

あすかテイクアセンター 8月号

「天下の奇祭、数方庭祭！」



(数方庭祭、忌宮神社 HP より)

私の故郷、山口県下関市の長府エリアには、お盆に戻って来られたご先祖様の霊を慰める、先祖供養の盆踊りがありません。

毎年、8月7日から8月13日のあいだ、天下の奇祭と称される『数方庭祭』が忌宮神社(いみのみやじゅんじゅ)で行われます。

数方庭は、男性が高さ30m、重さ100kgの大幟(おおや)を担ぎ、女子は切籠(きりこ)と呼ぶ灯籠を吊した七夕飾りを手にし、鉦(かね)・太鼓に合せて鬼石のまわりを踊り・舞います。

おはやし:

石見神楽は“どんちっち”

数方庭は

“ちゃんこホイホイ”です。

一度 観においでませ!

8月号では、【睡眠について】特集しました。

- ① 睡眠と健康の関係
- ② 高齢者の睡眠
- ③ 質の良い睡眠と効果
- ④ 快眠のために



健康づくりのための睡眠ガイド 2023 (厚生労働省、令和6年2月)

- 適正な睡眠時間と睡眠休養感が年代別に異なる
成人、子ども、高齢者
- 具体的な睡眠時間と生活習慣や環境等が含まれる
- 睡眠障害、ホルモンが睡眠に及ぼす影響、交代制勤務における健康リスクなどについても記載

睡眠に関する基本事項

- 良い睡眠には、睡眠の量(睡眠時間)と睡眠の質(睡眠休養感)が重要
- 必要な睡眠時間は年齢によって変化する
- 実際に眠ることが出来る時間は、加齢により短くなる
- 加齢が進むと徐々に早寝早起きの傾向が強まる(朝型化)
- 睡眠には個人差がある

ある日、キヌヤ東町店のスイカ売場に鎮座していました。



知人から提供

高齢者の睡眠の特徴

- 起床・就寝時間とも早い傾向がある
- 床上時間が長い
- 眠りが浅く、熟睡感が少ない
- トイレなど、途中で覚醒する回数が多い
- 寝床に入ってもなかなか入眠できない
- 朝早くに目が覚めてしまう

あすかデイケアの前を流れる今市川に初めてゴブ白鳥の親子が飛来していました



撮影 井上貴雄

成人

- 睡眠の量：適正睡眠時間は、6時間以上を目安
- 睡眠の質（睡眠休養感）
：生活習慣（食生活・運動など）や寝室環境を整える
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合
：生活習慣等の改善を図る

こども

- 睡眠の量：適正睡眠時間
：小学生9～12時間、中・高生8～10時間を確保する
- 睡眠の質（睡眠休養感）
：朝は太陽の光を浴び、しっかり朝食をとる
日中は運動をする
夜ふかしの習慣化をさける

高齢者

- 睡眠の量
：床についている時間が長いと健康を損なうリスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間をとる
- 睡眠の質（睡眠休養感）
：生活習慣（食生活・運動など）や寝室環境等を見直して睡眠体感を高める
- 昼寝をとっても良いが、睡眠体感を高めるためには日中の長時間の昼寝を避ける

熱帯夜の過ごし方

7/22は暦の上で「大暑」でした。今年は炎天下の日が多く、日中の気温は体温超え。

夕立もなく夜間も30℃前後で寝苦しい日が続きます。

この夏を乗り切るために、如何に良質な睡眠が取れるかがキーになります。

☾ 熱帯夜：夜間の最低気温が25℃以上となる日

- ✚ エアコンは朝まで（28℃前後、湿度は50～60%を目安に）
- ✚ 寝具や衣類の工夫（肌触りが良く、通気性の良いもの）
- ✚ 寝る前の体温調整（寝る準備として、少し体温を下げるのが大事）
- ✚ 就寝前の生活習慣（飲酒は眠りが浅くなるため、逆効果）

8月の花



撮影 井上貴雄

向日葵（ひまわり）

- キク科の植物で 7～9 月に咲きます
- 頭状花序
一輪に見えるひまわり（向日葵）の花は、たくさんの小花が集まってできているのが特徴です。
- 「太陽に向かって生長する植物」ということで「向日葵」と言われます。

花言葉は

「未来を見つめて」
「願望」

歳時記

どよう 「土用」とは？



「土用（どよう）」は、立春・立夏・立秋・立冬の前約 18 日間です。土用の期間には、昔から「土（つち）」に関わる行為を慎むべきとされてきました（土を掘る・土をいじる事、新築・増改築の地鎮祭や工事の着工、引っ越し・転居、植樹・草木の剪定）。これは陰陽五行説に基づく考えで、土用の期間は「土を司る神」が活動するとされているため、土を動かす行為を控えるべきとされているのです。

土用の期間は、特に体調を崩しやすい時期であるため、「夏の土用の丑の日」は、“うなぎ”を食べる習慣があります。

今年の夏の土用は 7/19～8/6 です。7/19と 7/31が「土用の丑の日」になっていますので、酷暑を乗り切るために、うなぎを食べましょう。

島根県益田市乙吉町口 33 番地
あすガクリニック2階

あすガデイケアセンター

☎ 23-3331

★新規の利用を受け付けています★

- 月・火・木・金：介護給付 7～8 時間リハビリ
- 水・土：介護予防、介護給付 1～2 時間リハビリ