



CHOUJUEN

いつも笑顔と思いやり

まごころ

社会福祉法人 東京都福祉事業協会 特別養護老人ホーム「長寿園」広報誌

発行
令和4年9月15日

9月号

Vol.86

厚生労働省の「健康寿命延伸プラン」はご存じですか？

厚生労働省は2040年までに**健康寿命を75歳以上**とすることを目指しています

「人生100年時代」はすぐそこまで近づいています。「健康寿命」を延ばし「健康に長生きをする」ことで、人生は非常に有意義なものになってきます。では「健康寿命」とは何でしょうか？

「健康寿命」という言葉が生まれたのは2000年、世界保健機関(WHO)が提唱しました。

健康寿命とは、「**健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間**」のことです。

厚生労働省「健康寿命の令和元年値」によると、令和元年における日本人の健康寿命は、**男性が72.68歳、女性が75.8歳**となっています。一方平均寿命とは「誕生してから亡くなるまでの期間の平均」であり、令和元年のデータでは**男性が81.4歳、女性が87.45歳**です。この平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」

を意味しますので、「不健康な期間」な期間を減らす(=平均寿命と健康寿命差を少なくする)ことが、長い人生をいつまでも元気にお過ごしいただくうえで重要となります。

なぜ健康寿命が注目され始めたのか？健康寿命が注目され始めた背景には「**寿命の質**」という考えがあります。単純に生命を持続させるのではなく、**健康で自立、充実した時間を伸ばそう**という考えが発展しました。

介護予防・フレイル対策・認知症予防対策を進める事に！

「**介護予防**」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。また、介護が必要になった場合に、それ以上度合いが増さないように改善していくことも介護予防です

「**フレイル**」とは生理的予備能力が低下することでストレスに対する抵抗力が減少し、生活機能障害、要介護状態、死亡などに陥りやすい状態をいい、筋力の低下・バランスの低下、転倒しやすさといった身体的のみならず、認知機能の障害やうつなどの精神・心理的問題のほか、独居経済的困窮などの社会的問題も含んでいきます。



健康長寿を延ばすためにできること！

日頃の運動



検診と口腔ケア



食生活の見直し



長寿園で行われている生活リハビリは！

生活リハビリとは、現在の残存機能を使って、日常生活の中で自然と行うリハビリの事をいいます。

実生活をしていく上で、利用者様ご自身が大切にしていることや習慣動作の中で心身機能が維持・向上できるような機会を作っていきます。長寿園は介護度の高い利用者様が多く、廃用性による筋力低下は上半身より下半身に起こりやすい傾向がある為、下肢筋力を強化する為に立ち座り運動を行っています。

○ ご利用者様の新型コロナウイルスへの感染のご報告

8月18日にご利用者様の新型コロナウイルスへの感染が確認されて以降、1月弱の間に14名のご利用者様が陽性と判定され、誠に残念なことに1名のご利用者様をご逝去されました。衷心よりお詫び申し上げますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。

この間に入院または施設内で療養いただきましたご利用者様は、すべて9月13日をもって療養解除となりました。

ご利用者様、ご家族様、関係者の皆様に、多大なるご心配、ご迷惑をお掛けいたしましたことについて重ねてお詫び申し上げます。

未だ第7波の感染は収まらず、予断を許さない状況が続いておりますが、今後も協力病院や関係機関と連携を図って対応するとともに、職員の定期的なPCR検査(週1回)と抗原検査(週1回)を引き続き行っていくなど、感染防止の徹底を図ってまいります。

行政からは、収束後もしばらくは健康観察を続けるよう言われておりますので、その後の状況も確認しつつ、面会の再開等を判断してまいりますので、もうしばらくお待ち願います。

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 🚿 特浴 ☺️ レクリエーション 🍽️ 開園記念昼食
2 📄 代替がオククラブ	3 🚿 一般浴	4 🚿 特浴	5 🚿 特浴 🏥 内科 ☺️ レクリエーション	6 🚿 一般浴 📄 買い物代行 🏥 精神科	7 🚿 特浴 🏥 訪問歯科	8 🚿 特浴
9 🍵 ホーム喫茶(3F)	10(スポーツの日) 🚿 一般浴 🌸 生花クラブ	11 🚿 特浴	12 🚿 特浴 🏥 内科 ☺️ レクの日 ☺️ レクリエーション	13 🚿 一般浴 📄 買い物代行	14 🚿 特浴 🏥 訪問歯科	15 🚿 特浴
16 📄 代替がオククラブ	17 🚿 一般浴	18 🚿 特浴	19 🚿 特浴 🏥 内科 🏠 誕生会	20 🚿 一般浴 📄 買い物代行 🏥 皮膚科 🏥 精神科	21 🚿 特浴 🏥 訪問歯科	22 🚿 特浴
23 🍵 ホーム喫茶(2F)	24 🚿 一般浴 🌸 生花クラブ	25 🚿 特浴	26 🚿 特浴 🏥 内科 ☺️ レクの日 ☺️ レクリエーション	27 🚿 一般浴	28 🚿 特浴 🏥 訪問歯科	29 🚿 特浴
30	31 🚿 一般浴 🍽️ ハウイン昼食					

注) 予定は、予告なく変更する場合があります。

長寿園の連絡先等

住所:八王子市叶谷町1133番地

(ホームページ)

(インスタグラム)

電話番号:042-622-0119 FAX:042-627-4787

E-mail : chojuen@tfjk.or.jp

ホームページ : <https://www.choujuen.org>



CHOUJUEEN.TOKUYOU