

鹿鳴草

「ひな祭り」の由来

今年は気候の変化が激しく、寒いかと思えば急に暖かくなったりの冬でしたが少しずつ日差しが春めいて来ていますね。3月といえば「ひな祭り」「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長を願う伝統的な年中行事です。皆様ご存知でしたか？実はもともとひな祭りは「女の子のための行事」ではなかったそうです。そこで今回は「ひな祭り」の由来についてお話ししたいと思います。

「上巳節句」という中国から伝わった「五節句」ひとつがあります。3月の巳の日に川で身を清める習慣があり、日本では紙などで作った人形で自分の体を撫でて穢れを移し、川に流すことで邪気払いをする行事として広がっていきました。人形を流して邪気を払うこの風習が、現在でも残るひなまつりの行事「流し雛」のルーツと言われています。また平安時代の貴族の子どもの間では「雛あそび」と呼ばれる現在



のままことに近い人形遊びが流行していました。この「ひな」「雛」とは、小さくてかわいらしいものという意味があるのですが、この人形遊びと「上巳」が結びつき、今の「ひなまつり」の原型になったと考えられています。時代とともに人形作りの技術が発展し立派な人形が作られるようになり、やがて人形は川に流すものから飾るものに変わっていきました。そして江戸時代に入り、おひな様に「女の子の穢れを移し厄災を身代わりなってもらおう」という意味が込められた、女の子のための行事として定着したそうです。因みに飾り始めるタイミングは、2月の中旬頃、季節の変わり目である立春を過ぎたあたり、ちょうど節分の豆まきで厄払いをしたあとがよいとされています。

お雛様の時期になりましたら、このような由来があることを思い浮かべて眺めて見ると面白いですね。

2019
March
第22号
Shikanakikus
a

Contents

- 今月の挿絵
「お雛様」
●cover episode
「ひな祭り」の由来
- EPA介護福祉士
候補生の紹介
- フロア紹介
1階 朱鳥・慶雲
- 2階 大宝・宝亀
- 3階 天應・天平
- デイサービス便り
- 医務便り
●栄養便り
- 私のお気に入り
- 出張デパートの
開催予告
- ハレコペちどりの
開催報告
- 宮本先生のコーナー
「せん妄について」
●編集後記

宮本先生の
健康にまつわる四方山話

管理医師

精神科シリーズ
せん妄について『その3』



（前回からの続きです）
「低活動性せん妄」はよくうつ状態と間違われます。とてもしょんぼりした様子で、元気や意欲がない。リハビリにも取り組まない、時には服薬拒否もある。「ご飯もたべたくない」「何ならもう死んだ方がましだ」等と悲観的な事を言う。それを聞いた病棟の看護師は「先生、この人はうつ病じゃないでしょうか」と大慌てしてしまいます。しかし、実はこれ、全て低活動性せん妄が原因でした。では、うつ病とどう区別するのか。これについてお話をしていきます。

先ずは「発病様式」です。低活動性せん妄は意識障害ですから、やはり原因となる問題が生じた時、つまり、体の具合が悪くなつてから始まります。それに対してうつ病はある

日突然始まるのではなく、発症は緩やかです。次に「覚醒度」低活動性の方は意識障害だから意識は低下していますが、うつ病の方は覚醒度は保たれています。

また「認知機能」では、うつ状態ほど自分の物忘れを過剰に気にしがちです。むしろそうつの方がおられたら、「あ、この人、ちょっとうつ状態じゃないかな」と疑います。知覚の障害、幻覚。これはうつ状態では稀です。ところがせん妄では起こり得ます。

そして大きな鑑別点は「感情面」です。どちらも悲しげに「死にたい」という言動があったりします。ですが内容が違いますね。うつ病の方の話は分からなくもない。非常にミゼラブルなライフストーリーがあり「わー、辛かろうなあ。こう死んだ方がましだっと思うのも無理もないかも」と話の内容は想像できます。しかし低活動性の方は、非常に短絡的です。例えばずっと長期臥床して入院が長引き「しんどい、もう嫌だ、もう死ぬ」と短絡的になり、まるで駄々っ子のような様子。「死にたい」と言いながらも、お孫さんが来ると「ああ、よう来たなあ」とにっこり笑顔になる。家族が帰ると「淋しい」と言ったり

