



# 7 月 パ ス ト ラ ー ル 文 加 古 川 月

K A K O G A W A

2020 年 6 月 25 日  
[編集・発行]  
パストラル加古川  
加古川市平岡町  
新在家 1224 番 16  
発行責任者：吉村崇彦

## 7 月 (文月) 歳時記

### 七夕

旧暦の 7 月 7 日の夜に行われる行事。

星祭りとも呼ばれる、**五節句**のひとつです。

中国に古くから伝わる、牽牛星 (けんぎゅうせい)・織女星 (おりひめ) の伝説に基づいた星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や

祖霊信仰と結びついたといわれています。現在は 7 日の夜の

行事になっていますが、本来は 6 日の夜に、短冊をつけた

**笹竹**を軒下に飾り、7 日の朝に川に流します。願い事を

短冊を書いて **笹竹**に吊るす風習がありますが、これは、竹

竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかえら

れるという、中国の乞巧奠 (きこうでん) の習わしから

きているようです。平安貴族たちが、これをまねて、梶の

葉に歌を書いたのが始まりです。江戸幕府は七夕を **五節句**

の一つとし、幕府の式日と定めました。大奥では、瓜・桃・

菓子などを白木の台に盛り、その四隅に **笹竹**を立て、詩歌

を書いた短冊や色紙を結びつけました。それが一般の人々

の風習として広まり、文筆や針仕事の上達を願う書くよ

うになったようです。

**土用の丑の日**

夏の土用は、一年の中で最も暑さが厳しいとされる時期

にあたるため、江戸時代にはこの期間の丑の日を「土用

の丑の日」と重視し、柿の葉などの薬草を入れたお風呂

に入ったり (丑湯)、お灸をすえたり (土用灸) すると

夏バテや病氣回復などに効き目があるとされていまし

た。年によつては、土用の期間に丑の日が 2 回訪れ

ることもあります。この 2 回目の丑の日を「二の

丑」といいます。今年は 7 月 21 日、8 月 2 日です。

**土用の虫干し・土用干し**

夏土用の時期に、カビや虫の害から守るため、衣類や書物

に風を通して陰干することを **土用の虫干し** といいます。ま

た、この期間は田んぼに水を入れず、土をひび割れ状態に

します。これは雑菌の繁殖を抑える効果があり、根がしっ

かりと張るそうです。梅干しの天日干しもこの時期です。

**海の日・スポーツの日**

今年はおリンピックが延期になりましたが、7 月 23 日が

海の日。24 日がスポーツの日はそのまま来年も同じよ

うになります。

※東京オリンピック・パラリンピック競技大会の円滑な準

備及び運営に資するため、特例として海の恩恵に感謝する

と共に、海洋国日本の繁栄を願う。



## 熱中症を防ぐためには

高齢者が若年者と同程度に発汗した場合、脱水状態に陥りやすく、回復しにくいことも報告されており、これは高齢者がのどの渇きを感じにくいことや、腎機能が低下していることに起因しています。

一般的に脱水が進むと、のどの渇きが起こり、自然に飲水行動をとります。しかし、高齢者は脱水が進んでも、のどの渇きが起こりにくくなっています。これは脳での察知能力が低下するために起こるようです。そのため、発汗する機会が多くなる夏には、高齢者はのどの渇きが起こらなくても、早め早めにこまめな水分補給を行いましょう。

## 体温調節能力の改善

日常的に運動して若年者と同等の体力レベルをもつ高齢者では、若年者に劣らない暑さに対する耐性 (若年者と同等の発汗能力等) を持っていることが明らかにされています。このことは、高齢になっても日常的な運動習慣を身につければ、体温調節能力の老化を遅らせることができることを示しています。近年、運動直後 30 分以内に糖質とタンパク質を含んだ食品 (例えば牛乳 1 ～ 2 杯) を補給することで、血液量を増加し、熱放散能力を改善することが報告されています。1 日 1 回汗をかく運動をして、体力作りすることをお勧めします。

### 高齢者の世話をする人が注意する点

- ① 【体調】元気が、食欲はあるか、熱はないか、脇の下・口腔の乾燥具合
- ② 【具合】体重、血圧の変化、心拍数、体温
- ③ 【環境】世話をする人がいない間の過ごし方、部屋の温度や湿度、風通し、換気、日当たり

### 高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・行動性体温調節が鈍る
- ・発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる
- ・発汗量・皮膚血流量が減少する
- ・体内の水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる



## 館内マナーについて

- ① 共同生活の基本として「朝」「昼」「晩」の気持ちの良い挨拶をお願いします。
- ② 服装は正装の必要はありませんが、品位を保った服装をお願いします。ガウン・寝巻・ゾウリ (和服は除く)・スリッパ・ビーチサンダル等はご遠慮下さい。但し身体的事情により、靴が履き辛い方は、ご無理をされず安全で履きやすい履物をご使用下さい。
- ③ 生活騒音は控えめにお願い致します。テレビ・音楽・大声等は夏季、バルコニー側の窓の開きを通して、またドアの開閉音につきましては躯体を通して、音が伝わりやすくなりますのでご注意をお願い致します。

一人一人がマナーを守って頂き、快適な生活が出来ますようご理解ご協力をお願いいたします。

## いなみの万葉の森 陶板歌碑

紫草の にほへる妹を 憎くあらば

人妻ゆゑに われ恋ひめやも

作者 おほあまの 皇子

### 歌意

紫草のように美しく輝くあなたを、好きだと思わなかったら、どうして人妻であるあなたを私が恋ひ慕ったりするでしょうか。