

せ ん

ぼ

通信

No.87

ば・あ・や・の・う・け・う・り

「お風呂」

ヒートショック…テレビなどでよく聞きます。もうわかっている…というくらい。

でも、交通事故死よりも、お風呂で亡くなるのが、外国よりも日本が多いそうです。

それは、シャワーでなく、たっぷりのお湯に肩までつかる習慣もあるようです。

ヒートショックとは…温かい所→寒い所へ行くと、血圧があがり、お風呂に入ると血圧が下がる。血圧が急に上がったたり下がったりすると脳と心臓の血液が、急に増えたり減ったりして、気を失ってお風呂で倒れてしまう…。

予防は、

お風呂のふたをあけておいて、脱衣所や風呂場をあたたためておく。

シャワーやかけ湯で、体をあたためる。

温度は、38～40度。

ゆっくりゆっくり…しゃがんでいく

時間は20分くらい

お酒を飲んだ後は入らない。

大好きなお風呂の入り方…それぞれあると思いますが、ちょっと気を付けて冬を乗り越え…

どうぞ良い春をお迎えください。

83歳のTさん・高齢者講習を受け、免許更新してきたと嬉しそう…。80代の人講習は、難しいテストがあって大変…と聞くので、Tさんに聞いてみた。「俺は98点だった」と。すごいなあ…と思って、テストのいろいろ…を聞いてみたら、またまた…びっくり。、「一枚の紙に4個の絵があって…それを4枚見せられる…その後、別の話をし…30分後くらいに、その絵を思い出して書かされるんだけど、俺は全部書けた…」と。(4個の絵の紙×4枚=16個の絵)16個を全部覚えていたの…? 「うん、全部覚えていた…」と。え～一回り大きい大先輩なのに…すごい。(私は12年後自信ない)料理も何でも上手にできるTさん。来年も益々お元気で…皆さまでも。

1年半ほぼ毎日酒カスを30g位ずつ…。ヨーグルト・こうじの甘酒を長く食べていたけど、母の介護中、大腸炎をくりかえし持病のように…。昨年の5月から、酒カス食べ続けていたら調子がいいようで、まだ薬の世話になっていない…。私の食べ方…味噌汁のお椀に酒カスを入れて、レンジでふわっとなる位(5～10秒)チンしたら、熱い味噌汁を入れて…とかしてカス汁に。

「金宝の酒カス」は加工されてないのでおススメです。冬の時期だけなので冷凍して、チルド室で解凍して使います。

先人の残しし恵うける日々

発酵菌もヨガ体操も



2年続けてハチの巣が… 写真・幸次郎
巣ごもりの知恵をたのしむ冬三度