

日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
12月			音楽療法♪			📅
10	11	12	13	14	15	16 🎤 クリスマス会
17	18	19	20 🌸	21	22	23 🎬
24 おやつバイキング	25	26	27 🍰	28	29 餅つき	30 年末年始休み
31	1	2	3	4	5	6 📅
年末年始休み						

費用:書道、フワールンジメントなど趣味レクへの参加希望の方は職員までお願いします。



[リラクゼーションマッサージ]

どこかお体に疾患を抱えている皆様は、かばった歩き方などから他の部分にも負担がかかってくるもの。

日頃疲労感が高まっている方に、マッサージを行わせていただきました。

写真のスタッフは元々リラクゼーションマッサージを業にしていた職員なので、専門の施術に皆様とても満足されておりましたよ！
(高田)

編集後記

師走のこの時期、皆様は様々な支度に奔走されているのではないのでしょうか。この師走という言葉。由来に諸説ありますが最も有名な説は、師匠の僧がお経をあげるために東西を馳せる月を示す「師馳す」だそうです。

この由来の解説を見ながら、パソコンの前でじっくりと編集後記の文章を考えている私は、師走というには程遠いほど余裕を持って仕事をさせてもらっているようです。じっくり考えながら大した文章を作れない私。文才を磨くことを来年の目標にしたいと思います。
毎年餅で太ってしまう デイケア 高田



季節感



12月になると急に、せわしなさを感じるものですが、ご利用されている方はいつもと変わらず、ゆったり過ごされています(◊)ゞ

今月はクリスマス会が予定されており、施設内の各フロアにキラキラした装飾が増えてきました。年間を通して季節感を出すのも、私たちの大切な仕事の1つになっています。利用者様の生活にメリハリを与えるばかりか、利用者様同士のコミュニケーションを深め、孤独感を解消したり、曖昧になりがちな日時感覚を取り戻すきっかけにも繋がるからです。(大坪)

～お知らせ～

- ① 面会は施設の1階で実施しております。水曜、土曜、日曜日の午後2時～午後4時まで。業務の都合上、1人あたり5分程度の時間となります。ご希望の方は、前日までに事務へご連絡ください。
- ② 現在、通所リハビリでは雑巾作りを行っていますが、材料となる布が不足しています。もし、ご家庭で不要になったタオルやタオル生地などがありましたら、ご寄贈いただくと大変助かります。よろしくお願いたします。
- ③ 夜間の電話対応についてですが、入所フロアの2階および3階における夜勤時間帯は、主に介助業務に集中して従事するため、お電話は極力午後5時30分までにお願いしております。なお、職員は午前8時50分から午後5時30分、通所リハビリは午前8時30分から午後5時10分まで勤務となっています。
- ④ お支払いは、**20日まで**にお願いしております(土日祝の際は、翌日)。
- ⑤ 日曜日の洗濯物受渡しは、土曜日までに事前連絡があると助かります。人手不足などもあり大変ご迷惑をお掛けしております。
- ⑥ 年末年始の外泊・外出希望は、担当相談員まで連絡頂ければと思います。

有訴率の変化

高齢になると、どうしても老化や病気の話になりがちですが、一昔前に比べて、高齢者はどんどん元気になっているようです。今回は高齢者の若返りなどについて、書いてみたいと思います。

3年に一度行われる厚生労働省による「国民生活基礎調査」で得られた下の図は、痛みなどを訴える有訴率(ここ数日、病気やケガなどで悪いところがあると答えた人の割合)について、まとめた表になります。

