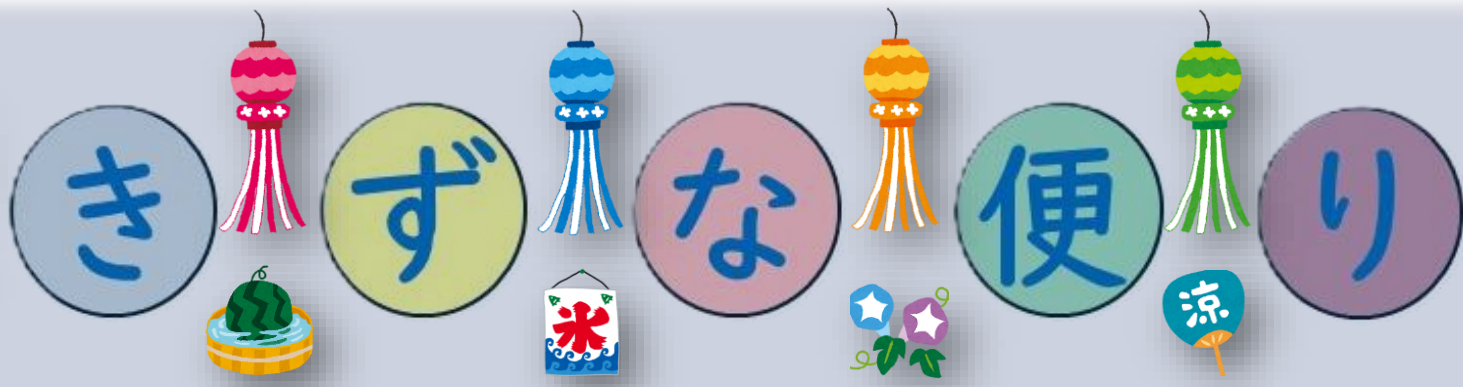




日本の美しい言葉 **星 河 一 天 (せいがいつてん)** 夜空いっぱいに天の川が広がっている様子。七夕の夜空を美しく描写する言葉です。

皆さんこんにちは。介護用品販売・レンタルきずなの石川です。いつもご利用頂きありがとうございます。
日本のサッカーワールドカップも惜しいところで勝敗が決まってしまう、7月に入ると同時に終わってしま
い、とても残念で仕方ないです。でも毎試合ワクワクドキドキでテンション爆上がりで楽しかったです。
そしてまた、弘前では6月の宵宮から始まり、古都花火の集い、プロ野球巨人戦開催と、これまた夏の始ま
りの楽しいイベントが目白押しでしたね。7月に入ったばかりなのにロス状態で、ねふた祭りまでどうやっ
て過ごしましょう…。とりあえずは、熱中症対策をしっかりしつつ、体調万全で真夏のメインイベントを待
つことにしましょう。



いしかわ



『 高齢者の方の水分補給 』



梅雨も終わり、今年も暑い夏がはじまりました。高齢者の方には熱中症など注意が必要な季節です。
なかでも水分補給が面倒くさいと感じている方は特に注意してください。

◎体の中の水分が不足しがちです！

高齢者の方は若年者よりも体の中の水分量が少ないのに、体の老廃物を排出する時
にはたくさんの尿を必要とします。

こまめに水分を補給しないと、あっという間に水分量が足りなくなってしまうです。



◎暑いという感覚が低下しています！

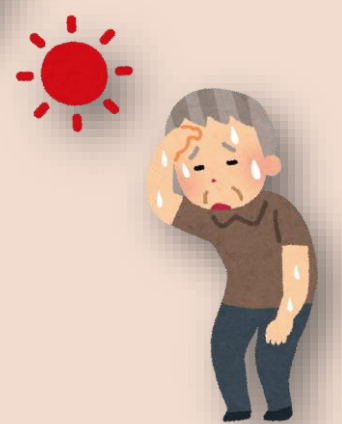
高齢者の方は暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。

「あんまりのどが乾かない。」と言う方こそ気を付けなければいけません。



◎暑さに対する体の調節機能が低下しています！

高齢者の方は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が
大きくなります。熱を下げるためにも水分補給が重要になります。



