとても綺麗ですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大の防止のため桜祭りが中止となり、お花見が出来なかったのは残念でした。テレビでも、外出自粛の働きかけがあり、自宅で過ごす時間が増えたと思いますが、少しでもストレスがないよう過ごせたらいいですね。

私は韓国ドラマが好きなので、また見始めようかと思っています。特に歴史ものが好きで、昔の衣装や生活の様子もわかり、みごたえがあります。

映画ではハリーポッターが大好きで、一番お勧めしたいと思います。



世界各国で愛されるベストセラーで、シリーズは7作あり、魔法世界での主人公の少年の成長を描いています。映画は勿論、原作の小説もとても面白いです。小説には、映画では描かれなかった場面がいくつもあるので、映画を見たけど小説を読んだことが無い人、まだハリーポッターを知らない人にも楽しめると思います。



早くコロナウイルスが落ち着いて、以前の生活に戻れるといいですね。

次は第2透析室の看護師、高橋沙矢香さんをお願いしたいと思います。



## 食べ物に関する漢字クイズ



出典：雑学しかじか

正解は下に・・・

A: 海藻の「ひじき」は漢字でどう書く？



- ①鹿尾菜
- ②雪花菜
- ③花椰菜

B: 「うどん」はどれ？



- ①餛飩
- ②饅頭
- ③饅飩

## 鷹揚郷の春



<クイズの答え>

A: 正解は①番の「鹿尾菜」

ひじきの見た目が鹿の尾に似ているので鹿尾菜。  
 2ばんの雪花菜は豆腐を作るときにできる「おから」、  
 3ばんの花椰菜(はなやさい)は「カリフラワー」のこと。

B: 正解は③番の「饅飩」

【編集後記】

静かに？ゴールデンウィークが過ぎました。これほどうちの中にいる時間が長かったお休みは生れて初めてかもしれません。皆さんは、どんな時間をお過ごしでしたか？