

さくら便り

第24号 社会福祉法人 真寿会

〒321-2332 栃木県日光市大室863-7

TEL0288 - 26 - 4141

FAX0288 - 32 - 1233

大室さくら苑理事長ご挨拶



高齢者と健康

理事長 熊谷良子

皆様、こんにちは。いよいよ桜が楽しめる季節となってまいりました。私は、昨年1月に細川彰先生の後任として、当さくら苑の理事長に就任致しました。早1年を過ぎ、施設長の乾様、事務長の猪野様、職員の皆様方に助けて頂き、何とか役割を果たせて頂いております。

今回は、高齢者と健康について少しお話しをさせていただきます。私は内科医ですので、この事は仕事柄よく考えることではありますが、なぜ、今の80、90代の方々はこのようにお元気なのかということに繋がるのでしょうか。

平成元年の頃、全国で100才以上の方は約5千人でしたが、現在は5万人以上の方がおられます。約30年間に10倍に増加しており、当さくら苑でも昨年の敬老の日に5人の方々に100才以上でお祝いをさせて頂くことが出来ました。本当におめでたいことと存じます。

人が健康に暮らせるには、身体の資質、生活環境、医療などが関係してくると思います。現在の90才前後の方々のお生まれは大正から昭和の初めの頃になり、まずその頃は、車に乗ることはほとんどなく、どこに出掛けるにも歩くことが中心であったと思います。また、食事は冷蔵庫などは普及していませんでしたから、自然の旬の新鮮なものを利用して家庭で作るものを食べていたと思います。今と違って冷暖房は完備していませんので、夏は暑く、冬は寒さにある程度耐えながら暮らしていたと思います。そのために身体を良く動かす事が多く、結果的に丈夫な身体をもつことになったと思います。

第2次世界大戦がこの方達の10代から20代に起こりご苦労を強いられたことは間違いありません。しかし、この大変な時代を乗り越えた若い方々が戦後を切り開き、その後の衣食住の整備、医療の進歩で結核などの不治の病といわれた感染症も治療できるようになり、また、世界に誇れる日本の皆保険制度ができ、健康で快適な生活が益々維持できるようになってきました。そして、こういうことが今の元気な高齢者が増加した理由ではないかと考えられます。

しかし、今の私達の暮らしは便利なものにあふれ、何でも簡単に手に入るようになりました。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病はとて多くなり、がんなども増えてきています。子供たちの体力低下、陰湿ないじめなども心配です。数年前にある先生が昭和2桁生まれの人達に老人問題はない、大体70代で亡くなるからとおっしゃっていた事を思い出します。あまりありがたくない話しですが、確かに、何か大切なものを私達は忘れているのかもしれない。

とりとめのない話しになりましたが、最後に、縁あって当さくら苑で暮らされている皆様や、デイサービス・ショートステイをご利用の皆様、楽しい、かけがいのない時間をお過ごしいただけるよう出来る限りの支援をしまいたいと存じます。

甘酒作り

3月にAユニットで甘酒作りを行いました。ご利用者の皆さんと寒い日をのりきるためにも美味しく頂きました。



3月27日には雪が降り、大分寒い日が続きましたが、皆さん甘酒を飲まれた事はありませんか？甘酒は、乾燥予防や美肌効果があるようです。作り方は2種類あり、麴を発酵して作ったものと、酒粕に砂糖を加えたものがあります。

麴や酒粕にはコウジ酸が含まれており美肌効果があるとされています。そして、ビタミンB2も含まれていて、皮膚を活性化させて乾燥予防に効果的です。皆さんも、作ってみて下さいね。

ユニット紹介

今月発行のさくら便りより大室さくら苑各部署の紹介を行います。

トップバターは、2階入所のBユニットになります。

ダム側に面した居室4室個室6床に25名のご利用者様がいらっしゃいます。男性5名女性20名のうち3名が100歳を迎えられています。



100歳のお誕生日は手作りケーキでお祝いしました。



毎年暖かくなったら、ダム近辺の桜を見に散歩へ出かけています。駐車場の周りのレンギョウもとても綺麗で



先日はユニットのご利用者様と雑祭り会を行いました。2月は節分、3月は雑祭り、4月はお花見会などを計画し、季節を感じていただいております。

編集後記

今回から、入所・デイ・ショートのご利用者様のご様子を掲載する事になりました。各ユニットの職員が趣向をこらして季節行事やイベントを行い、ご利用者様のご様子がお分かり頂けると思います。次回は、入所(Aユニット)のご様子を掲載予定です。