

院長の自由帳

菅田 宗樹

今年は本当に秋が無かったですね。冷房を使わなくなったかと思えば1カ月しないうちに暖房が必要な状況でした。

さて、今年最後のたつき新聞となります。年末にふさわしくないかもしれませんが「老い」について述べてみたいと思います。人生の先輩たちは私が経験していなことも経験されていますので、私が知らない異次元な事がまだまだあるのだろうと思います。50歳代後半となりましたので、これまでの経験と想像から述べさせていただきます。

多くの人が老いを感じ始めるのは40代から50代ではないでしょうか!?二十歳過ぎれば老いが始まるかもしれませんが、私の認識としては体力の衰えて老いではないように思います。

すなわち耳が聞こえにくくなったり、目が見えづらくなったり、手先が動かしくなくなったり、運転が危なくなったり、走れなくなったり、更年期などもあるかもしれません。

私も最近体温計の音が聞こえなくなり、血圧など数字の覚えが悪くなりました。当然に様々な名前も思い出せないことが増えてきました。

そして今後はゆつくりと痛いところが増え、運動は勿論、歩くことも難しくなってくるのだらうと思います。個人差がかなりあるとは思いますが、70代から本格化していくのでしょうか。健康寿命（日常生活が制限なくできる期間）は、男性では平均72.5歳、女性では75.歳と言われています。その後、男性は8.5年、女性が11.5年程度で寿命を迎えます。

残念ながら人間には老いがあり、寿命があります。これらが無くなる時代が来るかは想像もできませんが、現代では避けて通れない現実です。

少しでも長く健康寿命を延ばし、健康寿命後までできるだけ日常生活が少しでもでき、苦痛なく過ごせる時期が延び最期は安らかに寿命を全うしたいものです。

そのためには普段からご自身の状態に合った運動や食生活を整えていければと思います。

私事になりますが、今年は1年間で1日平均8888歩という目標を定め取り組みました。目標達成できそつですが、一番良かったことは体重減少ではなく、歩く体力が付いたことだと思っています。

靴底の減りが早く、靴下も早く傷み、膝が悪くならないか心配しつつではありますがなんとか今年1年間取り組めました。

来年も元気で診療が続けられるように気を付けていこうと思います。

今年1年の出会いや関わり全てに感謝です。

院長の一言と名【迷】言

【戦争】あなたはどれくらい不安ですか？

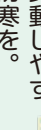
でいきそうです。防衛のためと言われますが、攻められれば反撃することが当然のような議論がありますが、攻められれば攻められたら降参の議論は無いのでしょうか？ そうしたなら国は無くなる？ 抵抗しない相手でも皆殺し？ 戦争が始めれば人の命は勿論、街は破壊されますし長引きます。私の考えは非常識？ 甘い？ 誰もこうした議論にならないので私がおかしいのかなと思つてしまします。



今年は通所の利用者
さんも参加いただき、開催
いたしました。ステージでは「ケンハモ呉っ
しゃんど」さんによる鍵盤ハーモニカの演奏
や職員の出し物があり、恒例の大抽選会は大
変盛り上がりしました。今年は久しぶりに屋外
で屋台と射的等ゲームも行いました。参加い
ただいた皆さんありがとうございました。

院内 **得** 情報

12月は寒さと乾燥が厳しく、体調を崩しやすい時期です。そこで4つのポイントをご紹介します！

- ① **寒さ対策と血圧管理**… 朝晩の冷え込みで血圧が変動しやすいので、室内や入浴時は暖かく保ち、外出時は防寒を。
- ② **乾燥対策と感染症予防**… 乾燥でウイルスが活発になるため、加湿と手洗い・うがいを徹底し、免疫力を高めましょう。
- ③ **食生活と運動習慣**… 年末年始は食事に気をつけ、適度な運動で血行促進と免疫力向上を。
- ④ **ストレスケアと心の健康**… 忙しい時期はストレスを感じやすいので、リラックスする時間を作りましょう。
- 元気で新しい年を迎えられるようご自愛ください♪
- 

★ 創立15周年記念式典



10月1日、つばきは15周年を迎えました。この日の為に1カ月前から演奏会の練習が始まり、皆さん慣れない楽器を手に取り励んでおられました。同じ所で何度も失敗を繰り返しながらも当日は本番に強い方ばかりで素敵な演奏会となりました。お揃いのスカーフを首に巻いた姿をお互いが「良く似合うね、可愛いわよ!」と、褒め合っておられる姿も印象的でした。式典では1年間お休みのなかった方や最多つばき利用回数の方の表彰も行い「また頑張ろうね!」と声を掛け合っておられました。今年はフクロウのストラップをプレゼント!! 早速、杖やカバンに付けて楽しんでおられました。これからも、皆さんにとって「第2の我が家」と思っただけ、ほっとできる場所を提供していきます。

デイサービスセンター
つばき



10/28(火)

水耕栽培

グループホーム あかね

皆さんにネームプレートを作っていました。名前を書いたり、飾りつけをしたり思い思いのネームプレートが完成。ペットボトルで作った容器に、それぞれが選んだ球根をのせ水耕栽培が出来ました。「こんな事するの初めて！」と楽しめました。女性はヒヤシンス、男性は水仙。きれいな花が咲きますように。



