

加齢による身体への衰え回避法



新生楽舎 事務係長 田中啓公

皆さんは一人暮らしですか？ ご家族と同居されていますか？ 全国では、独居もしくは2人暮らし世帯が全世帯数の25%を超える迄になってきました。

これに合わせるかのように65歳人口も増加しています。ということは、ご高齢の方の独居もしくはご夫婦のみで生活されている状況が増えているものと推測されます。いわゆる“高齢化社会”そのものですね。

ここで考えなければならないのは、加齢に伴う身体への衰え、つまり今まで出来ていた事ができなくなることです。身近なところでは日常のお買い物、近所付き合い等の機会減少でしょうか。

この身体への衰えを回避する為の方法として、次の4項目が必要とされています。

- ① 規則正しい生活をする
- ② 食生活に気を配る
- ③ 軽い運動の習慣を取り入れる
- ④ 身体・こころの不調に早く気付く



当施設をご利用の皆さんは、日々通所していただく事で上記4項目は対応できているのではないかと思います。

皆さんのご近所さん・ご友人等で、日々ご自宅で過ごされている方はいませんか？ もしくは最近姿を見かけないと心配になっている方はいませんか？ そのような方がお見えでしたら、是非弊社で力になればと思います。多種多様なレクや運動・栄養管理されたおいしい食事など、楽しい時間を一緒に過ごす事で生活内容も変化し、ご利用者様同様にお元気になられること請け合いです。

手作業



ランドセル

牛乳パックでランドセルを作りました。可愛くできたね「孫にあげたいわ」と皆さん。それぞれの色のランドセルを持ち帰りました。

お雛様

卵の殻を使ってお雛様の人形を作りました。お好きな柄の折紙で着物を決めたり、ご自分で人形の顔を描いたり、素敵なものことができました。



奥の近道

桜を観て一句詠んで頂きました

桜咲く 囲んで楽し 花見かな

すぎ子

遠山の 雪緩みつつ 春近し

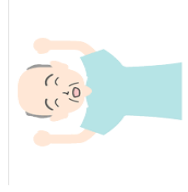
久男

プレースの数字飛びかう 屋寝かな

次郎

春過ぎて 桜は散った 次なにか

アキエ



認知症予防見つけた

認知症問題は毎日のように、日本各地でテレビや雑誌、講習などで取り上げられています。徘徊・行方不明者のことも見守りやネットワーク、社会資源不足という言葉が流布し、医療的な手段や科学的診断技術も徐々に浸透してきました。

私達の周りにも少なくありませんが、いつもここに至る迄に予防できたらと痛感します。①楽しいこと、②お腹の底から笑うこと、③皆と仲良く話すことが良いようです。相手は人ですから接遇の基本が大事で、①見つめる ②話しかける ③立つことが大切です。私は写真が趣味ですが、写真を一緒に注視してみると面白いことに見えてきて観察力UPになります。何かクスツと笑える面白い体験を覚えておこうと意識する。芸人のしゃべりネタ作りみたい？、その体験を他人に伝えてみることや地域を探訪し新しいものを発見してみることも効果的らしいです。

身近なところから認知症の予防ができたら素敵だと思いませんか？

看護師コラム「転倒予防」

高齢になると、転倒の発生率が高くなりま
す。

- 転倒→骨折→生活機能が低下
転倒しないためには環境整備が大事
です。
- 強い骨作り、骨の弱化予防には、
 - ① カルシウム摂取
丸ごと食べる魚やエビ
乳製品(牛乳やチーズ)
 - ② ビタミンD摂取
魚に多く含まれている
 - ③ 日光浴
赤外線を浴びることは、
ビタミンDの生成・活性化に重要
 - ④ 運動
運動による、骨への刺激が
骨の劣化防止

骨粗鬆症の進行を遅らせるためには、
この4つは大切です。

これからの季節、気候もよくなります。
散歩や緑側での日光浴と日ごろより
運動する習慣を身につけて強い骨づくり
をしていきましよう。

ご利用者の声



K様 「このご飯はおいしいなあ」
H様 「おいしかったわ」 幸せごと。
新生薬舎の食事はおいしいと、ご利用
者様の声をよく耳にします。
薬舎では、一般的な食事から透析食、
糖尿病食、腎不全食、心臓食、肝臓食
お粥からミキサー食、カロリー制限に
至るまで数十種類とあり、あらゆる
病状に対応できます。

空き状況

日	月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○	○

ボランティア来所

昭和高校吹奏楽

2月1日、今回で7回目、総勢20名程の学生さんが演奏を披露して下さいました。
学生さんとのりのりの楽しいひとときを過ごしました。

大正琴

2月22日、毎年恒例 新珠の会の皆さんの来訪です。
大正琴の演奏とご利用様の歌声が楽しく響き渡りました。



フラダンス

3月14日、15名のフラガール(♀)の皆様がハワイアンとしなやかな踊りで
まるでハワイにいるかのような酔いしれる気分にしてくれました。
踊りにも一つ一つ意味がある事も教えて頂きました。

園流新舞踊

3月21日、13名の美しい女性が和服姿で懐かしい歌謡曲の調べにのせて舞って
下さいました。まるで劇場にいるような気分であつたりしていました。

新人紹介

趣味は楽器 (トランペット) です。今後はこ
ちらでも演奏を披露したいと思っています。
皆様が快適で楽しい時間を過ごせるよう、お
手伝いさせていただきたいと思っています
ので、どうぞ宜しくお願い致します。



丸岡 智美

病院勤務三十五年。
データービスは初めてです。
利用者様が楽しんでいただける様頑張りま
すので宜しくお願い致します。



前田 久子

編集後記

皆様に支えら
れて完成です。
これからもう
いろんなアイ
デアを出しあ
つて、楽しい
データービ
スにしていき
たいと思いま
す。よろしく
お願いします。
(水嶋・山田)