



訪看ふじみ便り

平成 25 年秋号 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 No.13

秋の季語 えびす講

神無月（旧暦 10 月）に出雲に赴かない「留守神」とされたえびす神ないしかまど神を祀り、1 年の無事を感じ、五穀豊穰、大漁、商売繁盛を祈願します。地方や社寺によっては、旧暦の 10 月 20 日であったり、秋と春 2 回開催しています。

東日本では各家庭内での祭祀の意味合いが強く、また商業漁業の神としてのみならず、農業神として崇める傾向が西日本よりも顕著である。地域によっては 1 月のえびす講を商人えびす、10 月を百姓えびすと呼ぶこともあります。

えびす講の日には市が立ち、魚や根菜など青物が売られます。また沢山の縁起物を飾った福笹、あるいは熊手が販売されます。この縁起物は神社から授与されるもので「吉兆」とも呼ばれます。



高齢者に安心な入浴法

ヒートショックに注意して安心快適入浴を

高齢者にとって、特に気をつけたいのが冬のお風呂です。寒い時期になると入浴時の体調不良や急変の数がぐっと増加します。

しかし、入浴は絶好のリラックスタイム。注意点をしっかり抑えれば、高齢者も安心して快適な入浴が楽しめます。



ヒートショックに注意！

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動するとき、体が受ける急激な温度変化のこと。この急激な温度変化によって、血圧が急変動したり、脈拍が早くなったりします。暖かいお部屋から、寒いお風呂へ、そして熱いお湯へと、温度差の激しい状況に身を置くことになる入浴は、深刻な事故に繋がりがねないのです。

ヒートショックを起こしやすい人

65 歳以上の高齢者

高血圧・糖尿病・動脈硬化持病がある

お風呂・洗面所脱衣所・トイレが寒い家

肥満気味

一番風呂に入ることが多い

熱めのお風呂を好む

お風呂は首までお湯につかる



ヒートショックの予防と対策方法

- ◆ 洗面脱衣所・トイレに暖房器具を置いて、部屋ごとの温度差を小さくする。
- ◆ 入浴前に、浴室をシャワーであたためておく。
- ◆ 浴槽のふたは開けておき、床にはマット等を敷く。
- ◆ お風呂の温度は 38~40℃のぬるめにする。
- ◆ ヒートショックを起こしやすい人がお風呂に入っている時は、家族が声を掛ける。
- ◆ ヒートショックを起こしやすい人は、気温が高い明るいうちにお風呂に入る。
- ◆ いきなり熱いお湯に入らない。
- ◆ 食後すぐや、空腹時にお風呂に入らない。
- ◆ 肩までつからず、体への負担が少ない半身浴にする。

以上の点に気をつけて、快適な入浴をしましょう。

富士見市社会福祉事業団のホームページが開設されました

是非、ご覧ください！

www.fujimi-en.or.jp



次号は新年（1月）になります。