編集後記

お水取りも終わり、いよいよ春が近くなって参りましたが、まだまだ肌寒いですね。今年の冬は「暖冬」であったとのこと、確かにいつもの冬よりは暖かい日が多かったと私は感じましたが、皆様はいかがでしたでしょうか。

冬らしからぬ、暖かい日が続いたせいか、家の近くに植えてある梅の木は2月入って早々に春を感じたようで満開に：桜も3月初めには蕾がだいぶと大きく膨らんでおりました。このまま寒の戻りもなく、緩やかに春が来ればよいのになあ・・と思う今日この頃です。

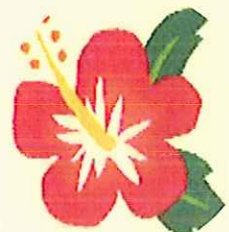
（編集 住友）

せん妄の病態ですが「脳の脆弱性」これが準備因子です。これにとどめとなる身体的な負荷が加わって、最終的に脳の機能が破綻した状態となるのが「意識障害」です。

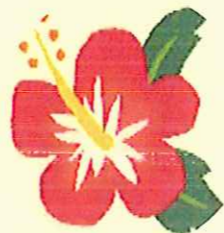
今回はせん妄の準備因子について考えてみましょう。次回をお楽しみに。

第9回 hale cope chidori. 開催報告!

H30年11月29日(木) 13:30~15:00



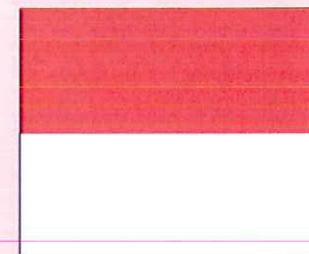
季節のメニューは、寒くなり始めた時期でしたのでホットココアと甘酒でした。久しぶりの甘酒なのか、多くの方に喜んでいただきました♪



H30年度EPA介護福祉士候補生の紹介

2018年12月よりインドネシアから2名フィリピンから4名のEPA介護福祉士候補生を受け入れました。今年度は初めてフィリピンからの候補生が来ました。益々、フロアは明るく活気づいています。まだ日本語は勉強中ですが、日常会話は普通に話すことができますので、是非気軽に声をかけてください。

1階



ライカさん (フィリピン)

介護士は最も困難な仕事ですが心からのケアを行っていきたいです

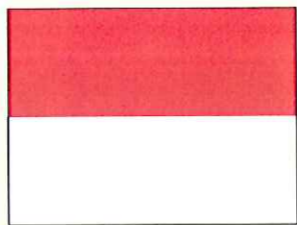


ニョマンさん (インドネシア)

ご利用者に家族のように寄り添ってケアをしたいです



2階



ジェスさん (フィリピン)

いつも明るく元気で利用者様に接していきたいと思います。



ニアさん (インドネシア)

利用者様と接する際に笑顔で対応し頑張っていきます。



3階



ドナさん (フィリピン)

選ばれて感謝しています。色々な職員さんのサポートに感謝しながら、この仕事を頑張りたいです。



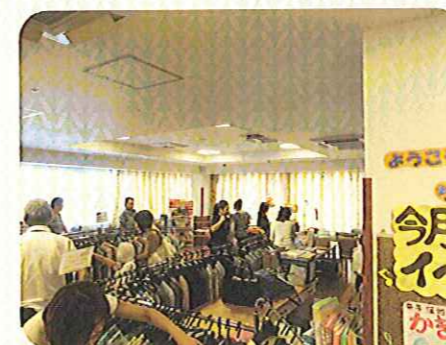
ジャーさん (フィリピン)

介護福祉士になるのは大変なことだと思います。仕事に心を込めて頑張りたいと思います。

出張デパート 開催案内!!

