



紅葉狩り千年以上前から

今年の紅葉時期は平年より高めの気温が続き、全国的に例年よりも遅くなりそうです。紅葉を愛でる習慣は、奈良時代から始まったとされ、平安時代を舞台とする来年のNHK大河ドラマ「光る君へ」の主人公、紫式部が書いた「源氏物語」にも紅葉を愛でながらの宴が描かれています。「源氏物語」は世界最古の長編小説といわれ、古来よりの日本人の感性の豊かさうかがえます。秋の夜長に平安貴族の物語に耽るのも良いかもしれません。

ヒートショックにご注意を

秋も深まり初冬の寒さが訪れる季節となりました。高齢者にとって特に注意が必要なヒートショックの原因と予防法・対処法について述べていきます。
(ヒートショックとは) 急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象です。12月と1月が入浴時事故発生のピークとされています。急激な体温の上下は家の中でも起きやすく、これによって血圧が変動することとヒートショックが起きていることを理解しておく必要があります。
(予防法)
○食後すぐの入浴はしない 消化器官に血液が集中しているため、体全体の血液の流れは緩くなっており、血圧が低くなっていることも少なくありません。
○入浴前に飲酒をしない お酒を飲んでいて血圧が下がりがやすく、入浴すると血圧が急激に変動してヒートショックを起こす可能性があります。
○室温の調節をしておく それぞれの場所で温度差ができないようにしておく。
○入浴前後に水分補給を 血液をさらさらにでき、血栓ができづらい状態を保つことが可能です。

○長時間の入浴は控える 入浴時間は10分以内
○低い温度を心がける 温度は38度から40度
○立ち上がる時に注意を 湯船から出るときに勢いよく立ち上がると、血圧が急激に下がってめまいや立ちくらみなどを起こす可能性があります。

入浴における注意点を把握しておくことで、自宅でのヒートショックのリスクは回避しやすくなります。
(対処法)
座るか横になり、ゆっくりと呼吸をし、出来れば水分を取りながらリラックステータスで症状が収まるのを待ちましょう。それでも症状が治らない場合は、意識障害や、血栓による脳梗塞や心筋梗塞などの重大な疾患を引き起こす危険性がありますから、救急車を呼びましょう。

人生百年時代

人生100年時代という言葉が近年よく聞かれるようになりました。その意味するところは、100歳まで人生が続くのが当たり前になる時代のことです。
2016年に出版された英ロンドン・ビジネススクール教授のリンダ・グラットン著「LIFESPIRIT」は、100年時代の人生戦略が世界中で話題になり、日本でも広く知られるようになりました。
2007年に日本で生まれた子どもの50%は107歳まで生きる、2050年までに日本の100歳以上の人口は100万人を突破するなどの研究発表は、多くの日本人に衝撃を与えました。
現在の日本人の平均寿命は男性81、05歳(2023年)、女性87、09歳(2023年)で、今後も伸びていくことが予想されます。

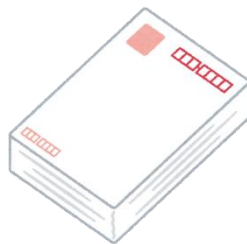
スーパーセンテナリアン

スーパーセンテナリアンとは、100歳以上の長寿者を指しており、健康長寿のモデルとして注目されています。100歳以上をセセンテナリアン(百寿者)、105歳以上をセセンテナリアン(百寿者)の特徴として幸福感が高く、自分の人生を肯定的にとらえる人が多いといわれ、生活ぶりでは、よく食べて、よく動いているといわれています。百歳を超える長寿者です。療養中であつたとしても出来る範囲での日常生活動作を続け、超高齢という立場に甘えず、健康に留意して前向きに生活をしている姿がうかがえます。

長命の苦しみもあるかもしれませんが、周りには必ず長寿者を愛し、その長寿を願っている人がいる筈です。そうでなければ逆に周りの人を愛することが生きる活力になるのではないのでしょうか。

年賀状の歴史と喪中がき

年賀状を出す習慣ですが、平安時代後期には人々は対面を主としながらも、年始のあいさつを手紙によって交わし合ったという記録が残っているそうです。紅葉狩りと同じく千年の歴史が刻まれた習慣ということになります。2024(令和6)年用年賀はがきは11月1日(水)から販売されています。年賀状としての受付は12月15日(金)からです。年賀状を元日にお届けするためには、できるだけ12月25日(月)までに差出すことが勧められています。引受開始前(12月14日以前)に差し出された年賀状は、年賀はがきであっても年内に通常の配達されてしまいます。喪中はがきは、先方が年賀状の準備をする前、11月中旬頃から12月初めに届けるようにしましょう。
近年では、年賀はがきに替りインターネット上で年始の挨拶を交わすことも一般的になってきています。ご自分で可能な方法で年賀状準備をされていますか。



バックナンバー等のお知らせ

介護の太助の公式ホームページ内に2022年1月以降の太助だよりのバックナンバーを掲載しています。よろしければ活用ください。また、ブログも10月より開始し、全国の店舗紹介などを随時更新しております。一度ご覧いただければ幸いです。

「介護の太助」で検索頂くか、左記のQRコードをご利用しアクセスをお願いします。

公式HP



ブログ

