

NEWS LETTER

2022.2

担当:吉田

鬼は外！福は内！

2月3日は節分です。節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。豆まきをしたり恵方巻を食べますがその行いにはどのような意味が込められているのかを調べてみました！豆は、一説によると魔を滅ぼすという意味の「魔滅(まめ)」に通じるそうです。鬼＝邪気を打ち払い、豆を投げ与えて恵み、静まってもらうという意味が込められているようです。恵方巻は**商売繁盛**や**無病息災**を祈願する風習として始まったのが最初ようです。関西地方が発祥で、その年の縁起のいい方角「恵方」にある社寺に参拝する「恵方詣り」の風習があるようでそこから恵方巻の文化が生まれました。2022年の方角は「**北北西**や**北**」です。幸運は歳徳神のいる方角からやって来るため、恵方を向いて食べることでご利益を得ることができると言われています。恵方巻は切らずに一本丸ごと、しゃべらずに黙々と食べることでご利益を逃さず、願い事が叶うとされています。ご家族で豆まきや恵方巻きと一緒に楽しみ、幸運を願ってはいかがでしょうか？



冬はヒートショックに注意

今年の冬も記録的な寒波に見舞われ全国的に雪害によるニュースを良く見ます。この時期は雪だけでなく寒さ、気温の低下による「ヒートショック」にも注意が必要です。近年、良く聞くようになったヒートショック現象。気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを指します。この血圧の乱高下に伴って、**脳内出血**や**大動脈解離**、**心筋梗塞**、**脑梗塞**などの病気が起こります。ある年のデータでは、交通事故による死亡者が約7,000人であったのに対し、**ヒートショックでは倍の14,000人が亡くなっています**。ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に**10℃以上の温度差**がある場所は危険とされており、注意が必要です。ヒートショックは**65歳以上の高齢者**、**高血圧**や**糖尿病**などの動脈硬化の基盤がある人、**肥満睡眠時無呼吸症候群**、**不整脈**の人が影響を受けやすいです。予防としては、**脱衣所と浴室を温める**。**お風呂の温度は38～40℃に設定する**。**ゆっくりとお風呂から出る**。などが挙げられます。ヒートショックの対策に意識を傾けつつ、ご家族など周りの方にもぜひ注意を促してみてください。

吉田のつぶやき

先月に秋田市文化会館で行われた**高橋優**のライブに行ってきました。私と同じ横手市出身で、私が成人式に参加した当時、サプライズゲストとして高橋優がライブをしてからずっとファンです！今回のライブは秋田では2年ぶりとなる公演だったので久しぶりの生歌に感動しました！



LINE 友だち追加

〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|-----------|---|---|-----------|-----|
| 9:00～12:30 | ● | ● | 9:00 S | ● | ● | 9:00 S | / |
| 15:00～20:00 | ● | ● | 14:00 | ● | ● | 14:00 | / |