夏の水分補給は、「のどが渇く前に飲む！」と「こまめな摂取！」が鉄則！

◎水分補給するタイミング (一日に1,200～1,500ミリリットル、コップ7杯程度が目安)

起床時



朝食後



10時の休憩



昼食後



15時の休憩



夕食後



就寝前



介護用品販売・レンタル

きずな



お困りごとはありませんか？ お気軽にご相談ください。

株式会社ライフサポート

〒036-8091 青森県弘前市高崎2丁目7-7

TEL.0172-29-3730 FAX.0172-28-7874

◎おすすめの水分と注意点

- ・麦茶や水、ミネラルウォーターはカフェインを含まず、日常的な水分補給に最適です。
- ・スポーツドリンクや経口補水液（OS-1など）は、大量に汗をかいた時や熱中症が心配な時に適しています。



※ 緑茶、コーヒー、お酒は利尿作用により水分を排出してしまうため、水分補給としては避けたほうがよいでしょう。



- ・リビングやベッドサイドなど、手の届く場所に常に飲み物を用意しておきましょう。
- ・冷たいものが苦手な方は、常温や白湯（さゆ）おすすめします。
- ・水分を飲みたがらない方は、ゼリー、果物、汁物など水分の多いメニューを活用しましょう。



庭の草むしりの最中や散歩中、入浴後などにもしっかり水分を摂って休憩してください。熱中症は命にかかわります。少しくらい大丈夫なんて決して思わず、積極的に水分補給をこまめにしながら、暑い夏に負けず元気に乗りきりましょう！



今月のお話 『岩木山の七不思議』



今回は津軽に伝わる岩木山にまつわる山岳信仰や自然現象が結びついた『岩木山の七不思議』をご紹介します。

1. 山頂のシジミ貝（しじみの貝殻）

岩木山頂付近（あるいは種蒔苗代という池のあたり）で、なぜか海や湖にしかないはずの「シジミの貝殻」が多数発見されるという不思議です。貝殻が十三湖のシジミかどうか気になります。

2. 安寿姫の霊（あんじゅひめのれい）

『安寿と厨子王』の物語で有名な安寿姫（あんじゅひめ）の霊が、岩木山の神（岩木山神社の御祭神である多都比姫神）になったという伝説です。物語に津軽は出てこないのですが、なにゆえ岩木山の神様に？

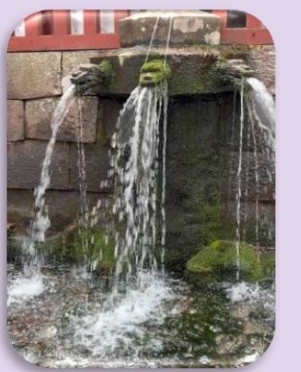


3. 丹後の者の入山忌避（たngoのもののニューザンキヒ）

安寿姫を苦しめた悪者山椒太夫の領地が「丹後国（京都府北部）」なため、丹後の出身者が岩木山に入ろうとすると、神（安寿姫）が怒って大嵐になるという言い伝えです。京都の人たちには、とばっちり…。

4. 御水（おみず）の不思議

岩木山の岩木山神社の境内の湧水には、どれだけ日照りが続いても水が枯れず、逆に大雨が降っても濁ることがないという不思議です。岩木山神社に行くたびに湧き水を必ずいただいています。



5. 種蒔苗代（たねまきなわしろ）の怪

山頂付近にある「種蒔苗代」という火口湖の水面に物を投げ入れても絶対に沈まない、あるいは特定の季節に不思議な文様（苗代のように見える模様）が浮かび上がるとされています。「豊凶を占う神聖な儀礼の場」だそうです。

6. 赤倉の大人（あかくらのおおひと / 鬼の巖窟）

岩木山の赤倉沢には、「大人（おおひと）」と呼ばれる鬼や天狗が住んでいるという伝説。津軽には鬼伝説が多く残り、鬼の様な力と知恵をもった大きな人が本当にいたのかもしれませんが。（外人さん!?)



7. 山頂の逆さ杉（さかさすぎ）

岩木山の山頂に、根を上にして枝葉を地中に向けて生えている奇妙な杉の木があるという伝承です。

山頂に行く機会がありましたら探してみたいと思います。

そういえば七不思議をすべて語ると、怪異が訪れるという話を「学校の怪談」で聞いたような気が……。

