



私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

令和3年1月1日 227号

新年のご挨拶

湘南御行会 会長 岩田 克美



あけましておめでとうございます。丑年の幕開けです

去年はコロナコロナに明け暮れた残念な一年でした。

今年は穏やかで平穏な年に成ることを祈ります。湘南御行会は健康第一、のんびり牛歩で行きましょう。今年も宜しくお願い致します。恒例となりました干支のお話、今年は丑年生まれの方の特徴を書いてみます。湘南御行会には丑年の方は4名います。昭和12年生まれの方々です。情報はインターネットから集めました。

あくまでもお遊び感覚でお読みください

丑年生まれの方は努力家で、自分で決めたことは最後まで諦めずにやり通す強い意志があります。無口でおとなしい印象を抱きますが、常に慎重なうえ頭脳明晰で自分の考えをしっかりとっています。我慢強く粘り強い特徴があり、周りに流されることなく自分で納得してから行動に移します。計画性はあるのですが他人のペースに合わせる事が苦手で、物事に取り組むまで時間がかかるスロースターターです。苦労に見舞われることが多くても、やがて大成する

大器晩成型といわれるのも納得です。また決まった行動パターンを崩さない一面も持っていることからマイペース型といわれます。固定概念が強く、偏った先入観を他人に押し付けてしまうことが多いので頑固で融通が利かない人だとも思われているようです。普段は温厚な性格ですが、一度怒らせてしまうと誰にも止められません。怒り狂った闘牛のように手がつけられない状態になってしまうことも多いでしょう。

若いころを思い出してください丑年生れの方は恋愛に対しても燃えるような情熱を秘めていて、とても一途で相手に尽くします。慎重さと相まって自分からアプローチをするより受け身の恋愛が多く、控えめで消極的な印象があります。友人から紹介されてはじまった恋愛のほうが上手に付き合える傾向があるようです。相手を好きになるまでは時間がかかりますが、一度火が付くと周りが見えなくなってしまうことも多々あります。相手のことを考えて行動しすぎた結果、重い存在になってしまわないよう注意が必要です。丑年生まれの方は誠実で、まっすぐな性格から嘘を嫌います。ただ、不器用な面を持ち合わせていることから、自分の正直な気持ちを素直に話すタイプではありません。結婚しても相手を一途に思い続け、家族を大切にします。じっくり腰を据えて物事に取り組む丑年生まれの方の姿勢は仕事にも現れます。丑年生まれは働き者が多く、辛抱強いので逆境にもめげません。自分の好きなことを仕事にして生計をたてる人が多いようです。地道に努力を続けて粘り強く物事をやり遂げ、着々と力をつけていくでしょう。基本的に真面目で謙虚さも持ち合わせていることから周りからの信頼も厚く、自然と人に頼られます。自分から率先して目立つことはありませんが、頼まれるとうまく断れずにリーダー的役割を果たすことも珍しくないでしょう。ただ、丑年生まれの方は我慢強く自分が他人に頼ることが苦手なため、知らないうちに一人で問題を抱え込んでしまいがちです。人の意見も聞こうとしないので自分だけ苦しんでしまうこともあるようです。また、なにか嫌なことがあると、仕事に打ち込んで解消しようとするのも丑年生まれの特徴です。どうですか当たっていますか？丑年の人、子供が、孫が、奥さんが丑年の人などなど参考にして下さい。岩田記



入浴は、一番身近で簡単な健康法です

新年、湘南御行会のどなたか温泉で新たな出発をされた方もいらっしゃるかも知れません。それとも自粛して皆さんご自宅で新年ですか？新年号は家の風呂でのんびり、お風呂の効果を書いてみます、情報源はインターネットです

1. 温熱効果⇒お風呂はお湯が持っている「温度」「浮力」「水圧」などが身体をほぐし新陳代謝を促し、血行を良くしてくれます。緊張した神経も和らぎますし、身体の免疫力も高まると言われています。あたたかいお風呂に入ることにより血行がよくなり、それによって多くの効能が得られます。体が温まることにより血管（特に抹消血管）が広がることで新陳代謝が高まり、体内の不要物の排泄を促します。温度の高いお風呂（42℃以上）は、緊張、興奮の自律神経「交感神経」が優位に立ち、しっかりと目が覚めた状態となります。一方、ぬるめのお風呂（37から40℃）は、気持ちを鎮める働きをするリラクソの自律神経「副交感神経」が優位に立ち、落ち着いた気分になります。なお、日本人がもっとも気持ちの良いと感じる温度は「42℃」だそうです。

