

【ガンバレ】・・・鈴木

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか。連日最高気温が36度にも達し、今年の暑さは異常ですね。体調管理には充分気をつけてガンバってください。

「ガンバレ」という言葉は、どんな時でも励みになりますね。益子の孫が幼稚園の運動会の時にも、ガンバレの応援をやっていました。

今回取り上げる記念日は、ガンバレの日、8月11日です。この記念日は、1936年8月11日に行われたベルリンオリンピック女子平泳ぎ200m決勝で日本代表の前畑秀子選手に対して、NHKのアナウンサーが「前畑ガンバレ」と連呼した実況中継が日本中を沸かせたことに因んで制定されたものです。この前畑選手は、日本人女性初の金メダルを獲得しています。



ガンバレという言葉は、気軽に利用できる激励の言葉です。しかし、時には相手を傷つけてしまうこともよくあります。今、すでに頑張っているのに、これ以上何を頑張ればいいのかと、言われてしまう事があります。そこで、ガンバレの代わりになる素晴らしい言葉が以下のように沢山あります。

うまくいくといいね…ガンバレを英語に訳すと「Good luck!」うまくいくといいね、これ以上の努力を強いるのではなくて、最終的な結果を気にかけてあげる方が、相手の負担がぐっと減ると思います。

ベストを尽くしてね…英語の「Do your best」。これを日本語に訳すと、ちょっと硬いのが残念だけど、状況によっては良い言葉だと思います。

じっくりいこうよ…個人的に好きな表現です。十分頑張っている人に、それ以上を強いる言葉は酷ですが、上手くいっていないということは、現状維持ではだめで、さらに何かをしなければ解決しません。ゆっくり前進していこうという意味が伝わると思っています。

無理はしないで・気楽に楽しんで…相手がすごく頑張っているのは理解していることを伝えられる言葉だと思います。

踏ん張りどころです…頑張っているというよりも、力が抜けた感じでよいと思います。

応援しています…あえて尊敬する人に向かって使います。

以上の言葉は、良い方向に向かって欲しいという希望の意味が込められているので、応援の意味として使いたいと思います。

では、まだまだ暑さも続きますので、皆様ご自愛くださいますように。

【脳のオーバーヒート】・・・小倉

今年の夏は、観測史上最も暑いと言われ、異常の暑さが続いておりますが、体調をくずしてはいませんか？

夏のだるさにより、考えがまとまらない、ボーとする、集中できない、いらいらする、怒りっぽい、眠気が強いは暑さのせいかなと思いがやすいのですが、実は脳疲労からくる脳のオーバーヒートと呼ばれるもので、身体に出るものは解かりやすいのですがメンタル的な目に見えないものは気づきにくいものです。

通常と同じことをしていて飽きる、眠くなるこの二つは疲労の2大サインとも言われています。

これ以上、この神経細胞を使わないで！という疲労アラームを早期に自分で感じ取り改善しないと脳の疲労が溜まり、疲れが溜まっていることすら感じなくなってしまいます。

やらなくてはいけないことが多々ありますが、身体を壊しては何もはじまりません。この暑さだけでもストレスですが、心のストレスは、なかなか取れないものです。自律神経の乱れに気づいたら休憩すること、動



いて汗をかくことも必要です。無理なくこの夏を乗りきりたいものです。

【8月猛暑対策】・・・手塚

7月の猛暑日は過去最高を記録し8月も猛暑日がまだまだ続くようですので猛暑対策を紹介させていただきます。

○外出時に便利な猛暑対策人気グッズを5種類ピックアップし紹介します。

1. 首かけネックファン

首からかけて使うミニ扇風機です。これは首にかけられるので両手が空きますし、左右2つの扇風機は角度を変えられるので、自由自在に自分のあてたい場所に風を届けることができます。

2. クールタオル

クールタオルは、もはや夏の常識ともいえるアイテム。水に濡らして絞るだけでひんやりとした冷たさを感じられます。



3. ミスト機能つきドリンクボトル

このボトルは単なる水分補給用のマイボトルではありません。ミスト用の水を入れるタンクがついていて、暑さを感じたときにミストで体を冷却することができます。

4. 瞬間冷却剤

パックを強く叩いて内側の袋を破くことで瞬間的に冷たくなるというアイテムです。保冷剤は、凍らせて持って行っても、いざ使いたいときには溶けてしまっているという可能性があります。その点、瞬間冷却剤なら、「冷たくなってほしいタイミング」を見計らって使えるため、とても便利です。

5. クールスプレー

スプレーをすることで、ひんやりとした冷たさを感じられるスプレーです。体感温度を下げてくれるので、暑さが厳しくてつらいときには役立ってくれます。

○熱中症対策に効果的な食べ物を3つご紹介します。

1. うなぎ

夏の食べ物といえば、土用の丑の日に食べる「うなぎ」でしょう。うなぎには、疲労回復効果や夏バテ防止効果が期待できるビタミンB1やビタミンAなどが含まれています。おいしいうなぎを食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

2. 豚肉

豚肉にも、疲労回復に効果的なビタミンB1が含まれています。いろいろなメニューに取り入れやすいポピュラーな食材ですから、夏場の食卓にも積極的に登場させてみてはいかがでしょうか？

3. 夏野菜

旬の野菜は栄養も豊富で、味もおいしい食卓の主役です。夏野菜には体を冷やしてくれる働きがあるので、暑い日の食事にもぴったり。おいしい夏野菜をたっぷり入れたメニューで夏を乗り切りましょう。

◇ひょっとして熱中症かも？こんな症状に要注意！

めまいや立ちくらみ、ふらつきなどがあったら熱中症の初期症状かもしれません。また、体がだるい、顔が火照る、といった症状が出たときも熱中症を疑いましょう。ちょっとした油断や「まだ大丈夫だろう」という思いが、重大な体の不調を引き起こすこともあります。夏の体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。