

# すぎな園だより

れいわ ねん がつ にちはっこう だい ごう  
令和4年8月1日発行 第183号  
しゅうしょ まつやましきたよしだまち  
住所：松山市北吉田町77-95  
TEL：974-8310  
FAX：974-8340  
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp



## 【身体のケアしみじみと思い知った私(^-^;)】

今年は早い時季から日差し眩しい夏へと季節に入りました😊今回、何を書こうかと悩んでいる所、私自身の事ですが、大きな声では言えませんが、年齢の節目に入り、この時期なんとなく体が重く感じたり(体格のせい?)季節の変わり目に自身の体調不良?と何かと体調に変化を感じてしまうのです。色々調べると体調には波があるので、**女性は『7』の倍数、男性は『8』の倍数**の年齢に体の変化が起こりやすいという事が分かりました。中国の最古の医学書の一つと言われている『黄帝内経』。その中には、決まった倍数の年齢になったとき、体の変化が表れるという考え方が記されています。

女性 [7] の倍数 ※体の変化には個人差があります。

7歳

乳歯が永久歯に生え変わり、髪の毛がよく伸びて来る。

14歳

女性として発育し、初潮を迎え、子供を授かる事が出来るようになる。

21歳

体が成熟し、骨格も形成され、女性としての体が出来上がる。

28歳

筋骨や毛髪の栄養状態が最高となり、女性として体が最も充実する。

35歳

顔の艶やかさが減り始め、毛髪や頬のりなどに衰えが表れる。

42歳

顔がやつれ、頭髪に白い物が混じり始める。

49歳

肉体的にも衰え始め、閉経を迎え、子供を授かる事が難しくなる。



男性 [8] の倍数 ※体の変化には個人差があります。

8歳

乳歯が永久歯に生え変わり、髪の毛がよく伸びて来る。

16歳

男性として発育し、精通を迎える。女性と和合し子供を授かる事が出来るようになる。

24歳

体が成熟し、骨格も形成され、男性としての体が出来上がる。

32歳

筋骨や筋肉の栄養状態が最高となり、男性として体が最も充実する。

40歳

体力に減りが始まり、髪の毛も抜け始め、歯は痩せてつやがなくなる。

48歳

肉体的に衰えが始まり、活動力が低下する。顔は皺れ、しわや白髪が自立つようになる。

56歳

筋肉の活動が自由でなくなる。運動能力が落ちる。活気なく、生殖機能も弱まり、体全体が老化する。

64歳

五臓六腑をはじめ身体的に衰え、歯や毛髪が抜け落ちる。



つづ  
続き↓

上の一覧を見て、みなさんはどう思われましたか？中国の書物ですから、現代とは生活サイクルや食生活、又、個人差があり、寿命までもが異なりますが、「いわれてみれば・・・」という「思い当たるふし」があるという方もいるのではないのでしょうか？年齢と共に自分の健康状態を日々観察し、その時その時で出来る事をやっていく・・・その為には、この倍数に差し掛かったときに自分を顧みる事もひとつ有効な時間なのではないのでしょうか？そして、年齢と向き合い、日常のストレスや食生活の乱れがないよう、少しでも軽減する為にはまず、生活リズムをつくる事が大切で、自分に合ったリズムで正しい生活を心がけ過ごす事だと思いました。この季節になると冷たい物や飲み物が欲しくなり、のど越しの良い物を選びたくなりますよね🍷それらを摂り過ぎると胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因となって体調悪化に至るケースも多いようです。季節の変わり目にとった行動や食事が後に夏バテへと繋がる事があるので、夏本番に向けて、より一層注意して◎暴饮暴食をしない！◎適度な運動で体を動かしてストレス発散！◎しっかりと睡眠を取る！事を心掛けましょう！体のケアはいつでも始められます。年齢ごとに自分の体と向き合い、これからどのようなケアをすべきか、皆さんも是非一度考えてみてはどうでしょうか(^o^)! 私も早速肉体改造に取り組んでいきますね🐻

文責：岡本 久美子

# 松山手をつなぐ育成会のホームページはご覧になられていますか？

皆さん、松山手をつなぐ育成会のホームページをご覧になられていますか？ホームページではその都度、行事やイベント(最近では社会情勢もありあまり実施出来ていませんが...)園だよりも月が変わる前に最速で見れます。又、園だよりには載らない記事・写真がほとんどなのでこの機会に是非一度ご覧になって見て下さい。現在、すぎな園の記事だけで130以上がアップされています。




※過去のホームページ記載写真の一部です。どんな記事だったがぜひご覧になられて見て下さい。

## 祭りのあと

生石八幡神社では先日夏祭りが行われました。そのあと片付けを数名で行って来ました。木で鳥居のように組んだ物を職員、利用者さんと一緒に運びました。暑い中、皆頑張ってくれましたが一人だけ蚊に狙われている方が…。美味しい血の方がいたのかもしれない。



# 8月の 行事 予定

- 11日(木) 山の日
  - 15日(月) お盆休み
  - 16日(火) お盆休み
  - 30日(火) 避難訓練
  - 31日(水) 奉仕活動
- 

文責：中野 力