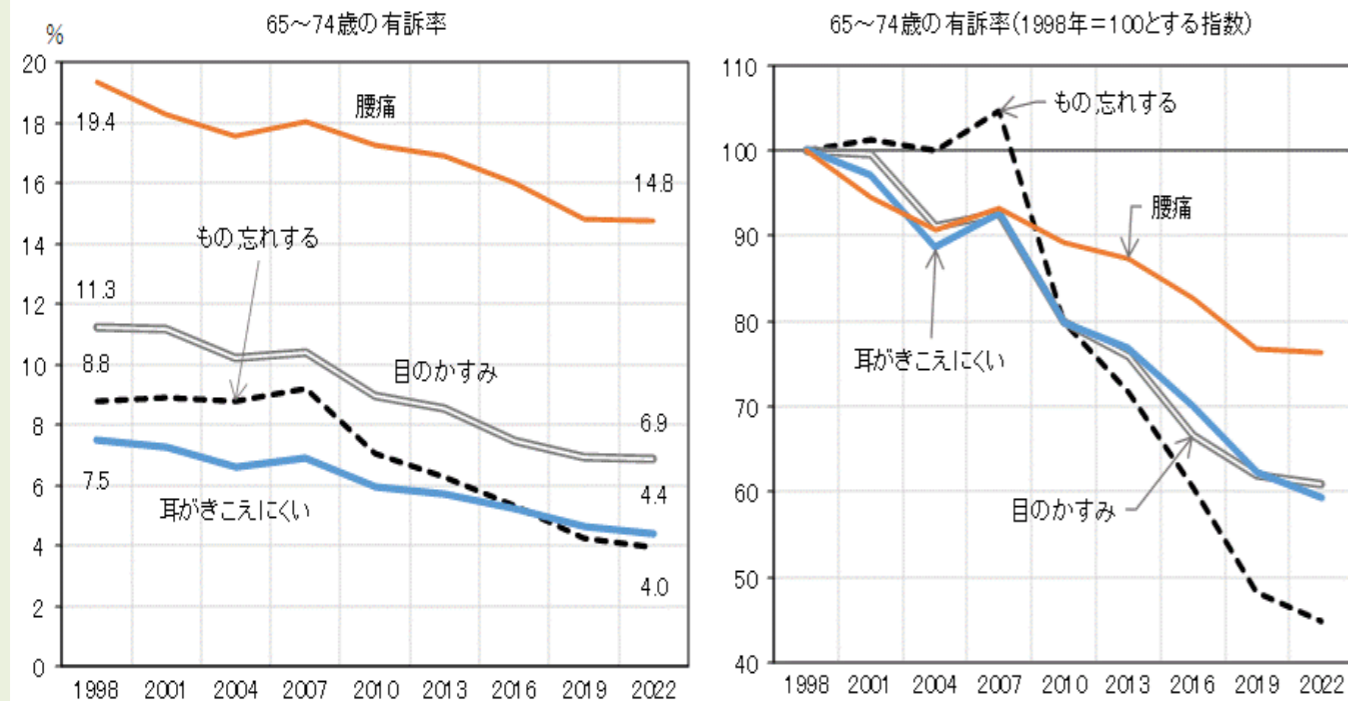
2022年に近づくにつれ有訴率が低くなり、グラフの左端の25年前に比べると、体の機能が衰えにくくなっていると言えるかもしれません。

ちなみにコロナが流行りだした2019年からグラフの低下が緩やかになっていますが、行動制限が何らかの影響を与えたと思えば、おそらく歩くことや運動、そして日常生活で色々なものに刺激を受けることは、感覚の衰えを緩やかにする可能性があると言えます。

参考文献:厚生労働省 国民生活基礎調査

具合の悪さを訴える高齢者の推移

有訴率=ここ数日、病気やけがなどで体の具合が悪いところ(自覚症状)がある人の割合



(注)ここでの有訴率は人口千人当たりの有訴者数(非入院者で症状のある者の人数)を人口100人当たり、すなわち%に換算した値。2004年以降は65~69歳と70~74歳の値の単純平均を使用

(資料)厚生労働省「国民生活基礎調査」

もの忘れ

左ページに続き、このページでは「もの忘れ」について書いてみたいと思います。一般的に、有訴率が低くなってきたとは言え、もの忘れは年齢と比例して高まっていくものですが、職業によっても変わるようです。みなさんは、どんな職業経験があるでしょうか。

厚生労働省が出している下のグラフですが、オレンジ色の斜めの線より下にあると、年齢構成のわりにももの忘れが少ない傾向の職業となり、上にあると年齢構成のわりにももの忘れが多めの傾向の職業というグラフになります。

グラフを見ると斜めの線より下にある「保安業」(警察や警備、消防、自衛隊など)が職業別では一番物忘れしにくい職業になっています。人命に関わる対応などで、緊張感の生むことが関係しているのかもしれませんが。また、運転を必要とする職業の方も、刻々と変わる交通状況を把握する必要があるせいか、比較的物忘れが少ない位置にあるようです。

逆に事務などのデスクワークやサービス業、また毎年同じようなことを繰り返す職業というのも、もの忘れ率が高くなるようです。

ということで、もの忘れは職業により多少左右される要因があるのかもしれませんがね。最近物忘れが・・・という方は、もの忘れを受け入れながら生活すると、ストレスも軽減するかと思います。(大坪)

