



# ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600

<http://www.royalkanzaki.jp/>

メール nursinghome@royalkanzaki.jp

令和7年2月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

181

## 書き初め

新年を迎え、最初の行事は「書き初め」。  
筆を持った皆さん、お手本を見ながら書いたり、思いの言葉を書いたりと気持ちを込めて書かれました。  
江戸時代、家で書き初めをするときには、新年最初に汲んだ井戸水（若水）を神前に供えたあと、その若水を使って墨をすり、恵方に向かって詩歌を書いていたそうです。「字は心（人）をあらわす」と書写の時間に先生に聞いた記憶があります。忙しい時も落ちついてあせらず書こうと思います。



### ストレスを溜めないための いい睡眠をとるコツ

寝る時の体温が重要です。体温が下がっていきと寝つきがよくなります。入浴して、一旦体温を上げ、下がり始める時に布団に入ると寝つきがよくなるそうです。ただし、熱いお湯だと逆効果ですので、ぬるめのお湯に浸かってリラックスしましょう。



### 2月生まれの皆さん

牟田	早添様	86歳
興隆	恵子様	83歳

### おまけ・・・

筆者は現在55歳。最近よくテレビで昭和の歌や歌手の映像が流れています。最近の歌がよくわからない私にとってはとても喜ばしく、時折、妻には変な目で見られながらもノリノリで歌っています・・・

### マジックショー

姉妹施設、「愛夢かんだき」の職員、宮地景子さんがボランティア慰問にて、お得意のマジックを披露しに来てくれました。プロ並みのマジックを見せてくれ、入居者の皆さんに大好評でした。



### 口腔ケアで認知症予防

認知症にはいくつかの種類がありますが、その中でも多いのが、「アルツハイマー型」。その認知症との関連が疑われているのが歯周病です。アルツハイマー型の原因物質である「アミロイドベータ」などの異常なたんぱく質の脳内への蓄積が歯周病菌を促進させていることがわかっています。日頃の歯磨き、口腔ケアだけでなく、歯科で歯石取りなどを行い、口腔内を清潔に保ちましょう。歯周病は早期の治療で改善できますが、末期になるまで症状が出ないこともあるので、定期的に検診を受けることはとても大事になります。

### 今年の節分は2月2日でした

節分と言えば、「2月3日」というイメージがあるのではないのでしょうか。これは地球の公転と大きな関係があります。地球が太陽の周りを一周する時間は、365日ちょうどではありません。そのために4年1回、「うるう年」があり、時には「うるう秒」を設けることもあります。「二十四節気」と言われるものも、そのために変わってきます。「春分の日」は3月21日というイメージがある方もおられますが、今年は20日です。また、「秋分の日」も9月23日ではなく22日の年もあります（今年は23日）。節分の日は来年から2028年まで2月3日に戻りますが、2029、2033、2037年は2月2日となり、その後も2日になったり、3日になったりと変わってきます。