



年賀状のはじまり



早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。そろそろ年末年始の準備で忙しくなってくる時期です。また、年賀状を準備する時期でもあります。来年は「戌年」です。愛犬の写真を載せようか、と考えている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

さて、毎年送っている年賀状、始まりはいつからなのでしょう？



平安時代、貴族が年始のあいさつに相手先を訪れる習慣があり、直接挨拶できない代わりに書面であいさつを交わしていました。

平安時代の貴族、藤原明衡（ふじわらの あきひら）がまとめた文例集の中に年始のあいさつに関する文例があり、これが現存する最古のもので、始まりではないかと思われま。江戸時代になると、飛脚の普及で庶民が手紙を出すようになりました。そして明治時代になると郵便制度が整い、はがきが発行されると、はがきで年賀状を送る習慣が急速に広まりました。

最近では、携帯電話やスマートフォンの普及でメールやSNS等であいさつが交わされ、年賀状のやり取りが減少しています。

しかしながら、ひと手間かけた年賀状にはぬくもりを感じます。



ラグビーワールドカップ

6月号において2019年にラグビーのワールドカップが釜石で開催される記事を書きましたが、先月、会場別試合日程が決定しました。全12会場のうちのひとつである釜石会場のある鶴住居地区は、津波の際、中学生が小学生の手を取って避難したことで注目された地区でもあります。その釜石会場では9月25日(水)・フィジー 対 アメリカ地区第2代表、10月13日(日)・アフリカ地区代表 対 敗者復活予選優勝チームの試合が行われます。

アジア地区では初開催となる今大会、世界最高レベルの「技」と「スピード」、そして「迫力」のある戦いを間近で見ることが出来るのです。釜石での開催がさらなる復興の進展へとつながることを願います。2年後が楽しみです！



今年も大勢のみなさまよりいろいろなご相談をいただき、そのお手伝いをさせていただきましてありがとうございました。その中で、どこに相談して良いかわからず、その時に当社の『セカンドライフサポート』の事業を知り、お問い合わせしてきたというお客様が多くおりました。みなさまも、お悩み事やお困り事がありましたら、まずはお気軽にご相談いただければと思います。『将来が安心できる暮らしのトータルサポート』をさせていただきます。

来年もよろしくお願いたします。

セカンドライフ 担当：高橋



介護あれこれ ～介護の現場から～

ヒートショックに 注意しましょう



寒くなってきた冬場に、脳卒中や心筋梗塞などの脳血管障害や心疾患が多く起こると言われており、主な原因の一つに「ヒートショック」があげられています。

「ヒートショック」は急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することが原因で、高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症の疾患を患っている人がもっとも高リスクにあるようです。東京都健康長寿医療センター研究所の調査によると、2011年に、約1万7,000人がお風呂に入浴中急死をしたとみられていて、同年の年間の交通事故による死亡者数4,611人を大きく上回る数字になっています。

予防、対策方法としては、部屋と部屋の間の温度差をなくすことが重要です。

まずは一番ヒートショックが起きやすいお風呂場についての対策法を確認しましょう。

対策 1. 脱衣所と浴室はよく温めておく

脱衣所には暖房器具を置き、浴室には入浴前にお風呂のお湯かシャワーでお湯を床にまき、浴室室内を温めておきます。

対策 2. 二番目以降に入浴する
家族のいる方は、浴室が温まった二番目以降に入りましょう。



対策 3. かけ湯をしてから浴槽に入る、いきなり浴槽に入らない

まずは手や足先にお湯をかけてそして、徐々に体の中心にお湯をかけていき最後に入浴するという段階を踏んでから入浴をしましょう。



対策 4. 急に立ち上がらない

浴槽から急に立ち上がると血圧が急に下がる現象である「起立性低血圧」を起こします。ゆっくりと立ち上がることを意識しましょう。

対策 5. 入浴する前にコップ一杯の水を飲む
入浴時には気づかない間に、結構な量の汗をかきます。汗をかいたことで血液がドロドロになってしまいやすくなるので喉が渇いていなくても入浴する前にはコップ一杯の水を飲んでおきましょう。



対策 6. シャワーの場合は座って浴びる
シャワーを浴びる際は立って浴びるよりも座って浴びた方が血圧の変動が少ないことや、めまい等で倒れた時のリスクも減ります。



今日からできる予防法です。ぜひ試して快適に冬を乗り切りましょう。



<編集後記>

日報駅伝

毎年11月23日は「日報駅伝」が開催されます。ここ何年か続けて沿道で応援しています。はじめのうちは母と、時が経ち子供たちも応援に加わりました。雨の日も、雪の日もありました。今年は私一人での応援でした。目の前を通過する選手に目いっぱい拍手を送りました。毎回、タスキを繋ぎ、ひたむきに走る姿に感動します。

そして、すらりとした足の筋肉美にもうっとり……。私もあのように走ってみたい。あくまでも夢ですが……。



5月より月一回発行している「せかさぼ通信」ですが、なんとか年を越すまで続けることが出来ました。読者の皆様、お付き合いありがとうございます。来年もよろしくお願ひいたします。良いお年をお迎えください。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500