

よつば

No. 10
2011.5

健康長寿への

提言

施設長 齋藤 堯



「千年も万年も生きたいわ…。」これは明治時代の小説で、ヒロインの切なる想いの台詞でした。誰でも長生きはしたいと思っています。

今や、全国の各自治体では、百寿者のお祝いが行われるようになり、2010年には100歳以上の人は約4万5千人に達しています。日本人の平均寿命100歳も夢ではなくなりそうです。

明治25年の平均寿命は男性42.8歳、女性44.3歳でした。人生50年と言われていたのは昭和22年でした。2010年には、男性79.6歳、女性86.4歳となり、長寿大国日本となりました。これには乳幼児死亡率の減少、結核、脳卒中の激減、食生活の改善、生活水準の向上等が関与しているといわれます。更に著しい医学の進歩があり、臓器移植、細胞からの再生医療、遺伝子診断及び治療と、画期的な変化をとげております。人体の細胞は、40～60回の分裂が可能といわれており、病気や外傷に会わなければ、120歳までも生存が出来るといわれます。

そこで健康長寿への提言です。



- a) 毎日一度は太陽の光を浴びて、活力の源を吸収したいものです。
- b) こまめに身体を使って運動する。足腰は特に鍛える。1日20分は歩きたい。
- c) 食事は粗食ではなく、バランスのとれた食材を、腹七分目として、良く噛む。特に女性はカルシウム分をとる。
- d) 異性を意識して恋心を保つ。気持ちだけでも良い。自づと身だしなみも良くなり、生活にも張りが出る。
- e) 何事にもガメつく興味を示して、手仕事や、趣味を持つこと。三日坊主でも何度でも。
- f) 体調不良の時は、一人でおちこまずに、相談する。気楽に一病息災でゆきましよう。
- g) 出来れば、旅に出たいものです。

それでは皆さん、健康長寿で、元気でお会いしましょう。

祝 100歳のお祝い

1月5日清野きみさんが、佐藤町長さんからお祝いのお言葉と記念品をいただきました。

これからもお元気でお過ごし下さい!



1月11日、大寒を前にして恒例の凍み大根作りを行いました。
作業療法として毎年行っている事なので、皆は手慣れたもの。
わいわい、がやがや、「自分の家ではこうやった。昔はあーだった。」と
いいながらひとときわ目が輝いていました。

屋根が長く出ている為、雨は当たらないし、適度に日光や風は入る
ので、通所のベランダは干物には最適の場所です。

今年は特に厳寒日が長かった為、みことな凍み大根が出来ました。
出来上がった凍み大根は厨房に手渡され、おいしい煮物になって、
入所の方や、作ってくれた通所利用者にふるまわれました。
皆、自分達で作ったものを食べて大満足の様でした。



あゆみ入所の節分は、広場に利用者の方々
が集まり、豆まきをしました!!

投げたのは豆ではなく新聞紙で残念そう
でしたが、皆さんの大きな声と笑い声、豆まきで
あっという間に鬼は降参していきました!!



鬼は外!!!
福は内!!!





利用者の中で女性が多いみゆき通所では、ひなまつり前から「おひなさま飾ったがは〜」等の会話が飛び交っていました。孫、ひ孫がおられる方は飾られたようでした。女性にとっては特にですが、食事等では男性にとっても、華やかで楽しいイベントになりました。



おひなさま作り



まちがいさがし

レクリエーションの時間に、頭の体操も兼ねて、ひな祭りの絵の間違い探しをしました。

おひなさまは、頭と体を組み立て、一人ひとり顔をかいてもらい、それぞれ個性的でカワイイ作品に仕上がっていました。



メニュー

- ひなまつり寿司
- 小松菜の煮物
- オレンジ
- すまし汁

当日のメニューは、ひなまつりらしく寿司がメインの食事でした。いろいろな具材がのった寿司をみなさん美味しそうに召し上がっていました。

あゆみ
入所1F

今年のひな祭りは、みんなで「桜もち」を作りました。生地から丁寧に作ったのでみんなとても真剣です。最後に桜の葉をつけてできあがり♪ なかなか上手にできてとてもおいしかったです。また来年も作りましょうね。



3月4日 ボランティア

手品・東北めぐりバスツアー



入所職員が休日を利用して、通所にボランティアに来てくれました。

芸名花山かれんさんの手品や、白百合なでしさんのガイドでの東北めぐりバスツアー、美人二人の登場に、常の姿を思い浮かべても素顔が思いつかない様子。「こんげな美人、あゆみの園さいたっけがー」と???顔の利用者さんでしたが、みごとなパフォーマンスに、本当に旅行に行った気分を味わえた様でした。

「まだ来ておごやえなっし。」



作品展



みゆき整形外科
クリニックより
お知らせ

電話での予約を受付けます!

みなさまをお待たせしないよう電話での予約を受け付けます。
初めての方、お久しぶりの方でも予約させていただきます。

☎(0238)85-5533

まずはお電話
おまちしております

東日本大震災に被災された皆さま、ご家族さま、
ならびに関係者の皆さまに、心からお見舞いを申し上げます。

みゆき整形外科クリニック
みゆき通所リハビリテーション
みゆき指定居宅介護支援事業所

〒992-0821 山形県白鷹町十王5059-13
TEL (0238) 85-5533 FAX (0238) 85-1158

介護老人保健施設
「白鷹あゆみの園」

〒992-0821 山形県白鷹町十王5087-1
TEL (0238) 85-5678 FAX (0238) 85-6888

ホームページをリニューアルしました。
<http://soumeikai.jp/>

携帯サイトアドレス <http://soumeikai.jp/>

