

あすかテイクアセンター 5月号

「端午の節句」



「端午の節句（たんののせっく）」は、日本の伝統的な年中行事の一つで、毎年 5 月 5 日 に祝われます。現在は「こどもの日」とも重なっていますが、もともとは男の子の健やかな成長や厄除けを願う行事でした。

その由来は、古代中国から伝わった風習が日本に取り入れられ、奈良時代ごろから宮中行事として行われるようになったといわれています。

五月の象徴としては、①鯉のぼり（立身出世の象徴）、②兜(かぶと)や鎧(よろい)（子どもを病気や災厄から守る願い）、③菖蒲(しょうぶ)（厄除け・健康祈願、葉の形が刀に似ていることから「勝利」にも通じる）④柏餅(かしわもち)（家系が絶えないようにとの願い）、⑤ちまき（厄払いの意味）などが思い浮かびます。

こどものころ、我が家の庭にはこいのぼりはなく、お隣のひときわ大きなこいのぼりを眺めていました。床の間に置かれた 鎧兜（よろいかぶと）を身にまとった勇ましい武者人形は毎年パーツが減っていきました。兜を兄弟で奪い合い、腕前を競うため弓矢も見ても無残な残骸となり、太刀はチャンバラに使われ大破。戦うための武器はなくなりまるごしで、弱弱しい落ち武者のようになっていきました。お菓子に目のない私は、大好きな柏餅を人の分まで横取りし、3 つ平らげる始末でした。人の分まで柏餅を食べた落ち武者はすくすく育ち、今一所懸命頑張っています。そしてこれからも…。

鯉のぼりのように困難に打ち勝ち立派に過ごしていきましょう。

端午の節句の思い出
理事長 井上貴雄

からだを動かすことがたいせつです！

■【元気の秘訣！】

～運動で毎日をもっと楽しく～

毎日の生活を元気に過ごすために、大切なことのひとつが「運動」です。

運動といっても、激しい運動ではありません。

イスに座ったままできる体操や、手を動かすだけの簡単な運動でも十分効果があります！

運動を続けると、こんないいことがあります。

1. 体力がついて転びにくくなる
2. 血流がよくなって、脳も元気に！
3. 気分がリフレッシュして、毎日をもっと楽しくなる

あすかデイケアセンターでは、みんなで楽しくできる運動や体操を取り入れています。

「運動はちょっと苦手…」という方も、無理なく自分のペースで参加できますので、ぜひ気軽に楽しんでくださいね！

これからも、みなさんの健康づくりを全力でサポートしていきます

◎健康寿命を延ばすためにウォーキングを！

◆ウォーキングが良いところは？
障害が生じる危険度が低く、誰でも手軽に行える。

◆ウォーキング効果は？

●身体的効果

肥満の解消、高血糖の改善、脂質異常の改善、血圧の正常化、心肺機能の維持、骨粗鬆症の予防

●精神的効果（快適ホルモンの分泌を促す）

精神的緊張の改善、抑うつを低減、マイナスの感情を低下、プラスの感情（活力）の上昇

●知的効果（脳の血流が良くなる）

脳の活性化が促され、認知症リスクを低減



あすガフリニックの 5 月の花たち



オダマキ



ジャーマン・アイリス



紫蘭（しらん）

菖蒲(しょうぶ)とは？

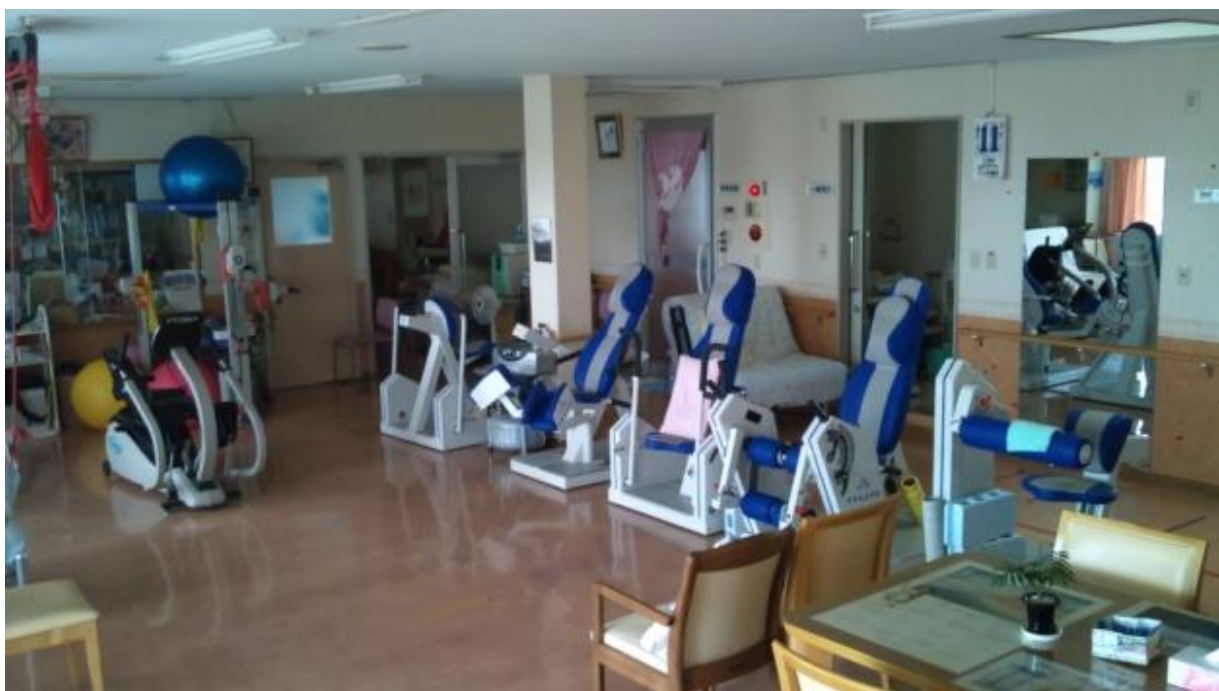
菖蒲の葉は、刀のような形をしているのが特徴です。その葉は香りがよく薬効成分もあるので、端午の節句のときはその葉を束ねて邪気を払う菖蒲湯が古くから親しまれてきました。また、根っこの部分は「菖蒲根」と言う名前の漢方薬として重宝されてきました。

*花言葉は？

菖蒲の花の花言葉は、「勇気」「うれしい知らせ」「適合」です。

川や池の近くでひっそりと目立たない花をつけている菖蒲ですが、その人が、大切な場面にいるとき、何かに悩んでいるときに贈るにふさわしい花言葉でしょう。

しょうぶの花、花しょうぶ、アヤメ、カキツバタはよく似ていて、僕には見分けられません！



★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



島根県益田市乙吉町口 33 番地

あすがクリニック2階

あすがデイケアセンター

☎ 23-3331