



お正月はおめでたいことよ

今年の干支は乙巳（きのとみ）です。蛇は執念深い動物というイメージをお持ちの方もいらっしゃると思いますが、神様の使いとして大切にされてきた動物です。脱皮を繰り返すことから「不老不死」のシンボルとされています。そのため、乙巳（きのとみ）の年は「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられています。



今年予定されている主な行事

- ① 1月17日…1995年の「阪神・淡路大震災」から30年。
- ② 4月13日…大阪湾の人工島・夢洲（ゆめしま）で「2025大阪・関西万博」が184日間にわたり開催予定。
- ③ 7月28日に任期満了を迎えるため、第27回参議院議員通常選挙がこの日までに実施される予定。
- ④ 8月6日広島、9日長崎に原子爆弾が投下から80年。
- ⑤ 8月15日…日本の太平洋戦争終戦敗戦から80年。
- ⑥ 10月14日…2015年7月から提供されていたマイクロソフト社のOS、Windows 10の延長サポート終了予定。

55年前は、三波春夫さんが歌ったテーマ曲「世界の国からこんにちは」（作曲・中村八大）が大ヒットしました。今回は、宣伝大使であるコブクロさんによる書き下ろしの新曲「この地球（ほし）の続きを」が公式テーマソングになっています。過去に行なわれた万博の入場者数は日本万国博覧会（大阪万博）6,400万人、日本国際博覧会（愛知万博、愛・地球博）2,200万人、国際科学技術博覧会（つくば科学万博）2,000万人でした。「2025大阪・関西万博」は、期間中の入場者数を2,820万人と想定しています。会期中の入場券は1日券が7,500円になっています。お得な前売り券の購入も可能です。インターネットで

の直接購入か旅行代理店を通じての購入になります。電子チケットになりますので便利なこと多いのですが、高齢者にはなじみが薄く理解し難い面もありますので、若い方や代理店の方と相談しながらの購入が良いのではないのでしょうか。

ヒートショックにご注意を

先月、日本中に衝撃が走った中山美穂さんの突然死。その死因について所属事務所は「入浴中に起きた不慮の事故によるもの」と発表しましたが、ヒートショックの可能性も指摘されています。

冬の寒さが厳しいこの頃ですので、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」を再掲いたします。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。

【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でヒートショックが起きてしまいます。

【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、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

お酒を飲んでいいると血圧が下がりやすく、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

それぞれの場合で温度差がでないようにしておきましょう。

○入浴前後に水分補給を

血液をさらさらにでき、血栓ができづらいう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分以内を意識しましょう。



○低い温度を心がける
温度は38度から40度程度にしましょう。
○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す可能性があります。

【対処法】

その場に座るか横になり、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した状態で、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。

なぜお正月はおめでたいのか？

かつては誕生日ではなく、お正月が来るたびに皆が一斉に年を取る「数え年」でした。皆に新しい年齢と、一年を生き抜く生命力や幸運を与えてくれる神様である年神様がやってくるのがお正月です。古くから、われわれ日本人には年神様を盛大にお迎えするための行事があり、「鏡餅」は年神様にお供えするものです。昔の人は年神様を神棚に迎え、「鏡餅」をお供えして礼拝しました。お供えからおろされた食べ物には神様からの賜り物と考えられ、特にコメを使った「鏡餅」は神様の力が宿り、これを食べることで一年を取り、一つ年を取ることができるとされてきました。この鏡餅を商家の主人が使用人に与えたり、親が子に与えたりしたのがお年玉の起源とされています。



平和な一年でありますように

昨年のノーベル平和賞は、被爆者の立場から世界に核兵器廃絶を訴えてきた活動が高く評価された日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）が受賞されました。大変意義のある受賞であり喜ばしいことでした。原爆投下から80年、歴史の証人が高齢化により少なくなっていくなか、原子爆弾投下は無差別殺人の戦争犯罪であると世界が認識する日がくることを願っています。皆々様が安心して暮らせる平和が末永くつづきますように。

