



# いきいきかわら版仙台支部 第27号

今年は、各地で厳しい残暑が続いたり、台風と秋雨前線の影響で急な落雷や豪雨による災害が発生し昨年より不安定な天候が続きました。しかし、ようやく東北の空にも、秋の風が吹き始め、過ごし易い日常が訪れたように思われます。

9月22日秋分の日を境に、宮城も秋本番となりました。天候の変わり目は体調にも影響を与えます。皆様におかれましては、着衣にお気をつけ頂き、健やかな日々をお過ごしください。

新型コロナウイルスの影響もまだ収束が見えない中、いよいよ、インフルエンザの流行を迎えて参ります。

医療機関では、発熱だけでは、新型コロナウイルスなのかインフルエンザなのか見分けがつかないと報道されております。体調に異変があったら、まずは、かかりつけ医に早めにご相談下さい。特に、今年はインフルエンザの予防注射のワクチンの不足が予想されております。高齢者の皆様に優先して接種できる様、厚労省も呼びかけております。是非、会員の皆様も早めのご対応をお願い致します。

このかわら版では、毎回、季節を感じて頂く為、二十四節気を使用しておりますが、七十二候（しちじゅうにこう）はご存知でしょうか？

二十四節気が太陽の動きに合わせて1年を24の期間に分けそれぞれ気候に関する言葉を付けたものですが、七十二候は二十四節気ごとにさらに3つの期間を分けた言葉です。

ほぼ7日ずつになります。昔の人はきめ細かく季節の変化を感じ、言葉にしていたことが分ります秋分の日では、9月28日が蟄虫戸（むしかくれてとをふさぐ）虫が土中に掘った穴をふさぐ、10月3日は水始涸（みずはじめてかかる）水が凍り始める。となります。

温暖化の進む現在では、まだ、水が凍るまでは日がかかりますね。皆様、くれぐれもお身体、御自愛頂き、お健康にお過ごし下さい。



## シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

会員の皆様や一般のご相談者の方から、よく“睡眠”についてお話を聞きすることがあります。そこで今回は良質な睡眠に関する情報をお届け致します。

睡眠・・・人が生活していくうえでなくてはならないもの。1日のうち約3分の1程度は睡眠に時間を使っています。

夜が寝にくい・・・そんな人も少ないのではないのでしょうか？睡眠を改善する為には、1日の流れを見直すことが必要になります。朝は、同じ時間帯に起きるようにする。起きたらすぐに朝日を浴びる。

食事時間も規則正しく。日中は、活動的に行動し、万が一、眠気が襲ってきたら昼寝は30分以内とする。

入浴(38.0℃～41.0℃)でリラクセス、ただし、就寝2時間前後には終わっておく。寝る前のリラクセスタイムには、ハーブティー・生姜湯・ホットミルクなど温かい飲み物で神経を和らげましょう。

歯磨きも早めに終わらしておく。就寝前は、スマホやテレビではなく、自身が聞いて気持ちが落ち着く音楽やラジオに切替えてリラクセスに心がけましょう。就寝前に上手にリラクセスすることが、良質な睡眠に繋がる近道と認識してください。

まずは、皆さん、ご自身の生活リズムを見直してご自身に合ったリラクセス法をお試しください。



### 【お知らせ】

弊会では、従来の卸町の事務所以外に「江南仙台駅近くに無料相談室を開設致しました。お知り合いで、終活全般で相談するところ困っている方がいらつしゃいましたら、是非、ご紹介下さい。シルバーネットにも、紹介させて頂いております。

## コロナ詐欺に注意2

### ◎ケース2

「送り付け商法や、個人情報を聞き出す手口も！」

厚生労働省職員を名乗る男から「コロナに感染しているか検査に行く。併せてマスクも送る」という電話があった。

不審に思い、家族の帰宅時間にかけて直すよう要求すると電話が切れた。

他にも「近所でコロナ感染者が出た」など、不審な電話が相次いでいる。

これらは、一例に過ぎず、犯人はあの手この手でお金をだまし取ろうとします。

省庁や、市区町村などが、「現金給付」に関し電話やメールで問合せるとや、個人情報を確認することは決してありません。終わり