H31 3・14 (木) 14:00~16:00

デフロアのスペースを使って、デパートが開店!!衣服や、靴、お菓子などがお買い物出来ます。この機会に是非家族様と一緒に買い物にいらして下さい。お待ちしております。





二階 宝亀ユニット
Y・Y 様

大好きな薔薇の写真が載っているカレンダー。主人と出掛けた時に買いました。



一階 慶雲ユニット
W・K 様

新聞等を読むのに虫眼鏡を愛用しています。大きくて見やすいのがいいの♪

私のお気に入り!



三階 天応ユニット
K・K 様

手作りのクッションがお気に入りなんです♪素敵でしょ♪



デイサービス
K・Y 様

私は萩の台ちどりのデイサービスに通うことが生きがいです。

一階 朱鳥・慶雲ユニット



十二月の誕生日会は皆で、ホールケーキをデコレーションしました。また、クリスマスに向けてツリー作り♡
クリスマス会にはサンタとトナカイがやってきましたよ!



新年会、一年の健康を願ってお屠蘇をいただきます。



節分には、迫力満点の鬼がやってきました!豆の代わりにボールで力いっぱい厄払いをしました。



医務便り

「みかんの効果」

毎年寒くなるこの時期、風邪をひく（インフルエンザにかかると）人が多くなります。昔からビタミンCを摂る事で風邪を予防しようといわれてきました。ビタミンCが直接風邪薬になる訳ではありませんが人間とチンパンジー・モルモットだけが体内でビタミンCを作る事ができない動物だそうです。そこで今回、多くのビタミンCが含まれている今が旬のみかんについてお話します。

みかんには、整腸作用・美肌作用・脳卒中・高血圧・心臓病などの予防にもなると言われています。みかんを食べる時皮をむいた後、スジを取りがちで



ですが、スジにはヘスペリジンという血管を丈夫にする働きがあるとされていますので、スジをとらずに食べましょう。みかんは食べ過ぎると身体を冷やすので、冷え性・膀胱炎になりやすい人は食べ過ぎに注意しましょう。一日の目安は2〜3個が適量です。みかんを食べた後の皮は乾燥させてネットに入れ湯舟にかかるとみかん湯になり、冷え症・肩こり・腰痛・筋肉疲労などに効果があるので再利用してみましよう。

（医務室 井上雅子）

栄養便り

「日本の食品廃棄量」

今年の節分は恵方巻を食べられましたか？年々過熱する恵方巻商戦ですが、問題になってきているのが、供給過多による大量廃棄です。廃棄量を減らすために予約販売を行うなど、対策をしている小売業もあります。恵方巻に限らず、クリスマスケーキやバレンタインチョコなどに大量に陳列された商品を見ると廃棄量が気になりますね。

日本は一人当たりの廃棄量が世界一です。しかし自給率は先進国の中で一番低いのです。多くを輸入に頼っています。その一方で、食べられる食品が大量に廃

棄（食品ロス）されています。

世界では飢餓に苦しむ人々があり、日本でも子供の貧困が問題になっています。食材の買い過ぎ、外食時の食べ残しなど、日頃から食品ロスを減らす努力が必要です。食べ物を無駄なくおいしく食べることが大切ですね。

（管理栄養士 榎井）



二階 大宝・宝亀ユニット

大宝フロアでクリスマス会を行いました、2階職員によるハンドベルの演奏を行い、皆さん喜んで下さいました



フロアで利用者様と一緒にクレープ作りを行いました。「とても美味しい」と召し上がっていました。



三階
天心・天平ユニット

落語家の笑福亭學光さんが率いる「お笑い福祉士」の皆さんが、歌や踊りなどを披露してくださりました。



新年が明け、お正月は皆さんと一緒に風船を使って遊びました。皆さん夢中になって、身体を動かされとても楽しかったです。



デイサービス
便り

今回はデイサービスでの季節ごとのイベントをご紹介します。
「ゴスペルボランティア」ではゴスペルを生で聴いたことのない方が多く大人数と大声量に驚き感動されておりました。



正月イベントとしておでんが出ました。
「美味しい」と頬張りながら召し上がられる姿が印象的でした。



「節分行事」では男性職員2名が身体を張って利用者様の幸せを祈願しました。皆さん一生懸命に豆を投げられる姿が印象的でした。
(デイ職員 堀岡)

