

2020年5月



桃寿苑

だより

1日 (金)	血压体重・診察日		16日 (土)		
2日 (土)			17日 (日)		
3日 (日)	(憲法記念日)		18日 (月)		
4日 (月)	(みどりの日) 理髪日	(菖蒲湯)	19日 (火)	健診13時～	
5日 (火)	(こどもの日) 端午の節句	(菖蒲湯)	20日 (水)		アッピー
6日 (水)	(振替休日)		21日 (木)		
7日 (木)	レントゲン14時～	アッピー	22日 (金)		レク
8日 (金)	ホーム喫茶 母の日会食		23日 (土)		
9日 (土)			24日 (日)		
10日 (日)			25日 (月)	ホーム喫茶	
11日 (月)	苑内掃除(中止)		26日 (火)		アッピー カラオケ
12日 (火)	検尿	カラオケ	27日 (水)		コーラス
13日 (水)		アッピー コーラス	28日 (木)		
14日 (木)	誕生会		29日 (金)	避難訓練	
15日 (金)	血压検温 診察日		30日 (土)		
			31日 (日)		

散歩道

施設長 坂巻 政美(まさよし)

今年もゴールデンウィークが始まりました。今年は外出を自粛しなくてはなりません。今関心のあることは、発出されている緊急事態宣言がいつ解除されるのかということでしょう。誰しものが、一日も早く収束を願っているわけですが、すぐにはいかないような状況でもあります。私は、休みの日には、家の用事をしながら、太らないように静かに暮らしたいと思います。

私たちにできることは、ストレスをためないこと、そして体調を整えることです。この際、肺を少しでも鍛えておきましょう。新型コロナウイルスだけでなく、高齢者にとって肺炎は怖い病気です。肺の機能は今からでも高めることができるので、暇なときに実践してみたいはいかがでしょうか。

肺の機能を高めるうえで重要な役割を担うのが「横隔膜」です。横隔膜は呼吸筋の中で最も重要な筋肉です。肺と胃や肝臓など腹部の内臓との境にあって縮むことで肺を引っ張って広げ、同時に腸を押し下げる。それによって息を吸うことができます。一方、息を吐く際には、横隔膜が緩むことで肺がしぼみます。その際、腹筋や背筋などのお腹周りの筋肉の働きによって腸などの内臓は体幹の中心へと収められ、横隔膜の位置は元に戻ります。ところが、加齢とともにお腹周りの筋肉が衰えてくると内臓の重さを支えられなくなってしまいます。横隔膜も元に戻れません。そうすると息が吐ききれず、浅い呼吸になってしまいます。そうすると、肺自体は健康でも酸素と二酸化炭素の交換量が減ってしまいます。

横隔膜をしなやかにするための体操のしかた (1) 椅子を使って寝ながら

- ①あおむけになり椅子に足をのせる (膝90度、体と足90度)
- ②バスタオルを厚さ10cm程度になるようにたたみ、腰の下に敷く
- ③胸とお腹が同時に膨らむよう意識しながら、3分間深呼吸を続ける
(手を横隔膜あたりにあてながらやるとわかりやすい)

呼吸を強くする体操 (2) 立って行います

- ①足を肩幅に開いて立ち、両手を胸の上部において、ゆっくり口から息を吐く。
- ②ゆっくりと鼻から息を吸いながら頭を後ろに倒す。その際、両手で胸を抑え、胸が膨らんでいることを確認する。
- ③息を吸いきったら、ゆっくりと口から息を吐きながら、頭をもとの位置に戻す。
これを3~5回繰り返す。 (週刊誌より引用)

毎日続けることで、肺の機能が向上します。頑張ってみましょう。ラジオ体操やスクワット等ご自分の体調に合わせて、体を動かすのもいいですね。

5月行事予定

*** 5月の行事は中止の可能性がございます ***

端午の節句

日時・・・5月5日（火）

昼食時、柏餅が出ます。

持ち帰りは禁止です。食堂で食べて下さい！



レントゲン

日時・・・5月7日（木） 14:00～

放送でお呼びしますので、居室でお待ち下さい。

ネックレス等の金属・湿布は必ず取って下さい。

ボタンのないシャツでお越し下さい。



母の日

日時・・・5月8日（金） 昼食時

女性の方にお花のプレゼントがあります。

お昼も豪華に散らし寿司！！



2日	高野	卓江	さん	21日	石垣	茂	さん
8日	和田	ヒサコ	さん	25日	柴崎	ふみ	さん
11日	本山	政男	さん	5日	松本	美代子	さん（職員）
13日	石塚	俊起	さん	27日	坂巻	政美	さん（苑長）



< 医務室より >

・ 検尿

日時・・・5月12日（火）

※午前7:00より医務室に置いてください。

・ 春の健康診断

日時・・・5月19日（火）

※午後1:00に食堂へお越しください。

新しく、松村 松男さん（4月24日）

入居されました。皆さん宜しくお願いします。



<母の日の由来は？>

母の日は、日頃の苦勞を敬い、感謝の気持ちを表す日であり、カーネーションを贈るのが一般的です。ではなぜ5月の第二日曜日が母の日となったのでしょうか。また、カーネーションを贈るようになったのはどん理由からなののでしょうか。



日本の母の日はアメリカから伝わった

母の日は世界各国にあり由来もさまざまですが、日本の母の日はアメリカから伝わった風習です。1905年5月9日、アメリカのフィラデルフィアに住む少女「アンナ・ジャービス」が母の死をきっかけに、「生きている間にお母さんに感謝の気持ちを伝える機会を設けるべきだ」と働きかけたのが始まりとされています。この働きかけがアメリカ全土に広まり、1914年には当時の大統領「ウイルソン」が、5月の第二日曜日を「母の日」と制定し、国民の祝日となりました。また、アンナの母親が好きだった白いカーネーションを追悼式の祭壇に飾ったことから、母が健在であれば赤いカーネーション、亡くなっていれば白いカーネーションを飾るようになり、現在のように「母の日にはカーネーションを贈る」風習が生まれたと言われていています。また、カーネーションの花言葉が「母の愛」、「純粋な愛」と母性愛を象徴するものだったことも影響しているのではないのでしょうか。

日本では3月だった母の日

日本で最初に母の日が行われたのは、明治時代末期と言われていています。それが大正時代になるとキリスト教会や日曜学校で徐々に広がっていき、昭和に入ると大日本連合婦人会が結成されたのをきっかけに、皇后の誕生日の3月6日を母の日と決めました。当時の母の日はそれほど国民には普及していませんでしたが、1937年（昭和12年）お菓子メーカーである森永製菓が「森永母の日大会」と称して大々的な告知を行い広めたことで全国的に認知され、母の日は各地に広まっていきました。また、1949年ごろからはアメリカにならって5月の第二日曜日におこなわれるようになり、これが一般的になりました。アンナ・ジャービスの思いを大切に、母親への感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

(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