

# こ ん に ち は



平成20年2月号

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いております。

体調を崩さぬよう、寒さ対策に気をつけたいものですね。



社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。ブログもあります。

## 閏年(うるうとし)2月はどうしても28日か29日までしかないの？

今年は何年に1度の閏年ですね。オリンピックの開催される年です。それはそうと、どうして2月が28あるいは29日しかないのかご存知ですか？実はローマ時代、1年は3月で始まり2月で終わるという風になっていました。初めは、奇数月を31日、偶数月を30日とし、最期の月である2月を平年は29日としていました。

しかし、初代ローマ皇帝のアウグスタスは自分の名前を月に残したいと、6番目の月(現在の8月)の名をアウグスタス(英語読みオーガスト)に改名しました。しかし、ここで困ったことが起こりました。アウグスタスは生まれ月である8月が30日しかないのを不愉快に思ったのです。そのためアウグスタスは8月も31日にすることを決めてしまいました。8月を1日分増やしたため、1年の日数が増えてしまうので9月を30日、10月を31日、11月を30日…と9月以降の日数を1つずつずらし結局最終月である2月で帳尻を合わせ、2月の日数を平年は28日、閏年は29日にしたといわれています。

編

集

後

記

今年も明けたばかりだと思っていたら、もう1ヶ月が過ぎてしまいました。早いものですね。まだまだ寒い時期が続くので、皆さん風邪を引かないようにお気をつけてください。私もそろそろ運動でもして、正月太りを取り戻さないと大変です…。雪だるまと間違えられる前にがんばらなくちゃ!(笑)

(根岸)



# こんにちは



平成20年2月号

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いております。

体調を崩さぬよう、寒さ対策に気をつけたいものですね。



社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
2F 事務所 FAX	045-910-6506

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。ブログもあります。

## 閏年(うるうとし)2月はどうしても28日か29日までしかないの？

今年には4年に1度の閏年ですね。オリンピックの開催される年です。それはそうと、どうして2月が28あるいは29日しかないのかご存知ですか？実はローマ時代、1年は3月で始まり2月で終わるという風になっていました。初めは、奇数月を31日、偶数月を30日とし、最期の月である2月を平年は29日としていました。

しかし、初代ローマ皇帝のアウグスタスは自分の名前を月に残したいと、6番目の月(現在の8月)の名をアウグスタス(英語読みオーガスト)に改名しました。しかし、ここで困ったことが起こりました。アウグスタスは生まれ月である8月が30日しかないのを不愉快に思ったのです。そのためアウグスタスは8月も31日にすることを決めてしまいました。8月を1日分増やしたため、1年の日数が増えてしまうので9月を30日、10月を31日、11月を30日…と9月以降の日数を1つずつずらし結局最終月である2月で帳尻を合わせ、2月の日数を平年は28日、閏年は29日にしたといわれています。

## 編 集 後 記

今年も明けたばかりだと思っていたら、もう1ヶ月が過ぎてしまいました。早いものですね。まだまだ寒い時期が続くので、皆さん風邪を引かないようにお気をつけてください。私もそろそろ運動でもして、正月太りを取り戻さないと大変です…。雪だるまと間違えられる前にがんばらなくちゃ!(笑)

(根岸)



## H20 年 4 月から『後期高齢者医療制度』が始まります

11 月の「こんにちは」でもお知らせいたしましたが、4 月から『老人保健医療制度』に変わって『後期高齢者医療制度』が始まります。H20 年 3 月 31 日までに 75 歳になっている方には 3 月中に、4 月以後に 75 歳の誕生日を迎える方には誕生日までに、区役所から新しい『保険者証』が送られてきます。4 月以後、病院にかかる時は、この『後期高齢者保険者証』しか受け付けられませんのでご注意ください!! 当ステーションでも保険者証のコピーを頂きたいので、訪問スタッフが声をかけた時には宜しくお願いいたします( \_ \_ )  
本当に、色々と制度が変わって大変ですね・・・(><)

## なぜ「鬼は外」なの？

「鬼(おに)」という字は、「陰(おん)」に由来します。「陰」とは目に見えない気、主として邪気のことをさし、それが「おに」なのです。形の見えない災害、病など、人間の想像を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられていたんですって。



## ◎恵方巻を食べよう!◎

恵方巻とは節分に食べる太巻き寿司のことで、ここ数年、お寿司屋さんをはじめ、スーパーやコンビニでも売っているのをよく見かけるようになりました。恵方巻は、節分の夜にその年の恵方(歳徳神の在する方位)に向かって、願い事を思い浮かべながら無言で太巻き寿司をまるかぶりするのが正しい食べ方のようです。

ちなみに今年の恵方は、「南南東」です。商売繁盛、無病息災、願い事が叶う、その年必ず幸運が訪れる、厄落とし等の意味を持つとして知られていますので、思い思いのお祈りをしながら食べてみてはいかがでしょうか？

## バレンタインデー

2月14日はバレンタインデーです。バレンタインと言えば、チョコレート!と思いがちですが、この習慣は日本だけのようです。欧米では、男性も女性も、花やケーキ、カードなど様々な贈り物を、家族や恋人に贈る日だそうです。

ちなみに、1968年にソニーの関連輸入雑貨店がチョコレートを贈ることを流行らせようとした経緯があるそうです。電化製品で有名なソニーが流行らせたとなると…  
なんだかおもしろいですね。現在では、チョコレートの年間消費量の4分の1がこの日に消費されるほどの国民的行事に定着しています。



## 冬の室内体操

寒さが厳しく、外に出るのが億劫な季節ですね。冬は体を動かす機会も少なくなるし、寒さから身を守るために脂肪も付きやすくなっています。今回は運動不足解消と健康づくりを目的とした簡単な室内体操を紹介します。

### ◎足踏みだけで効果が…

その体操とは、「腕ふり足上げ体操」です。やり方は①背筋を伸ばして立つ。②その姿勢から腕を大きく振って足を高く上げ、リズムカルに足踏みする。(移動しないでウォーキングをするような感じ)③手足を動かす速さは、ややゆっくりと(普通に歩く時よりも大きく手と足を振る)④時間は1回3分間で1日3回。

### ◎1回3分で有効

1回たったの3分間の運動で血流が高まり、全身の代謝が活性化します。また足を動かさず、腕を振るだけでも同様な効果があるので、立つことが大変な方は椅子に腰を掛けたり、畳の上に座った姿勢で行って下さい。

### ◎運動量のめやす

健康づくりの運動に無理は禁物です。目安としては、最初は心地よさを感じる程度に。そしてだんだんと体が慣れてきたら、少しずつ運動量を増やしていくとよいでしょう。継続して行うことがカギです。

### ◎運動を行う際の注意事項

運動を行う前に、治療中の疾患がある方や、腰痛や関節などの痛みがある方、また運動時にそれらが発生した場合は医師に相談し指示に従って下さい。

