

## 🍷 1日10分の運動で健康寿命を伸ばしましょう

日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年とされています。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。つまり、一生のうち「不健康な期間」が約10年もあるということに驚きます。あと10分多く体を動かすことによって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病の発生を3.6%」「がんの発症を3.2%」「認知症の発生を8.8%」低下させることが可能とされています。春になり活動的に体を動かせる季節がやって来ます。「運動」には、毎日の家事や仕事、通勤・通学などもあれば、スポーツもあります。このような身体活動に取り組むことは、将来の病気を予

防するだけでなく、気分転換やストレス解消につながることからメンタルヘルスのためにもなります。また、ストレッチや筋力トレーニングは、腰痛やひざ痛の改善が見込めるなど、様々なメリットが期待できます。さらに運動によって風邪にかかりにくくなること、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まることなどから、現在の生活の質を高めることにつながります。歩いてちょっとした距離について車を使用しがちですが、スーパー、コンビニ、病院、理美容室、書店など面倒がらずに歩いて行くことで往復、20分の運動になります。普段より少し多めに体を動かす習慣で、健康寿命を伸ばしましょう！

## 🍷 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活していくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## 🍷 スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活ができる施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

### ■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

### ■ホームヘルパー(パート)

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！  
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

### (有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

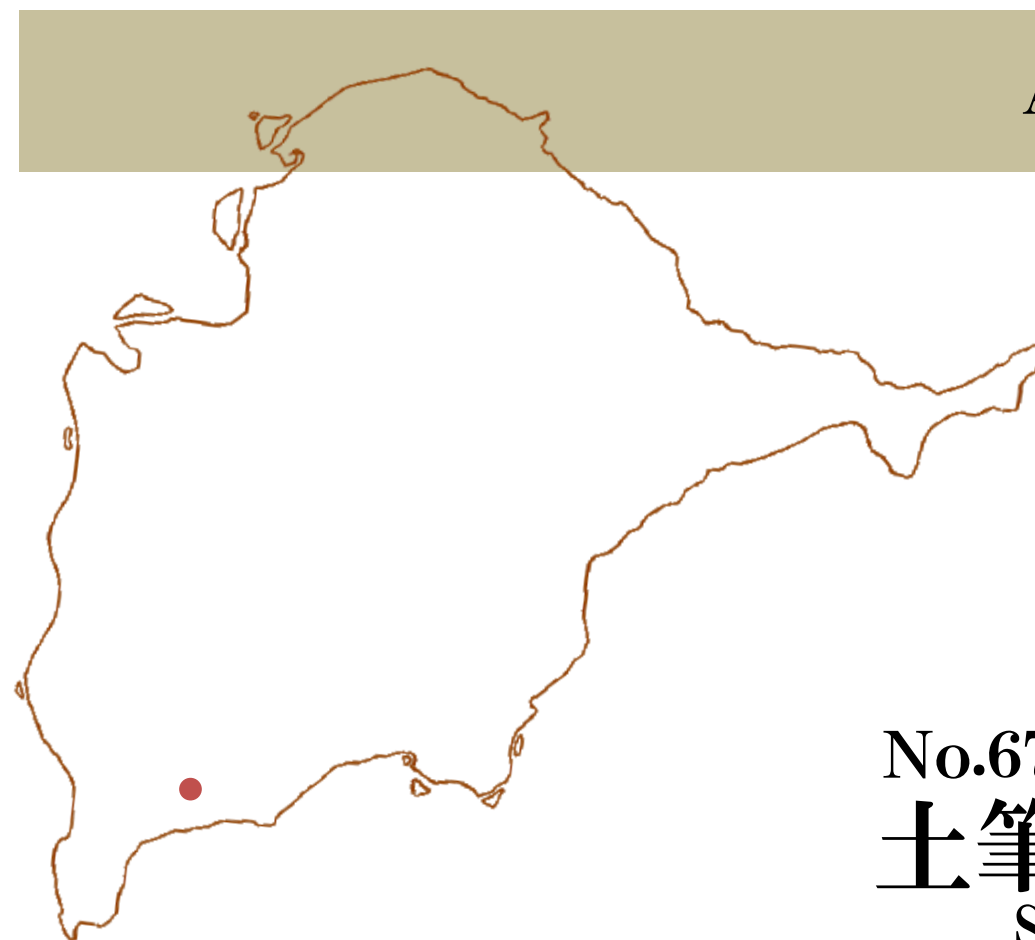
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

