

合 縁

恵方巻

ehōmaki



恵方巻は、その年の「福を司る方角（恵方）」に心を向ける行いです。

黙って食べるのは、願い事が途中で途切れないように、自分の内側に意識を向けるためとも言われています。

1本を切らずに食べるのは、縁や運が途切れないようにという願いからです。中に入る具材はそれぞれが「健康」「長寿」「商売繁盛」など生きる力への祈りを表しています。恵方巻とはたくさん食べるのではなく一年を穏やかに過ごしたいという静かな祈りの行事です。



中に入る具材の意味

かんぴょう=細く長く、長寿と健康

しいたけ=大地の恵み、丈夫な体

きゅうり=まっすぐ育つ、素直な心

卵焼き=金運・明るい1年

うなぎ（または穴子）=上に上の運

えび=腰が曲がるまで元気に長生き

桜でんぶ=喜び・祝い事



今年の吉方位は南南東。方位角では約165度。おおよそサンテールの正面玄関を向いてがんセンターの方面です。



ケーキの日

日曜のおやつの時間・・・美味しいケーキが並びます。
お取り寄せした様々なケーキで午後のひと時を過ごしていただいている。
ケーキの甘さを感じると脳の中で**気持ちを明るくする物質（セロトニン
・ドーパミン）**が出やすくなると言われています。ホッとする・気分が和
らぐ・表情が明るくなるなど。甘いものは心を緩めるスイッチ♡
そしてケーキには少なからずなか遠い記憶を呼び戻す効果もあるとか！
会話が増えて笑顔が咲き誇る…そんな日曜の昼下がりです。



ほうじ茶の ケーキ



あまおうの イチゴロール



おいものケーキ



節分とはもともと【季節を分ける日】＝立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に立春前の節分は、旧暦では1年の始まり、季節、運気、気が切り変わる境目。そのため邪気を払い清める日という意味合いが強くなっています。

鬼は～外、福は～内と言いながら豆まきをするのが一般的です。これは鬼を払う行為ですね。この鬼、皆さんは赤鬼、青鬼を思い浮かべると思います。仏教で言う鬼とは、外にいる存在ではなく自分の心の中の煩悩を指します。仏教的な節分の意味とは。

① 仏教での鬼=煩悩の象徴

- ・怒り・欲・妬み・無知（無明）心の中にあるものです。

② 節分会

お寺では節分会、追儺式という行事が行われます。

- ・護摩焚き・読経・不動明王、毘沙門天、観音菩薩への祈りなどが中心です。特に不動明王=煩悩を焼き尽くす存在とし重要視されます。

③ 「福は内」の本当の意味

福は外から奪うものではなくすでに自分の内側にある

寺院によっては「鬼は内」「福は内」と唱えるところもあるようです。

人間の内側には鬼という煩悩もありまた幸せも自分のうちにあるということだと思います。

節分はそんな煩悩を否定する日ではなく、煩悩に気づき、整える日というのが仏教側の節分です。とても深い意味がありますね。空海の言葉「邪見を発起すべからず、善根を断するがゆえに」仏教には「善因善果」善い行いをすれば善い結果が、「悪因悪果」悪い行いをすれば悪い結果が持たされるという言葉があります。今の行いが未来に繋がっている…蒔いた種によっては咲く花が違うのです。

今年の節分は自分の「内」にある鬼を払ってみませんか。

介護主任 宮下 香織



寒暖差疲労と冬バテ

看護師 輿水 真貴子

今年の冬は寒暖差の影響で体調不良を訴える方が増えました。寒暖差による症状は寒暖差疲労と呼ばれ自律神経が乱れることで様々な症状が出てきます。自律神経は外気温に応じて体温調節を行う機能があります。自律神経が正常に機能するためにはエネルギーが必要です。右の図参照

CHECK! どんな症状が出る?

～寒暖差疲労による主な症状～



こんな症状あり
ませんか？

お家でできる寒暖差対策

- 身体を温める、冷やさない工夫をする
- 規則正しい生活をする
- 首、肩など筋肉のストレッチをする *寒さで緊張しやすい筋肉を緩める事で副交感神経の働きを高めリラックス効果が得られます
- 入浴する *お風呂に入るだけで副交感神経が優位になり自律神経が鍛えられます
- 散歩、運動する *筋肉を維持する、増やすことで自律神経の鍛錬になります
- 温かい服装でいましょう



☆寒暖差疲労が引き起こす“冬バテ”症状は室内で過ごすことが多い人、運動することの少ない人に起きやすい傾向があります

☆症状が長く続く場合は治療が必要な病気が隠れていることがあります

早めに受診しましょう

お願いします



万一に備え

- 後期高齢者医療保険資格確認書
- お薬手帳
- 現在服用中のお薬などは緊急時にすぐに持ち出せるようわかりやすい場所に置いていただきますようにお願いします。

口腔ケアについて



お口の健康は全身の健康に影響します。

適切な口腔ケアは、むし歯や歯周病予防などに役立つだけでなく、口腔機能の維持や向上さらには認知症予防に繋がります。

口腔ケアが認知症予防・抑制に繋がる理由

- 脳の活性化: 噛む（咀嚼）ことで脳への血流が増え、記憶を司る海馬が活性化されます。歯を失うとこの刺激が減り、認知機能低下に繋がる可能性があります。
- 炎症の抑制: 歯周病菌が血管を通じて脳に到達し、炎症を引き起こすことがアルツハイマー病の原因の一つとされています。口腔ケアで歯周病菌を減らすことが重要です。
- 誤嚥性肺炎・栄養状態の改善: 口腔内の細菌が誤嚥することで肺炎を引き起こしたり、口腔機能低下で食事が摂れなくなると栄養状態が悪化し、認知機能低下を招くことがあります

【基本の5か条】

- 食後と就寝前は歯を磨く習慣を身に付ける
- よく噛んで食べる→唾液が出て消化を助けるとともに脳の血流も増える
- 口の周りや舌の筋肉を鍛える
- バランスの良い食事を心がける
- 定期的に歯科検診を受ける

サンテール千葉では、毎週水曜日 13 時より石渡歯科医院による訪問歯科診療を行っています。また年1回、石渡歯科医院にご協力頂き歯科検診を行っております。健康管理の一環として検診の受診をお勧めします。今年度も2月に予定しておりますのでご相談ください。

看護業務主任代理 石井 恵美子