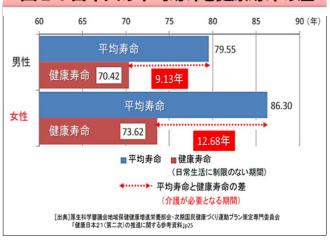
「介護予防は、誰のもの?」 ~健康寿命を延ばすために…

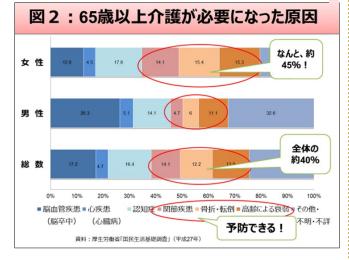
2019年。日本人の平均寿命は、女性 87.32歳、男性 81.25歳と過去最高となり ました。世界でも、女性は香港(87.56歳) に次ぐ第2位、男性は香港(82.17歳)、ス イス(81.4歳)に次ぐ第3位です。平均 とは、人が生を受け、天寿を全うする の平均的な期間を示します。一方で、健 あるという言葉もあります。健康寿借と は、日常生活に支障なく、他人の手をはりずに過ごすことができる期間をしたりよう。 友人と会ったり、趣味の活動をしたもり ともいえるでしょう。

残念ながら、平均寿命と健康寿命はイコールではありません。平均寿命と健康寿命の差は、男性で9.13年、女性で12.68年と約10年の差がみられ、その差が介護の必要な期間となります。(図1)

図1:日本人の平均寿命と健康寿命の差



介護の必要となる原因としては、様々な原因がありますが、転倒骨折・関節疾患・高齢による体力低下が、40%を占めています。(図2)これらは、脳卒中や心臓疾患と比べて、予防する余地があるものといえます。



これらから、健康寿命を延ばすことすなわち、転倒予防や加齢による体力低した自分らいまるとであり、自立した自分ららるとであり、自立した自分ららると思いがあると思いがちでものではありません。仕事をしていると思いがちです。その人に応じた運動習慣、生活習慣を送り、介護予防に取り組んでみてはいがでしょうか。

(リハビリ技師長 久保木あずみ)

「ミュージックカフェ「アウリンコ」

ミュージックカフェ・アウリンコは2年目を迎えました。毎回3つのグループホーム入所者を中心に、そのご家族や近隣の方々が集います。月ごとにテーマがあり、季節の歌、音楽体操やゲーム、コンサート、そしてお喋りを楽しんでいます。12月は庄司管理栄養士特製の「クリスマスツリー

ケーキ」を囲んで、クリスマス会を行いました。毎月第3(土)午後、グループホームSUNに併設する施設で開催しています。ふらっと気軽にお出かけください。

(音楽療法士 佐藤実穂)





編集後記

日年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も職員一同、皆様から愛される施設として安心してご利用いただけるよう励んでまいります。本広報誌では限られた誌面の中で、日頃の施設の様子の一部をお伝えしております。今後ともより一層のご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。しばらくは肌寒い日々が続きますので、風邪などひかないよう体調に充分気をつけてお過ごしください。

編集長: 松波彰誉、打出直己、 北田美智子、高野憲一、高橋裕子

令和2年1月10日発行

ウェルケア 広報誌



【発行者】

医療法人社団 裕正会

介護老人保健施設 ウェルケア新吉田 https://www.welcare.or.jp/ TEL:045-590-3855(9:00~17:30)

1面: ●施設長からの年頭の挨拶 ●餅つき大会 2面: ●クリスマス週間のイベント・レポート 3面: ●新羽消防署との合同消火訓練の様子 ●昨年のコンサートを回想

4面: ●介護予防の意義を考える ●ミュージックカフェ「アウリンコ」 ほか

2020年の年頭にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

昨年、平成天皇のご退位と新天皇のご即位があり、年号も令和に代わりました。退位による天皇の代替わりは約200年ぶりだそうです。悲しみの中で行われた平成の代替わりと比べると、今回の代替わりは明るく、華やかに行われたと思います。皆様も、令和最初の正月を明るく迎えられたと思います。



地球温暖化の影響は年々強くなっているように感じます。昨年も、 一つの台風が通過しただけで千葉県を中心に多くの方が大きな被害を

受けました。温暖化に危機感を持つ人は、世界中で徐々に増えていると思います。私たちー人一人が温暖化に悪影響を及ぼす行為を減らし、今年が温暖化に向かうのにブレーキをかけた1年になるよう努力しなければならないと思います。

昨年ラグビーのワールドカップが開催され、日本中が熱狂したことが思い出されますが、 今年はオリンピックイヤーで、さらに多くの方が日本人選手に応援を送って熱狂するのだろ うと思います。施設の利用者様にとっては二度目の東京オリンピックなので、応援に力が入 り、ますます元気になっていただけるものと期待しています。



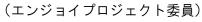
ぶおけ

最近、高齢者が加害者となる自動車事故が多く報道され、高齢者に対する風当たりが強くなっているように感じます。高齢者施設も、世間からは働けなくなった方が余生を送る所と思われがちです。私たちのウェルケアは、「高齢者の方がもう一花咲かせるお手伝いをする場所」と思っています。先ずはご利用者様に元気になっていただき、ご利用者様の元気で世間に向けて風を送るような年にしていきたいと思います。

最後に、皆様のご健康とご多幸を心から祈念して、私からの年頭の挨 拶とさせていただきます。 (施設長 橋本佳巳)

12月25日に餅つき大会が行われました!

デイフロアにてエンジョイプロジェクト委員を中心に餅つきを行いまいた。「よいしょ! よいしょ!」と威勢の良い掛け声が響き、フロア中に甘いお餅の香りが広がりました。ご利用者様も昔懐かしい光景を、熱い眼差しで見守られておりました。その後は鏡餅やぜんざい作りをしてお正月に向けての準備を行ないました。









デイフロアのクリスマス週間はイベント満載で大成功!



昨年は12月18日(水 曜日)から24日(火曜 日)の1週間にわたりデ イのフロアにてクリス マス会を行いました。

午前中は佐藤MTによるピアノに合わせてクリス マスの歌を歌い、午後は日替わりにてクリスマス コンサートを行いました。

内容は18日・アロハグレースの皆様によるフラ ダンス、19日・ナルクだるまの会の垣谷ヨシエ 様、山田テルヨ様による歌と会話を楽しむ会、20 日・松永り香様によるハンドベル演奏、23日・玉 山由規様によるヴァイオリン演奏、24日・佐々木 淑子様、加藤美砂子様によるフルート&ピアノの 演奏となっておりました。

フラダンスでは利用者様にレイをつけて一緒に 踊ったり、ハワイ語のクイズがあったりとハワイ













うことが出来ました。

ナルクだるまの会のお二人方には 漫談をして頂き爆笑の渦に包まれて いました。

楽器の演奏は普段触れることが少 ない綺麗な音色に感動し皆様聞き 入っていました。

またささやかながらクリスマスプ レゼントを用意し利用者様にお渡し しました。

今年は今までとはまた違ったクリ スマス会を行うことが出来利用者様 も大変喜んでおりました。

(広報委員)



タムコンサート R1.9.29



されています。ご利用者様から ご家族の方々まで、様々な楽器 演奏に耳を傾け、毎回好評をい ただいております。