August 2022



## No.67 土筆広報誌

Summer news

▼初夏のスイカを頂きました!(グループホーム 土筆)





今年の夏は、平年より気温が高くなる予報が出ています。6月は気温が低めでしたが、急激に暑くなり、畑の作物もあっという間に大きくなりました。土筆ではさくらんぼ狩りなど、この時期ならではの、外出行事を行いました。利用者様の明るい笑顔と共に一部をご紹介します。

## さくらんぼ狩り



毎年好評を頂いている行事のひとつ“さくらんぼ狩り”の季節がやって来ました。7月1日(金)～7月7日(木)までの1週間、江部乙町にあります、せがわ農園様におじゃまして頂きました。毎日10名くらいずつ参加され、総勢約60名がさくらんぼ狩りを楽しみました。さくらんぼの種類も豊富で7月の上旬は佐藤錦や紅ゆたかが食べごろだそうです。天候にも恵まれ、青空のもと赤や黄色のつやつやとした丸い実が宝石のように輝いており、枝いっぱい実ったさくらんぼを見て「こんなにたくさん実がつくんだね。」「すごいね。」と目を輝かせ甘い初夏の味覚を堪能いたしました。1週間の間には、あいにく雨の日もありましたが、雨よけのテントが設置されており「雨が降ったけど、さくらんぼたくさん食べれたよ。」と楽しかった様子を話してくださる利用者様もいらっしゃいました。参加して下さった利用者様は、お土産に購入したさくらんぼを手に「また、行きたいわ。」とお声を頂きました。

## 避難訓練

(土筆全事業所)



土筆では、年2回避難訓練を行います。消防署の立ち会のもと避難を実施し、講評を頂きます。非常ベルが鳴り、職員の誘導のもと利用者様と共に避難をします。煙を吸わないようにタオルやハンカチで鼻や口を覆い低い体勢で避難をしていましたが、最近では常時マスクをして生活をしているため、マスクで煙対策ができれば良いとの事でした。ただし、マスクやハンカチを使用しても一酸化炭素を完全に防げるわけではないため、少しでも吸い込む量を減らすためにも迅速に避難することが重要だということです。



## 手作り甘酒

(土筆全事業所)



今年も金滴酒造様から酒粕を寄付していただきました。各事業所で利用者様と一緒に楽しく甘酒を作りました。酒粕を水で溶かし、砂糖と塩を加えながら、利用者様に味見をして頂いて「もうちょっと甘い方がいいわね。」と味を整えて頂きました。3時のおやつに頂いたところ香り豊かなおいしさで皆様に大好評でした。金滴酒造様、心から感謝申し上げます。



## 8月10日は健康ハートの日



心臓病の原因は生活習慣と深く関わっている事が多く、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。毎日休みなく働いている心臓を思いやり、この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

### 食事はバランスよく

炭水化物・たんぱく質・ミネラル・ビタミン・脂質の五大栄養素を意識し、いろいろな食品を取り入れた食事を心がけることが大切です。脂肪の接種は植物性を中心に取り入れ、食塩は調理の工夫で無理なく減塩しましょう。



### 禁煙をしましょう

喫煙習慣は動脈硬化を招く原因となります。喫煙は、血管を老化させるだけではなく、活性酸素の過剰発生も促すので、心臓病と関連性が高く心臓に負担をかけないためにもなるべく禁煙したほうが好ましいでしょう。



心臓病の  
予防・改善に  
効果的な  
生活習慣

### 適度な運動習慣

肥満は心臓病リスクの要因となります。毎日適度な運動を心がけて太りすぎを予防しましょう。ただし無酸素運動は心臓に負担をかける可能性が高いため、ウォーキングや水中歩行など有酸素運動がおすすめです。また早朝や深夜などの時間帯は、血管が日中に比べ収縮している傾向が高いため避けましょう。



### 暴飲暴食は控えて

お腹いっぱい食べると、血糖値が上昇する原因になります。肥満や高血糖を防ぐためにも、腹八分目を意識して食事をしましょう。またアルコールの飲みすぎは、心臓の負担になります。アルコールの適量は1日20g。ビールの中ビンなら1本、日本酒なら1合、ウイスキーダブルなら1杯程度がアルコールの適正量です。