

【 絆の日 】・・・鈴木

2月になりましたが、能登半島地震で被災された方には寒さも益々厳しく復興に向けてまだまだ時間がかかりますが、頑張っているのを願っています。

今月の話題は、2月27日の「絆の日」です。

「絆」→「きずな」→「きづな」→「づな」→「ツーナナ」→「27」とする語呂合わせで、バレンタインデーとホワイトデーの間の日として作っただけです。

絆という言葉がことさら意識されるようになったのは、13年前の東日本大震災がきっかけだそうです。今回の能登半島地震でも、人と人のつながりの大切さがあらゆる場面で言われるようになりました。そのため、もはや「絆」という言葉は、単なる一般名詞ではなく、震災後の社会の在り方を象徴する言葉であると思います。著名人がボランティア活動をしたり支援金を送ったりしているのにも象徴されています。

絆とは、震災はもちろんですが、いろいろな場面で大切だと感じます。今度の震災でも日本へお世話になった各国からの支援があり、ほんとうに絆とは大切なものですね。

また2月25日は、親に感謝を伝える日だそうです。2月の2が親と子のことを、25日の25はニコニコ笑顔で、親も子も笑顔になれる1日となるようにという願いが込められている日だそうです。親への感謝や愛を伝える日としては「母の日」や「父の日」がありますが、面と向かって親に感謝を伝える日だそうです。

なかなか伝える機会のない親への感謝の言葉は、何回言っても良いですね。

私の母は、まだまだ元気ですが、照れくさく面倒ですが「感謝の言葉」をたまには伝えてみたいと思います。それが親子の絆、というものですかね。



【改善10か条】・・・小倉

新しい年になり早いもので1ヶ月が経ちました。皆様1年間の抱負を決めて実行し心掛けておりますか？

当事務所で以前までは、月の半ばに早朝会議の中で「チャレンジする心 松下幸之助の10か条」を唱和していました。

最近あらためて、改善10か条を知人に教えていただきまして心がけていきたいなと思った次第であります。

改善10か条とは

- ① 現状を否定せよ
- ② できない理由を並べるよりできる方法を考えよ
- ③ 困らなければ知恵はでない
- ④ パーフェクトをもとめるな、今できることをやれ
- ⑤ 間違いはすぐやり直せ
- ⑥ 金を使うな。知恵を使え
- ⑦ 問題は解決すれば財産と思え
- ⑧ 「なぜ」を5回繰り返せ
- ⑨ 一人の知識より十人の知恵
- ⑩ 改善に終わりはない



全てにあたり経験してきて思うことであり、どうしても今までやってきたことという物を人は重視しがちですが、この固定概念はどんな物事の考え方にしても邪魔な存在に感じます。

相手の意見を尊重し、自分に足りない良いところを取り入れることも大切ですし、現状のまま満足せず小さい事でもコツコツやればそれも成功の一つです。

人間誰しも完璧な人はいません。時々疲れてしまい何も考えたくない時だってあります。そんな時は休憩して、ゆっくり身体や脳を休めて、少しずつ成長できればいいと思います。

また歳を重ねるごとに一緒にいる人、どんな人とつきあうかはすごく大切に感じます。

個人的にも忙しい時期になりましたが、こんな時こそ人の素が出るとも言われますので醜い姿にならないように気をつけていきたいです。

【2月 立春まだまだ寒い時期】・・・手塚

春の始まりとされる日、立春。暦の上では春が始まる日とされますが、立春は2月というまだまだ寒い時期にやってきます。

なぜ、2月に立春というのかというと、このタイミングを境に、寒さのピークから春に転ずる転換点に当たるため。

寒い時期はヒートショックに注意！

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。

暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起きたりする為、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです

こんな人は特に注意!

厚生労働省の人口動態統計によると、家庭の浴槽での溺死者数は、平成28年は5,138人であり、平成18年の3,370人と比べると、平成18年から平成28年までの10年間で約1.5倍に増加していることがわかります。そして、このうちの約9割を65歳以上の高齢者が占めています。

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいためぜひ意識して対策を心がけましょう。

