



石神井支所たより

平成29年7月号

発行元 石神井高齢者相談センター石神井支所

高齢者相談センター石神井支所は、高齢者の皆さんが、いつまでも住みなれた地域で生活できるように支援する為の相談窓口です。介護に関する悩みや心配事のほか、健康・福祉・医療や生活に関することなど支援させていただきます。

こころが晴れる、梅雨のことば

梅雨シーズンがやってきました。梅雨といえば、うっとうしい、ジメジメ、憂鬱などという言葉が続くことが多いのですが、五月雨（さみだれ）といえば雨を見つめる眼差しは変わりませんか？言葉ひとつで気分も変わるから不思議ですね。今回はそんな梅雨の言葉をご紹介します。

梅雨の由来

そもそも、どうして梅雨というのでしょうか？その語源は中国にあります。

梅雨（ばいう）・・・梅の実が熟す頃に降る雨だから

黴雨（ばいう）・・・黴（かび）が生えやすい時期の雨だから。

あまり良い語感ではないため、「梅雨（ばいう）」の字をあてるようになったという説もあります。

この「梅雨（ばいう）」が江戸時代に日本に伝わりますが、日本流に「つゆ」と呼ぶようになったのは、次のような説があります。

- ・「露（つゆ）」からの連想
- ・黴によって物が損なわれる「費ゆ（つひゆ）」に由来
- ・梅の実が熟す頃という意味の「つはる」に由来
- ・梅の実が熟して潰れる頃という意味の「潰ゆ（つゆ）」に由来

こうして梅雨（つゆ）が定着しましたが、日本には素敵な異称があります。

梅雨の異称

■五月雨（さみだれ）

「さ」は旧暦の5月（現在の六月頃）をさし、「みだれ」は「水垂れ」という意味。梅雨という言葉が伝わる前は五月雨でした。

■梅霖（ばいりん）

霖は「ながあめ」という意味です。

梅雨の様子をあらわすことば

■走り梅雨、迎え梅雨、梅雨走り

本格的な梅雨に入る前のぐずついた天気のこと。

■入梅・梅雨入り、梅雨入り晴れ梅雨の間の一時的な晴天のこと。

■男梅雨、女梅雨



「男梅雨」は、晴天が多いが降ると激しい梅雨や、ザーッと降ってからカラッと晴れる梅雨のこと。

「女梅雨」は、弱い雨がしとしと続く梅雨のこと。

■空梅雨、旱梅雨（ひでりつゆ）、照り梅雨、枯れ梅雨
雨量の少ない梅雨のこと。

■戻り梅雨、返り梅雨、残り梅雨、梅雨明け後に再び雨が降ること。

資料：ALL about「暮らしの歳時記」/夏の行事・楽しみ方

高齢者のうつ病が増えています

高齢者のうつ病

年齢を重ねて精神的に安定していると考えられがちな老年期ですが、体力や気力の衰え、健康への不安、親しい人たちの死別、一人暮らしの孤独感などからうつ病になることが意外と多いのです。高齢者のうつ病は、身体の症状が強調されてしまい、うつ病であることが見えにくくなったり、認知症と間違われて見逃されてしまったりすることがありますので注意が必要です。

高齢者のうつ病の特徴

高齢者のうつ病有病率（ある時点で病気にかかっている人の割合）は13.5%とされていますから、うつ病は認知症と並んで高齢者によくみられる病気の一つです。厚生労働省の調査によると、性別・年齢階層ごとの気分障害（双極性障害を含む）の患者数は、男性は40歳代で最も多く、女性は30歳代～70歳代まで高い水準で推移していて、特に高齢者では男性に比べて女性の患者が非常に多い傾向が明らかになっています。

高齢者のうつ病は、若い世代のうつ病と比べてさまざまな喪失体験がきっかけとなりやすいことが知られています。具体的には、老化による身体・知的機能の低下や配偶者や知人・友人との死別、定年退職による社会的役割の喪失などがあげられます。



☆気になる方は・・・

- ・主治医に相談してみましょう。また、病院を紹介してもらいましょう。
- ・心療内科や精神科を受診してみましょう。
- ・保健所でも相談できます。

家庭でできる食中毒の予防のポイント

*** 予防の三原則 ☆付けない ☆増やさない ☆やっつける**

ポイント① 食品の購入

- ・新鮮なものを購入しましょう
- ・消費期限に気を付けましょう
- ・購入した魚や肉汁がもれないようビニールに入れましょう
- ・購入後はすぐに持ち帰りましょう。



ポイント② 家庭での保存

- ・生鮮食品や冷蔵、冷凍食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保存しましょう
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう
- ・冷蔵庫は10度、冷凍庫は-15度以下に維持→10度で細菌の増殖がゆっくりとなり-15度で増殖が停止しますが、死ぬわけではありません
- ・肉魚の汁がほかの食品にかからないようにビニール等に入れ保存しましょう
- ・魚、肉、卵を取り扱うときは前後に手洗いをしましょう→せっけんを使い流水ですすぎましょう

ポイント③ 下準備

- ・ゴミはすぐ捨てましょう
- ・タオルは清潔な物を使いましょう
- ・井戸水を使っている方は水質に注意しましょう
- ・手洗い→特に鼻をかむ、トイレ、おむつの交換の後は念入りにしましょう
- ・肉、魚など切った後、同じまな板で野菜を切るのはやめましょう
- ・野菜用と魚や肉用と、まな板を分けましょう
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう
- ・冷凍品を室温で解凍すると食中毒菌が増えることがあります→解凍は電子レンジや冷蔵庫で解凍し、解凍がすんだらすぐ調理しましょう
- ・使う分だけ解凍しましょう→冷凍、解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖することがあります
- ・包丁、まな板、食器、ふきん、たわし、スポンジは、使ったすぐに洗剤で洗い、熱湯をかけた漂白剤につけても効果があります



