

回覧

あったカフェ便り

こんにちは！グループホームうみかわです。

寒い日が続いていますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか？

今号では、うみかわでの日常の様子や、この季節に大切な寒さ対策についてお知らせします。また和風月名についての特集もありますのでご覧ください。

うみかわでの生活風景



美味しいそうな
焼き芋！ホクホクだね。



色々な作品が
あって、目移り
しちゃうなー。



フルートとピアノ
の演奏、とっても
上手だね！



まゆだま飾り、もうじきお正月だねー。にぎやかにしないと、だね。

日本の暦 和風月名

旧暦では、和風月名(わふうげつめい)と呼ばれる月の和風の呼び名を使用していました。和風月名は旧暦の季節や行事に合わせたもので、現在の暦でも使用されることがありますが、現在の季節感とは1～2ヶ月ほどのずれがあります。

12月、1月、2月について紹介します(由来については諸説あります)。

12月 師走

【由来】

「師」が「馳せ走る」ほど忙しいことを指しているという説です。「師」は、僧侶や神社で参拝客の世話をする「御師(おんし)」と呼ばれる人を指し、12月は僧を迎えてお経を読んでもらったり、神社や寺を参拝したりする人が増えることから、師走と呼ばれるようになったそうです。



1月 睦月

【由来】

睦月の由来はいくつかありますが、お正月に親族一同が集まり、仲睦まじくすることを指す「睦月(むつびつき)」が睦月に転じたという説が有力です。そのほか、稲の実をはじめて水に浸す月であることから「実月(むつき)」と呼ばれるようになったという説もあります。



2月 如月

【由来】

「きさらぎ」との由来として代表的なのは、まだ寒さが残っていて、衣を重ね着することを指す「衣更着(きさらぎ)」が語源だという説です。そのほか、陽気がさらによくなるという意味の「気更来(きさらぎ)」や、草木が生えはじめることを意味する「生更木(きさらぎ)」が由来だとする説もあります。





今年は暑い季節から急に寒く！



冬の高齢者にとって気を付けなければならない事は？



冬といえは誰しもが想像するものが「寒さ」です。地域差もありますが、朝夕の気温が氷点下に落ち込むなど私たちにとって厳しい季節といえます。高齢者にとっても例外ではなく、体温の調節機能が衰えやすく、血流が悪くなりやすい高齢者には、ことさらに寒さが堪える季節といえるでしょう。

寒くなると起こりやすくなる高齢者のトラブルと対策



低体温症・・・低体温症は、長時間寒い場所にいることで体温が低下し、熱の産生量よりも体温低下が上回ることによって発症します。



【対策】→室温管理に気を配る、手足の保湿・冷えに気をつける。



感染症・・・風邪や新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症。

【対策】→手洗いやうがい・換気、湿度管理等。



ヒートショック・・・寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるもので、脱衣場から浴室に居る際に、起こる可能性があります。

【対策】→室内空間毎の温度差を無くす。

対策を意識して行って、冬を健康に過ごしましょう！

あったカフェ今後の予定



令和8年度は6月、9月、12月の予定です。

実施地区、実施日程については、決まり次第お知らせいたします。

今年度は、年3回の実施を予定しております。

昨年度は、認知症についての情報提供や体操などを行いましたが、今年度は、皆様のご希望によりお応えする内容にしていきたいと計画しています。ご要望がありましたら、ぜひご連絡ください。

地区内外問わず皆様のご参加をお待ちしております。



あったカフェのことでご要望・ご相談のある方は、以下へご連絡ください。

グループホーム うみかわ ☎ 025-555-7181 e-mail umikawa7181@gmail.com

担当：松木、山田、小竹