



本田店長(ほっとサロン代表)より

「立冬 冬がそこまで」



時雨が多かった神無月から霜月へ、途端に好天気が続く、11月7日は立冬です、もう冬の響きが聞こえてきます。

石射太郎山と高宕山にトレッキング、どこまでも青く澄み切った空のもと、友人と世間話をしながらいい空気を吸ってきました。山は青から黄色に、ところどころは紅葉の赤が、目立ち始めています。



山茶花

さて、コロナも落ち着いてきました、ほっとサロンの再開も近づいてきたようです。約100年前世界中に流行したスペイン風邪、日本でも2,000万人の人が感染し、45万人が死亡した。

この頃はワクチンもなく、マスクと手洗い、そして人口の4割の人が持つ免疫がこの収束を決定したといわれています。ワクチンとは有り難いものですね。私たちも3回目のワクチンを接種しましょう。

あと1か月半もすれば正月です。今年やり残したことはないか、来年のことを今から考えましょう。

ワンポイント！ミニ講座

「季節の健康」～冬を元気に乗り切ろう！～

君津市東部地域包括支援センター

本格的な冬が目前に迫ってきています。寒い日が増えるにつれて、心身の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は「季節の健康」～冬を元気に乗り切ろう！～をテーマに、日常生活で気を付ける点をまとめてみました。

この冬も感染症対策はしっかりと行いましょう

新型コロナの陽性者数は一時期に比べると落ち着いてきていますが、今後新たに第6波がくるのではないかとされています。冬は元々風邪やインフルエンザが流行する季節でもありますので、以下の感染症対策を行い今年の冬も気を付けて過ごしましょう。

○手洗いの実施・マスクの着用

手洗いとマスクの着用は感染症対策の基本となります。手洗いは石鹸をつけて指の間も念入りに、爪や手首もしっかりと洗うようにしましょう。マスクについては口だけ覆って鼻が出ている、裏表・上下が逆になっているなどといった使用方法では効果が薄れてしまいますので、正しく着用するようにしてください。

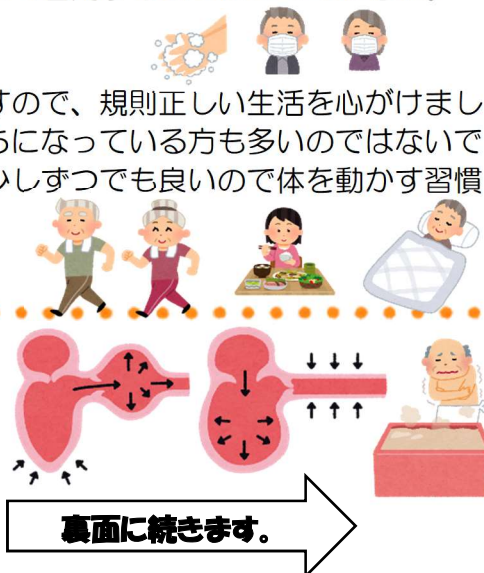
○適度な運動・バランスのとれた食事・質の良い睡眠

運動・食事・睡眠といった生活習慣はどれも免疫力に影響してきますので、規則正しい生活を心がけましょう。特に運動については、コロナ禍に寒さが重なり自宅にこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか。運動はストレス発散や認知症予防にもつながりますので、少しずつでも良いので体を動かす習慣を身に着けるようにしましょう。

寒暖差による血圧の変動に注意しましょう

冬になると寒さにより血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。血圧が高くなると脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めることとなりますので注意が必要です。

冬場で特に気を付けてもらいたい場面をご紹介しますので参考にしてみてください。



○起床時

寒い朝に起床してすぐに布団から出ると急激な温度変化により血圧が急上昇します。朝は布団からすぐに起きるのではなく、ゆっくりと行動するように心がけましょう。布団の中で少し体を動かしてから起きるのも効果的です。また、ゴミ出しや新聞とりといった場面も血圧が大きく変動する危険性があります。短い時間でも外出する際には暖かい上着を着て、体を冷やさないように注意しましょう。

○お風呂場

寒い脱衣所から熱いお風呂に入ると、血圧が大きく変動し体への負担も大きくなります。脱衣所をあらかじめ暖房器具で暖めておく、熱いお湯(41℃以上)は避ける、急に浴槽から立ち上がらない、などといった点に気を付けて入浴してみてください。

今回は冬の健康をテーマにお届けしましたがいかがだったでしょうか。寒い冬を乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



クロの迷路



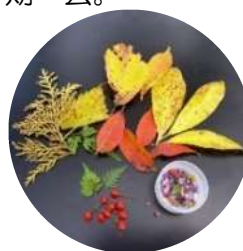
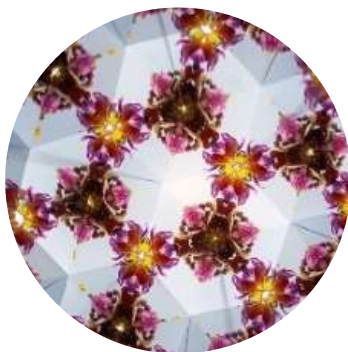
スタッフのつぶやき～秋の万華鏡作り～

最近のお気に入り「手作り万華鏡」。晴れた日に公園や三舟山を散策し、落ち葉や木の実を拾い集め、小さくちぎって万華鏡を作っています。中に入れるのは、紅葉の赤や橙や黄色、アカツメクサの桃色や紫式部の紫色、そしてフウセンカズラのハート柄のタネなど。それらを入れ替えながら万華鏡を覗けば、自然の中にある豊かな色彩と光の輝きが織り成す、幻想的な世界に魅了されます。

同じ模様が二度と現れない万華鏡は一期一会。

これからも一瞬一瞬の出会いを大切にしていきたいと感じます。

再会したら一緒に作りましょうね！
スタッフ 黒(美)



お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！