

石クリ通信

11月号

ハロウィン

看護師

太田 小百合

コンビニやスーパーのお菓子棚に並ぶ期間限定フレーバーやアソートパックは、買う時も食べる時もワクワクしますよね。この時期は「ハロウィン」ですね。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え、悪霊を追い払うお祭りだそうで、日本でもだいふく浸透してきていますね。

そこで私も我が家の邪気を追い払おうかと思い、作ってみました。初めてなのでうまくカボチャをカットできませんでした。これでは悪霊を追い払うことはできないかと思えます。来年はもう少しうまく作りたい



いつも突然の、めまい症

事務

吉田 政子

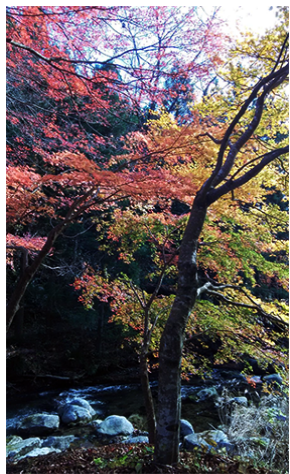
先日、いつもと同じ時刻に目を覚まし上体を起こしたら、体がグラツツとして布団に倒れてしまいました。天井がまわっている。年に一回、必ずと言えらるほど突然起きる「良性発作頭位めまい症」が発症してしまつたらしい。原因は、耳石が動いてしまったことだめまいが起きるらしいのです。毎回、なぜ耳石が動いてしまったのかはつきりしないので、予防のしようがないのではないかと悩んでいたのですが、今回は、めまいと吐気がありとても辛い2日間を過ごしたので「めまい予防寝がえり体操」をししばらく続けてみようと思っています。

チョコットとドライブ

看護助手

柴田 さち子

昨年、今年とコロナ騒ぎで、出かける事も自粛でした。コロナの予防接種も二回終わり、車でのチョコットとドライブをしました。花貫神社からガラス工房シリカへ、ガラス小物がかわいく、北茨城沖も眺望できました。(写真は花貫神社です。)



眠れぬ夜のために

院長 石川 悟

年齢を重ねるとともに睡眠が浅くなり、ひんぱんにトイレに起きるようになります。睡眠薬に安易に頼らないために、日本睡眠学会ガイドラインに書かれている注意点の一部を紹介いたします。

■定期的な運動

定期的に運動しましょう。適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなります。

■寝室環境

就床環境を快適なものにする工夫。音対策のためにじゅうたんと敷く、ドアをきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなど、また寝室を快適な温度に保ちましょう。

■規則正しい食生活

規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。睡眠前に軽食(特に炭水化物)をとると睡眠の助けになることがあります。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に摂るのは避けましょう。

■就寝前の水分

就寝前に水分を摂り過ぎないようにしましょう。摂り過ぎると夜中のトイレ回数が増えます。

■就寝前のカフェイン

就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは摂らないようにしましょう。カフェインの入った飲料や食べ物(例：日本茶、コーヒ、紅茶、チョコレートなど)をとると、寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。

■就寝前のお酒と喫煙

眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。また夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには精神刺激作用があります。

■寝床での考え事

昼間の悩みを寝床に持って行かないようにしましょう。心配した状態では、寝つきの難しくなるし、寝ても浅い眠りになってしまいます。ガイドラインにはありませんが寝る直前までパソコンの画面で仕事をしたり、布団の中で携帯やタブレットをいじらないようにしましょう。光を浴びると覚醒してしまいます。

私の場合、夜中にトイレに起きた後に寝付けない時は、1. 数をひたすら数える(英語でカウントして行くとさらに効果的)。2. ヘッドホンで静かな音楽を聴く。3. 最近行ったゴルフコースのレイアウトと自分の打ったボールの行方を一番から思い出す。4. 次回の石クリ通信に何を書くか考える、などです。悩み事を思い返したり、眠れなかったどうしよう、と不安になるのはN.G.です。

庶民の魚

看護師

澤田 彰子

秋になると脂ののった秋刀魚が食べたくなりますね。ここ数年は不漁が続いていて先日行った魚屋ではなんと特大サイズが一匹950円で売られていて驚きました。今年は庭のスタダチが沢山出来たので秋刀魚にかけて食べようと思っていたのですが、肝心な秋刀魚が高くなるとなかなか手を出せません。秋刀魚も鰻と同じく庶民には食べられない魚になってしまっているのでしょうか。

ダンテ

事務長

石川 都

もう半世紀前の高校時代に大好きだった西荻窪の喫茶店「ダンテ」が、この八月末で店を閉じたと、友人から便りがあった。都立西高は校風もかなり自由な男子校で、皆適当に授業をサボりながら青春を謳歌していた。特に女子は私服だったので、昼間から街に出没しても高校生とはバレず、友人とよく授業を抜け出しては西荻まで歩き、ダンテでひとときを過ごした。ダンテは入口も狭く段差だらけで、カウンタートと数席のテーブルがあるだけだが、床からテーブル、椅子まで全て木製で、落ち着いた山小屋風の珈琲専門店だった。駅に近く外は喧噪でも、中はいつも静かな時が流れていて、一杯一杯丁寧に入ってくれるコーヒは絶品だった。卒業後には私の親友がダンテの素敵なマスターと結婚するという予想外の出来事もあった。

私がダンテで飲むのはいつもウインナーコーヒで、生クリームを冷たさどコーヒの熱さを交互に味わいながら、テーブルの砂糖入れからコーヒにシュガーのかけらをかじりつつ、友人たちと何時間も過ごした。ちょうど同年代の荒井由実が中央線を通学していたのと同じ頃で、たぶん私たちは中央線から同じ景色を見ていた。「あなたは私の青春そのもの・・・」(荒井由実「卒業写真」)

ハマってます

事務

森 多加子

うちの主人は今、ウイスキーにハマってます。YouTubeのハイボールに合うウイスキーベスト10を見たのははじまり。テレビの画面をスマホで写真に撮ってお酒屋さんへ行き、買い物カゴに1本、2本、3本・・・只今14本。4は縁起が悪いからと、もう1本購入の予定らしいです。

