

2020年2月



桃寿苑

だより

1日 (土)			16日 (日)		
2日 (日)			17日 (月)		
3日 (月)	節分茶会		18日 (火)		
4日 (火)			19日 (水)		アッピー コーラス
5日 (水)		アッピー コーラス	20日 (木)		
6日 (木)			21日 (金)	血压検温 診察日	
7日 (金)	血压体重・診察日		22日 (土)		
8日 (土)			23日 (日)	(天皇誕生日)	
9日 (日)			24日 (月)	(振替休日)	
10日 (月)			25日 (火)	ホーム喫茶	
11日 (火)	(建国記念の日)		26日 (水)		アッピー
12日 (水)		アッピー カラオケ	27日 (木)		カラオケ
13日 (木)	誕生会		28日 (金)	席替えくじ	レク
14日 (金)	ホーム喫茶		29日 (土)	席替え	
15日 (土)					

散歩道

施設長 坂巻 政美

今年は暖冬と言われていますが、やはり雪が降るようなときは寒いですね。世界では新型コロナウイルスが感染拡大しています。日本でこれ以上増えなければよいのですが。

今月は認知症についてです。認知症については、暗中模索と言いますか、光が見えない状況です。その中でも薬ではなく生活を見直すことで認知症を改善するものです。それは、米カリフォルニア大学ロサンゼルス校のデール・ブレデセン博士らが、初期のアルツハイマー病の9割以上が改善する新しい治療法「リコード法」を提唱しています。この方法で医療機関にかかると、保険がきかないため、初期の検査だけで55万円程かかります。(お茶の水健康長寿クリニック) ちょっと? という感じですが、生活習慣を変えるだけで、認知症の予防や改善が可能かもしれません。

【新習慣 1】 炭水化物や甘いものを減らす

【新習慣 2】 毒素を排せつさせる食材を選ぶ

毒素を排せつさせる食材を選びましょう。ニンニク、ショウガ、ブロッコリー、カリフラワー、カブ、大根、キャベツ、パクチー、クレソン、ルッコラ、海藻、キノコ、アボカド、レモンなどには解毒作用があります。

【新習慣 3】 夕食から朝食まで8～12時間は絶食

【新習慣 4】 油はココナッツオイル、オリーブオイルを

良質な油を取ることも、アルツハイマー病を遠ざけるポイントになります。リコード法では、朝、大さじ1杯のココナッツオイルをコーヒーに加えて飲むことをすすめています。オリーブオイルもいいそうです。

【新習慣 5】 1週間で150分以上の運動をする

1回20分以上のウォーキング。始める前のストレッチもお忘れなく。

【新習慣 6】 睡眠時間は1日7～8時間はとる

【新習慣 7】 歯磨きは食後20分後に念入りに

歯周病菌など口から入る菌は脳にも流れ、アルツハイマー病の要因になります。また歯を失い、よく噛めなくなることも認知機能の低下を招きます。お口のケアは大切です。

【新習慣 8】 自宅や車からカビをしっかりと除去

日頃からこまめな掃除や通気を心がけ、しっかりとカビ対策しましょう。

このほかにも、サラダ油が認知症を進行させるということも言われています。これは、金沢大学脳科学専門の山嶋哲盛先生の説です。アルツハイマー病の真犯人は、「ヒドロキシノネアル」という毒性物質なのではないか? サラダ油は消化された段階でこの「ヒドロキシノネアル」になり細胞を酸化させるようです。いろいろな説があり、確定していないことが多いので

すが、やれることは自己責任でやってみようかと思っています。

2月行事予定

🏠 節分茶会

日 時・・・2月3日(月) 14:00～

鬼はそと～ 福はうち～

皆でたくさんの福をよびこみましょう。



今月のお誕生者

1日		23日	毛利 健治 さん
4日	杉谷 剛 さん	5日	城田 みどり さん(職員)
20日		10日	野村 まさみ さん(〃)

 おめでとうございます 

<インフルエンザ>

今シーズンのインフルエンザは過去5年で最多を記録していた19年と打って変わって、過去5年で2番目に少ない水準となっています。例年はここから2月上旬にかけて流行のピークとなります。今年は、暖冬ということもあり、どの程度の流行になるのか予想が難しいが、継続して警戒する必要があります。

中国では新型コロナウイルスによる肺炎が流行していますが、アメリカでは予想外のB型インフルエンザが流行しています。

日本でも、流行の拡大も懸念されるため、引き続き注意して下さい。

マスクの着用、手洗い・消毒の励行、適度な湿度の保持が重要です！！

<事務より>

2月は年金の源泉徴収票等が届く月です。来年度の入居料の算定に必要なものです。 **コピーの必要な方はコピーをいただいてから、直接お渡しします。**

皆様の御理解御協力をお願いします。

<豆まきの掛け声が地方によって違う!?!>

・「福は内、福は内」

不動明王の元に鬼はいないから（千葉県成田市の成田山新勝寺）

・「福は内、神は内」

名前に鬼があるので「鬼は外」とは言わない（紀州熊野の熊野本宮宮司の九鬼家）

・「福は内、鬼も内」

鬼を受け入れ改心させる（奈良県吉野郡吉野町の金峯山寺蔵王堂）

・「福は外、鬼は内」

鬼を引き入れて改心させ外に出す（神奈川県川崎市の千蔵寺）

・「福は内、鬼は内」

鬼を祀る神社や鬼に関する神社（青森県弘前市の鬼神社や埼玉県嵐山町の鬼鎮神社など）

2017年3月2日に全国のウェザーニュース会員に聞いた所、8割以上の方は「鬼は外、福は内」でした。ところが、更に詳しく聞いてみると、それに続く言葉があるようです。

◆「鬼は外、福は内」の後に「もっともだーもっともだー」と続きます。（長崎県）

◆恵比寿大黒福の神 鬼わ外 福は内 ごもっとも ごもっとも（長野県）

◆天打ち地打ち四方打ち 鬼は外 福は内 鬼の目玉をぶつつぶせ～（岩手県）

◆鬼は外、福は内、鬼の目ん玉ぶっ潰せ（福島県）

◆鬼は外、福は内、鬼の目ん玉ぶっ潰れろ～（山形県）

◆鬼も内、福も内（青森県）

◆福は内だけ（群馬県）

◆鬼は外、福は内 福で持ってぶっ止めろ～（茨城県）

その他にも

●鬼怒川温泉では、地名にちなんで「福は内 福は内、鬼も内 鬼も内」（栃木県）

●鬼は家 鬼は家 藤岡市鬼石町は鬼の町でかて全国から追い出された鬼を家に入れる
(群馬県)

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101