



霜月・11月を和暦では霜月(しもつき)と呼びます。由来としては、霜が降りる時期であることから、霜降月(しもふりつき)が省略されて「霜月(しもつき)」に転じたという説が有力です。また、この他にも、満ちた数字である十を「上月」とし、それに対して十一を「下月(しもつき)」と呼んでいたという説や、その年の収穫を感謝する意味を持つ「食物月(をしものつき)」が省略されたという説があります。

高齢者がより良い生活を送るために



～人生100年時代を元気に生きる②～



先月号では人生100年時代を迎えた日本における現状をお伝えしました。元気で健康な100歳を迎えるためには60代からいかに過ごすかが大切ですので、今回より60代以降の年代別に意識すべきポイントについて3回にわたりご紹介いたします。

●まずは働くことを考えましょう！

近年は定年延長が進んでいますが、60代からは総じて定年を迎える年代となります。しかしながら、元気で長生きを続けるためには、次のような理由からできるだけ長く働き続けることが大切です。

- ・収入を得ることができる
(昔に比べ年金支給額も下がっていますので、自分で収入を生み出すことは大切です)
- ・人と会って話すことが増える
(会話により脳が活性化します。また、若い世代と関わることで元気をもらえます)
- ・朝のルーティーンが保てる
(夜更かしを控え、朝決まった時間にきちんと起きて身支度をするなど、生活リズムが保たれます)
- ・社会の一員としての意識が生まれる
(自分が社会の役に立っていることが実感でき、励みになります)

→退職によりこれらを一度に失うと生活が一変してしまい、健康維持の面からもマイナス面が大きいです。定年退職後であっても、職種にこだわらず週に2～3日は仕事を続け、これまでの生活習慣をできるだけ変えないことが大切です。

【農作業をされている方は高齢でも元氣な方が多いのはなぜでしょうか？】

…農作業は、それ自体が運動になる上、日光を浴びることですつ予防にもなります。また、季節に合わせて種を植え、水をやり、肥料をまき、天候を気にしながら生育を見守るといった収穫までの日々を考えることが、認知症予防につながります。(趣味として家庭菜園を行い、収穫した食材で料理をするのも良いでしょう)



◎意識すべきポイント①～日常の生活面～

項目	60代	70代	80代
年代別の特徴と基本的な考え方	身体も頭も元気で、「仕事」が中心の現役世代です。働くことにより様々な人と関わったり、老後の資金を備えたりできますので、社会貢献の意味でも、しっかり働き続けることが大切です。	自分の時間が取れるようになります。これまで働いて貯めたお金を使って「今までやっていなかったことをする」「行きたくても行けなかった場所へ行く」など、この時期を上手に使いましょう。	筋力や脳の働き、判断力など様々な身体機能が衰えてきます。自分の体力とも相談しながら、「好きな人と、好きなことをして、好きなものを食べて、楽しく過ごす」ことを第一に考えましょう。
地域社会・団体との関わり方	退職後を考え、仕事の合間でも良いので出来る範囲で地域活動に参加し、交流を深めておきましょう。会社以外とのつながりを持つことが大切です。	自分が活躍できる(これまでの経験を活かせる)団体に複数所属したり、地域の清掃活動や見守りボランティアなどへ積極的に参加しましょう。	行動範囲や人との関わりが少なくなるため、デイサービスに参加したり、友人・知人と一緒に食事を楽しんだり、家族以外の人と積極的に話す機会を設けましょう。

◎車の運転について

…高齢になると周囲から免許の返納を促されることも増えてくると思います。しかし、免許返納により外出の機会や活動量が減少すると、認知症や要介護状態になる危険性が高まりますので、例えば屋間に近所のスーパーや病院へ行く時だけ運転するなど、年齢を重ねても自身の生活が大きく変わらないよう、

できる限り車の運転を続けましょう。但し、これまで自然にできていた運転手順(エンジンをかけ、シートベルトをして、ギアを入れて、周囲を確認して発進する。右左折時にはウインカーを出すなど)を戸惑ったり間違えたりした場合は、自主的に免許の返納を考えましょう。



◎インフルエンザについて
例年インフルエンザの流行ピークは1月～2月頃ですが、ハジメシーズンは既に注意報も出ており、ワクチンの効果も出ているので、11月中にはインフルエンザワクチンの接種を済ませるようしましょう。

◎コロナワクチン接種に関するお問い合わせ先
・広島市の方
082-2298-0525
・府中の方
082-5335-3470

現在接種が可能なワクチンは、主流となっている変異株である「オミクロン」のどちらにも効果が認められていますが、特に重症化リスクの高い高齢者の方は、積極的にワクチンを接種しておきましょう。

◎コロナの感染者は落ちついてきています
が、インフルエンザの感染者が増えています。マスク着用やこまめな手洗いといった基本的な感染対策に加え、ワクチンの接種も忘れないうちにしましょう。



高齢者のための用語解説コーナー

・オーバーツーリズム

…観光客の過剰な増加が、地元住民の生活や自然環境に悪影響を及ぼしたり、土地の魅力を低下させたりすることを指します。ごみのポイ捨てや自然破壊、交通渋滞や騒音、立ち入り禁止区域への侵入・撮影などが世界的に問題となっています。日本でも数年前から京都など一部の観光地で同問題が起こり始めていることから、2018年に観光庁に「持続可能な観光推進本部」が設置されました。コロナ禍が明け再び観光客が増加していることから、観光地への入場制限や有料化、公共交通機関における地域住民の優先利用といった対策の必要性が高まっています。

・フレイル

…加齢や病気により心身の機能が衰えた(虚弱)状態、すなわち「健康な状態」から「要介護状態」に近づいている過渡期のことを指します。この段階で適切な治療や運動、生活習慣の改善などを行うことで、衰えた生活機能が以前の状態に戻る可能性があることが分かっています。多くの方が、「自分は大丈夫」と思っている間にフレイルとなり、いつの間にか介護が必要な状況になるケースが多くなっています。運動だけでなく食事や社会とのつながりも大切ですので、元氣なうちからデイサービスを活用するなど、早めの行動がポイントです。

11月/大学芋



虹の里だより

Vol.280

2023.11

次号は12月3日(日)発行

生きたきとした老後を応援します

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心を結ぶ
虹の架け橋

虹の里

特別養護老人ホーム
併設デイサービスセンター虹の里
(第1デイサービスセンター)
虹の里 居宅介護支援事業所

〒732-0031
広島市東区馬木2丁目1398番地の1
(広島バス29番「小河原車庫」行き
「豊芝入口」バス下車徒歩2分)

☎(082)
508-5551
FAX (082) 508-5550
E-mail:
nijinost@jasmine.ocn.ne.jp

虹の里
第2デイサービスセンター

〒732-0031
広島市東区馬木2丁目548番1
(広島バス29番「小河原車庫」行き
「西の畑」バス下車徒歩2分)

☎(082)
824-8844
FAX (082) 883-0580
E-mail:
daiini-nijinost@beetle.ocn.ne.jp

虹の里
第2特別養護老人ホーム
第2居宅介護支援事業所

〒732-0031
広島市東区馬木3丁目26番2-4号
(広島バス29番「小河原車庫」行き
「豊芝入口」バス下車徒歩10分)

☎(082)
516-5225
FAX (082) 899-8008
E-mail:
no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

http://nijinosato.info

日 時:11月24日(金)14時～15時
※15時～ 介護相談会を行います。
場 所:馬木公民館 2階研修室
テーマ:「元氣、長生き健康体操」
講 師:東原訪問看護リハビリテーション
理学療法士 檜皮 啓介氏