2. 静水圧効果⇒お風呂に入ることにより全身に圧力（水圧）がかかり、内臓が刺激され、内臓運動となります。また脚には全血液量の約三分の一が集まり、この血液が心臓に送り返されるため「脚は第二の心臓」と言われています。この脚の血液は、陸上では、重力が邪魔をして血液が心臓まで上がりにくくなります。ところが入浴すると水圧で血管が細くなり、血液が心臓に向かって押し上げられます（ポンプアップ効果と言います）その結果、血液やリンパ液の循環も活発になっていくのです。首までどっぷり浸かる全身浴では水圧により心臓への負担が大きいのですが、半身浴や足浴では水圧が減少するので、心臓への負担が少なくなります。

3. 浮力効果⇒風呂に首まで浸かると、体重は約十分の一になり、体を自由に動かせるようになります。体が軽くなった感覚により筋肉が緩みリラックスした状態になります。体の各部分を早く動かすと水の抵抗力が加わり筋力の強化になります。これを利用して筋力の弱った人や運動機能の低下した人のリハビリテーションにも利用されます。

入浴する工夫⇒熱いお湯では逆効果！42度以上では高温過ぎ。気分をリラックスさせるには38度から39度のお湯が最適温度です。「冷え」を取り除くには？お風呂で体内を温めること。入浴するのが一番効果的！シャワーだけでは冷えは改善できません。「**入浴の基本は半身浴！**」健康最優先なら”肩までどっぷり”はやめて半身浴が良いそうです。（脇から下の半身だけ）浮力を使ってリハビリを。関節の負担を減少するので曲げ伸ばしがそれほど苦痛にならないのです。（動きはゆっくりと。）お年寄りや体の弱い人は、半身浴5分お風呂を出て3分休憩を1セットで3回の反復浴がオススメ！体への負担軽減になります。肩までどっぷりを否定する訳では有りません、念のため「**頭上のタオル**」入浴中ののぼせを防ぐ一番効果的な方法！昔からの日本スタイル。皆さんも実行してみよう。

「**さら湯は身の毒**」体の弱い方や老人は、一番入浴を避けましょう。新しいお湯は、体への負担が大きいのです。女子供の後に入れるか！などと言っていた昔の男は早死にだったそうです。みゆきの男性の皆さん我々は最後の柔らかい湯に入りましょう。できますか？ **シャワーより入浴が身体には一番！**浴槽に入らずにシャワーだけで済ませてしまうことってありますよね？「シャワーで何がいけないの？」そう思っている人は多いはずです。現代における便利さや快適さだけを追求して得られてきたこの習慣は、体を冷しているため、病気を悪化させたり体を蝕む原因となっているのです。その蝕まれた体をほおっておくと、どんどん悪化し治る病気も治りにくくなってしまいます。くれぐれもご注意ください！何気ない気遣いが大切です！**脱衣所と浴室の温度差に注意！**浴室を温めるちょっとした工夫をすると、体に対する急激な変化を軽減できます。**お風呂こそ健康の第一歩！**いつもの入浴方法をちょっと工夫するだけで健康へとつながる一步を踏み出すことができるのです。1日の最後、”入浴”をもう一度見直し毎日元気に過ごしましょう。コロナになんか負けません！！岩田記

今後の主な行事予定及び編集後記

◎1月12日（火）13時パソコン教室 工芸室◎1月20日（水）13時30分片老連定例会議

新年おめでとうございます、生憎のコロナ禍、新年早々、予定が立てられません、残念ながら新年会は中止とさせていただきます。新たな動きが見えましたお知らせ致します。長い自粛生活。そろそろ慣れが出てきて油断しがち、そこを頑張れるのが私達です、冬は必ず春となります。今年も宜しくお願い致します。役員一同