



なごみ つつしん

2023年

vo. 116



鬼が来たぞ～



鬼は外～福は内～！みんなで豆まき！



先月の2月3日は「節分の日」。節分とは文字通り“季節の分かれ目”である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のこと。昔はこれらの季節の節目には“邪気”が入ってきやすいとされていたため、目に見えない悪いものを「鬼」に見立てて豆をまき、厄払いをするようになったのが節分の始まりです。また、今でもお正月を「新春」「迎春」と呼ぶように、旧暦では新年は春から始まっていた。立春前日の節分はいわば大晦日のようなもので、今の節分は毎年2月3日ごろに行いますが、昔は大晦日に相当する一大イベントだったそうですよ。

そんな昔からの一大イベントである「節分の日」の前日、なごみにも赤・青・黄3体の鬼が大きなこん棒を片手に、入所者を驚かせに現れました！平穏な日常からは一変…「～♪ 鬼～のパンツは良いパンツ ～♪」でお馴染みの曲と共にフロアを練り歩いているではありませんか？ そんな恐ろしい鬼たち目掛けて「鬼は～外！福は～内！」の掛け声と共に豆（に見立てた新聞紙玉）を投げて成敗…！見事、皆さんの力で鬼を追い返すことに成功☆

皆様に福が訪れますよう、職員一同お祈りしております◎



3月 イベント予定表

* 3日（金） ひな祭り体操♪

* 13日（月） 3階 訪問理美容*

* 8日（水） おやつレクリエーション
（アメリカンドック）* 15日（水） 3月生まれの方の
誕生日会☆* 9日（木）～11日（土）
季節のお風呂♨（よもぎ湯）

* 27日（月） 1・2階 訪問理美容*



介護老人保健施設
パークサイド
なごみ

医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06 - 6606 - 2211
<http://psnagomi.com>



いくつ知ってる？ 生活・健康〇×クイズ！

(答え・解説付き)



★今回は『**血圧**』に関する問題をいくつか出題しますので、〇か×で答えてみましょう。

- | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|
| ①若い頃に低血圧だった人は歳を取っても高血圧になりにくい。 | ○ | ・ | × |
| ②体重が減ると血圧も下がりやすい。 | ○ | ・ | × |
| ③アルコールは血圧を下げる効果があるためたくさん飲む方が良い。 | ○ | ・ | × |
| ④高血圧はほかの疾患と関係が無い。 | ○ | ・ | × |
| ⑤睡眠中は血圧が下がる。 | ○ | ・ | × |
| ⑥緑茶は血圧を下げる効果がある。 | ○ | ・ | × |



答え・解説



① ×

年齢が上がるにつれて、血圧も上がる。健康管理の為、血圧は定期的に測るのが望ましい。



② ○

個人差はあるが、体重が減少すると血圧も下がる。下がらない場合は、二次性高血圧症の可能性がある。
(二次性高血圧症：疾患が原因で起こる高血圧のこと)

③ ×

少量のアルコールは一時的に血圧を下げる効果があるが、
習慣的に飲酒している人は血圧が上がるため、過度の飲酒は危険。



④ ×

高血圧は心筋梗塞や脳卒中などを起こす大きな要因になっている為、注意が必要。



⑤ ○

睡眠中は心身をリラックスさせる神経が働いている為、血圧が下がる。十分な睡眠を心掛けるとよい。



⑥ ○

緑茶に含まれるカテキンなどの成分には、高血圧を防ぐ効果がある。
しかし、興奮作用・利尿作用があるカフェインも含まれていたため、過剰摂取には注意。