ポイント④ 調理

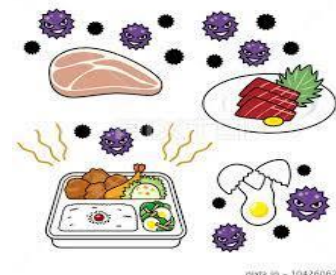
- ・調理前には手洗いしましょう
- ・加熱する食品は十分加熱しましょう→中心温度が75度で1分以上加熱しましょう
- ・料理を途中で放置すると細菌が付いたり増えます
- ・電子レンジは専用の容器ふたを使い、調理時間に注意しましょう

ポイント⑤ 食事

- ・食べる前にも手洗いしましょう
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう
- ・温かく食べる料理は常に温かく(65度以上)、冷やして食べるものは常に冷たくして(10度以下)おきましょう
- ・食品は室温で長く放置しない

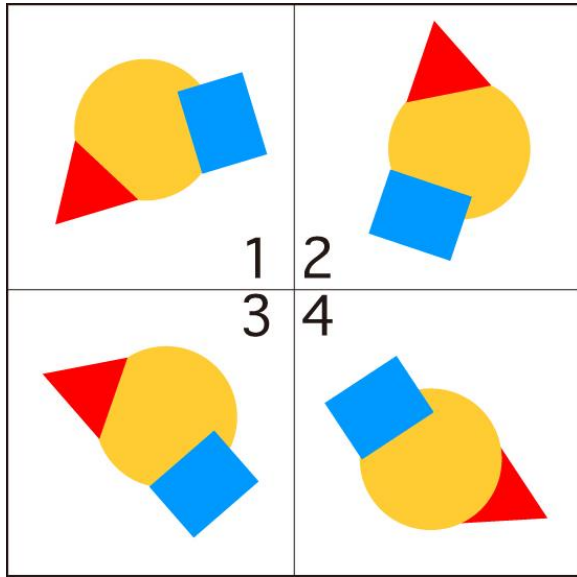
ポイント⑥ 残った食品

- ・取り扱う前に手洗いしましょう
- ・残った食品はきれいな食器や器具に保存しましょう
- ・早く冷えるように小分けしましょう
- ・時間が経ちすぎたら思い切って捨てましょう
- ・残った食品を温め直す時には十分加熱しましょう

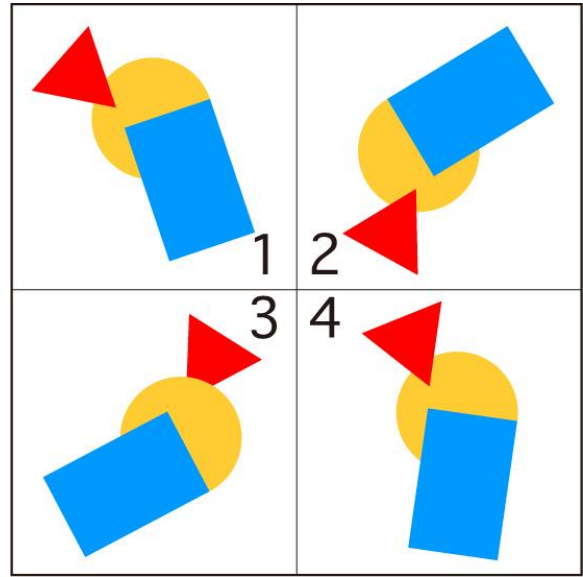


頭の体操

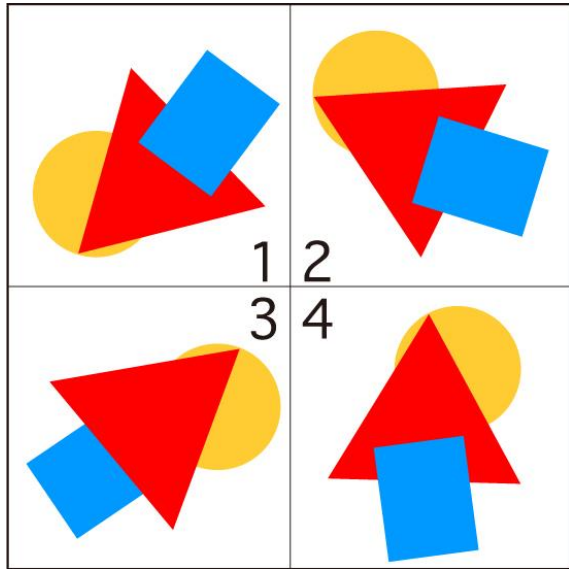
* 一つだけ違うものはどれでしょうか



②



③



④



石神井高齢者相談センター石神井支所

《担当地域》 石神井町1・3・4・5・6・7・8丁目 石神井台1・3丁目

《開設時間》 月曜日～土曜日 8時30分～17時15分

《連絡先》 練馬区石神井町3-30-26 石神井庁舎4階

電話：03-5923-1250 FAX：03-5923-1260

答え ①= 4 ②= 3 ③= 3 ④= 2