

# 白鳥病院だより



2026年

1月1日

発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

## あけましておめでとうございます！

正月とは、新しい年のはじまり（1月）とその期間に行われる一連のお祝い行事を指し、特に年神様を迎えて一年の幸福や豊作を祈る大切な節目です。家族そろって雑煮やおせち料理を食べる習慣があります。おせち料理のそれぞれには、縁起を担いだ意味があります。

- 壺の重【祝肴】
- 数の子…子孫繁栄
  - 田作り…豊作祈願
  - **黒豆**…まめに働き、元気に暮らせる
  - 昆布巻き…よろこぶ
  - **栗きんとん**…お金がたまる

- 式の重【焼物】
- えび…腰が曲がるほど長生き
  - ぶり…立身出世

- 参の重【煮物】
- れんこん…穴が開いていて、先が見通せる
  - **里芋**…子孫繁栄
  - ごぼう…深く根を張り代々続く

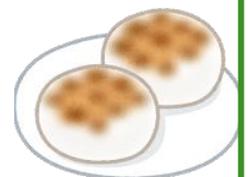


また、おせち料理は日持ちさせるために、しっかりした味付けになっています。塩分とともに、**□**で囲った料理は糖分も多めになっていますので、注意してください。

そして、正月と言えばお餅ですが、餅による窒息は65歳以上の高齢者に多く発生しています。窒息は死亡事故につながるので、注意が必要です。餅を食べる際は小さく切り、急がずゆっくりよく噛んで飲み込みましょう。同時にお茶や水を飲み、喉を湿らせて詰まりを防ぎます。

## ～正月明けに後悔しない！年末年始の食生活のコツ～

- ① お餅やおせちなどの食べ過ぎに気をつけましょう！  
（はじめに一人分ずつ、取り分けておくのもいいでしょう。）
- ② 煮しめや酢の物など野菜料理を必ず食べましょう！
- ③ 歩くなどの運動や、生活の中でこまめに体を動かしましょう！
- ④ お酒は飲み過ぎに注意して、楽しく飲みましょう！



また、祝箸は末広がりの八寸（約24cm）で縁起がよいとされています。「柳箸」とも言われ、春一番に芽が吹き、丈夫で折れにくい柳のお箸です。大晦日に家長が箸袋に家族それぞれの名前を書いて神棚に供えておく習しがあります。和紙や千代紙などを使って手作りしてはいかがでしょうか。そして、正月明けの7日には、胃腸の調子を整えるため七草粥をどうぞ。



## 1月9日【風邪の日】

1月9日は【風邪の日】です。この日は、江戸時代の横綱・谷風梶之助が流行していた風邪（インフルエンザ）により亡くなったことに由来しています。谷風は非常に強い力士で【不敗の横綱】とも称されていましたが、感染症によって命を落としたことから、風邪や感染症への注意喚起の日として語り継がれるようになりました。

寒さが厳しくなるこの時期は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。一人ひとりが体調管理を心がけ、感染予防に取り組むことが大切です。

## 風邪予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがいをしましょう
- ② 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう
- ③ 十分な睡眠と、バランスのよい食事を心がけましょう
- ④ 室内は適度な湿度（40%～60%）を保ちましょう



体調がすぐれないときは・・・

発熱・咳・喉の痛み・だるさなどの症状がある場合は、無理をせず、早めに医療機関を受診してください。

皆さまが安心して過ごせるよう、感染予防へのご理解とご協力をお願いいたします。