

2019年4月



# 桃寿苑

## だより

1日 (月)	理髪日		16日 (火)	誕生会	
2日 (火)			17日 (水)		アッピー コーラス
3日 (水)		アッピー コーラス	18日 (木)		
4日 (木)	花見		19日 (金)	血压検温 診察日	
5日 (金)	血压体重 診察日		20日 (土)		
6日 (土)			21日 (日)		
7日 (日)			22日 (月)		
8日 (月)			23日 (火)	紅花交流コンサート	カラオケ
9日 (火)			24日 (水)		アッピー
10日 (水)		アッピー	25日 (木)	席替えくじ	
11日 (木)			26日 (金)	席替え	レク
12日 (金)	ホーム喫茶		27日 (土)		
13日 (土)			28日 (日)		
14日 (日)			29日 (月)	(昭和の日)	
15日 (月)			30日 (火)	(国民の休日)	

# 散歩道

施設長 坂巻 政美

桃寿苑の桜は3月25日昼現在、つぼみは赤さが増していますが、開花にはもう少しあたたかさが必要なようです。3月28日にはお茶会、4月4日にはお花見も予定されています。春を満喫していきたいと思います。

平成31年度がスタートします。入居者の皆さんが楽しく元気に暮らせるよう努力してまいります。ご協力お願いいたします。

## やせすぎは リスク 大

ぽっちゃりさんには朗報です。高齢者の肥満は認知症になりにくいという報告。痩せすぎよりも小太りのほうが健康で長生きする。65歳以上のシニアはデブでいいのだ？高齢者の肥満が認知症の発症リスクを下げることは、昨年12月に日本老年医学会が公表した「高齢者肥満症診療ガイドライン2018」で示されています。認知症と、心血管疾患（心筋梗塞[こうそく]や狭心症など）を見てみると、

- ▼高齢者の肥満は認知症の発症リスクにならない。むしろリスクを下げる。
- ▼反対に、BMI（肥満度を示す指数）が低かったり、体重が減ってきたりしているケースは、認知機能の低下や認知症のリスクになるので注意。
- ▼高齢者の肥満は、心血管疾患のリスクになるかどうかはわからない。

つまり、シニアでは痩せているほうが問題で、太っていることはむしろメリットになるというわけです。

発表されたガイドラインについて、『長寿の嘘』などの著書がある日本応用老年学会理事長の柴田博さんは、「シニアは小太りのほうが健康で長寿」と指摘しています。「痩せていて、粗食でいれば長生きできるという考えは大きな間違い。事実、これまでの研究結果から、高齢者では太めのほうが認知症にも、脳卒中にも、心臓病にもなりにくいんです」柴田さんによると、米国や日本の研究では、20代のときの体重より6~7キロ増えている人がもっとも長生きしているという。

体重を増やすためのポイントは三つ。一つめは「動いて、食べる」、二つめは「食べものの健康情報に惑わされない」、三つめは「週に1度の体重測定」。「体を適度に動かせばおなかもすきます。活動量が増えることで代謝も上がり、食事が栄養になりやすい。結果的に食事の量が増え、体重増に結びつきます」ただし、シニアが目指すのは、ぽっちゃり体形。体重の増え過ぎにはくれぐれもご注意ください。

# 4月行事予定

## 🏠花見

日時・・・4月4日（木） 昼食時  
場所・・・苑庭（雨・強風の時、食堂）  
当日はおいしい花見弁当をいただきます。



## 🏠紅花交流会

日時・・・4月23日（火） 9：40頃～  
場所・・・食堂  
「レアトーンズ」によるベース&ピアノの  
演奏です！ お楽しみに！



26日 杉本 泰さん      19日 藤波 律子さん（職員）  
27日 前島 健二さん（職員）

🌸 おめでとうございます 🌸

## <苑からのお知らせ>

4月よりカラオケが火曜日に変更になります。  
（行事によって変動します。）  
皆さんの参加をお待ちしています。

春の日帰り旅行は平成24年以来の秋に計画しました。  
お楽しみに！！

マスク着用の御協力ありがとうございました。

## ＜花見とは＞

お花見の起源については、下記の二つの説があります。

ひとつは奈良時代、貴族の間で催された「花宴（はなのえん）」というものがありました。これは、中国の唐王朝の文化にならって、梅の花を觀賞しながら歌を詠むという催しでした。そのころは、花というと桜ではなく、梅だったのです。その後、平安時代に入り嵯峨天皇が812年に神泉苑で「花宴」を催したとされていますが、この時すでに梅から桜を愛でるようになっていたようです。

もうひとつの説は、奈良時代以前にまで遡ります。古代の農村や山村では、古くから農民による花見が行われていました。古代の農村では稲の成長を司る神様を大切にしており、桜が咲くと神様の到来（田植えのはじまり）を知らせるものとされていました。また、「さくら」の「さ」は田の神様、「くら」は神様の座る場所という意味もあり、稲の収穫を占うものとして使われたりもしています。そのため、桜は、神様の到来を告げる大切な役割を果たすものとして大切にされ、桜の木にお供えものなどをして1年の豊作を願ったり、花の咲き具合から、その年の稲の豊作を占ったといわれています。

宮中の行事とは別に農民の間でも、田の神様をお迎えし、お料理やお酒でおもてなしをするこの行事は、農民にとって大切な年中行事のひとつでした。

江戸時代に入って、三代将軍徳川家光から八代将軍徳川吉宗にかけて、将軍たちが桜の植樹を推奨したことから、江戸の各地に桜の名所が次々に誕生し、庶民の間にも花見が広まっていきました。この大規模な植樹を行ったことで、人々がそこに集まり、桜の下でお弁当を広げ、飲んだり食べたり歌ったりできるようになったのです。現代のような花見のスタイルがつけられたのは、江戸時代になってからのことです。

春の訪れを伝えてくれる桜。四季が存在する日本だからこそ、厳しい冬を乗り越えたあとの、穏やかな春の訪れを告げる桜は、特別なものだったのかもしれない。

「三日見ぬまの桜かな」と歌われるように、うっかりするとすぐ散ってしまうという儚さ、あるいは「この時期に見ないともったいない」と思わせることで人々の心を掴んだのかも・・・

(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