10/10(金)

DGT活動

介護付き有料老人ホーム つつじ



4名の入居者さんと外出してきました。昼食は安芸津の藤田屋さん。男性陣は『ビール飲みたい！』と居酒屋状態で楽しんでおられました。その後はJAふれあい市に移動。海を眺めて気持ち良さそうにされていました。



10/21(火)

いもほり



安浦幼稚園さんがたつき農園のお芋掘りに来られました。利用者さん・入居者さんに集まっていたいただき、近から芋掘りの様子を見学しました。収穫したお芋を順番に見せてくれる園児さんのかわいい姿に、利用者さん・入居者さん嬉しさいっぱい♡園児さんにその度拍手を送っておられました。



10/16(木)

大運動会

運動協会



デイサービスセンター すみれ

毎年恒例の玉入れ、陣取りはもちろん新しい競技【バトン送り】(紐に通したバトンを送る)をしました。「どうやってやるんね？」と不安な声もありましたが、1回戦2回戦と進むとチーム団結！お隣さんに「こうやるんよねー、それー」と掛け声と笑いで盛り上がりしました。



10/21(火)

クッキング

今月はチョコバナナクレープを作りました。クレープ生地を生クリームとバナナとチョコソースをトッピングしてクレープを作っていました。思い思いの形のクレープを作って、パクリと美味しく召し上がられました。みなさん大喜びでした。

第6回「つづける♡つながるの会」

今回は、11月1日(土)の「つづける♡つながるの会」の報告を致します。昭和地域包括エリア(焼山地区)に

伺い、焼山地区で頑張っている5名の方の取り組みを発表していただきました。

最初に発表された薬剤師の宮庄様は、健康寿命を延ばすには薬膳料理が良いとのこと。春に肝をいたわり、夏に気や水を補い、秋に潤いを守り、冬に腎を温める食材を食べる事で、薬に頼らず健康的に地域で暮らせる提案を今後考えているそうです。

2番目に発表された村山様は、昭和地区に配布されている「きよみん通信」のライターです。また昨年末に「こどもまんなか食堂スプーン」を立ち上げ、多くの食材を地域の方からいただき、人の優しさを感じているとのこと。「良い事をしたら、良い人しか集まらない」という言葉が響きました。

3番目は、あんまマッサージ指圧師の原田様。この仕事は相手の骨の矯正をして身体の改善が出来ても、その方のOS(基本的な考え方、価値観、行動様式)をまずは受け入れないと、自分の何とかしたいという気持ちは相手に通用しない。それが出来て本当の意味での癒しが提供出来ると伺いました。

4番目は、福屋焼山店の沖野様。広島市内に新たな出店、リニューアルが進む中、福屋本店や駅前店の状況を教えてくださいました。また呉店や焼山店のような分店は今後、地域密着の百貨店としての役割

が期待され、特に焼山店の「グッディデイズマーケット」では、焼山地区で頑張っている若手のお店が日替わりで出店し、新しい顧客が獲得出来ているそうです。

最後の岩木様には、防災についてお話いただきました。災害は今すぐにも起きるもので、まずはそのための「備え」を行い、自分やその周りの人が助かる行動をしようと言われました。風向きや天候によっては、防災無線が聞こえにくい事があります。その時は、電話0570-090904に連絡をして、聞き直しが出来るそうです。

終了予定時間を超える、充実した会となりました。改めて5名の発表者の皆さま、ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました(文責:渡邊)。

※今月の「さつきの部屋」はお休みいたします



12月の行事予定	デイサービスセンター つばき		デイサービスセンター すみれ		グループホーム あかね	介護付き有料老人ホーム つつじ
	8日(月)	握り寿司の日	12日(金)、18日(木)	お寿司の日	12日(金)	毎週火曜日 移動スーパー おまかせくん
	16日(火)	手作りおやつ「揚げないアメリカンドッグ」	9日(火)、23日(火)	移動スーパーおまかせくん		24日(水) クリスマス会
	17日(水)	お楽しみ弁当	26日(金)	くれんどさんパン販売	15日(月)	26日(金) くれんどさんパン販売
	24日(水)	クリスマスケーキ作り	未定	クッキング		
	25日(木)	クリスマス会	未定	クリスマス会		

医療法人社団 たつき会
菅田医院
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-1
TEL(0823)87-2529
FAX(0823)87-5993

医療法人社団 たつき会 菅田医院
デイサービスセンターつばき
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-10
TEL(0823)87-0108
FAX(0823)87-0160

医療法人社団 たつき会 菅田医院
ケアビレッジたつき
介護付き有料老人ホームつつじ グループホームあかね
デイサービスセンターすみれ 居宅介護支援事業所さつき
〒737-2518 広島県呉市安浦町内海北六丁目3-20
TEL(0823)70-6678 FAX(0823)70-6077



医療法人社団 たつき会 菅田医院 E-mail:info@tatukikai.jp ホームページ▶https://tatukikai.com/

職員募集【川尻・安浦で私たちと一緒に働きましょう！】 TEL87-2529までご連絡お待ちしております