

☀️ カルテラ輝久山親子コンサート 2018



4月19日(木)午後、民謡家 カルテラ輝久山さんと娘の瀬井真奈美さんの親子コンサートが中庭で開催されました。輝久山さんとのご縁も早いもので10年が経ちます。毎年、春めいた爽やかな季節にカルテラさんの力強い尺八と真奈美さんの美しい歌声に、患者さんも利用者さんも、職員も、大地のエネルギーを注がれたように元気になります♪

☀️ よいナスの日 (JAナス贈呈式)



よいナスの日(4月17日)の前日である16日にJA熊本市ナス部会さまより『肥後のでこなす』をいただきました。今年も新鮮で貴重なナスをたくさんいただき、入院患者さんやなのはな利用者さんはナスの中華和えを、萌の入居者さんはナスの豚肉巻を食べられました。地域自慢のでこなすです。きっと皆さんの体の中で元気の源になってくれます♪

☀️ シンガ-ソングライター 梅原司平 熊本地震慰問コンサート

シンガ-ソングライター 梅原司平さんの熊本地震慰問コンサートが5月26日Gホールで開催されました。人を包み込むような優しい声色で、一曲一曲に関わるエピソードを語りながら歌って下さいました。

「何十年もおっかけをしてみます」という女性。「自分が仕事や人間関係で行き詰った時に会って救われた曲です」という男性。フェアトレード活動(途上国の人にも正当な賃金を保障する運動)を頑張る団体。近隣デイサービスの利用者やスタッフさんなど、多くの方が聴きに来られました。とても癒されるひと時でした。皆さんも、広島・長崎の原爆を歌った「折り鶴」を一度聴いてみて下さい。



紫陽花・花菖蒲見学ツアー ティサービスなのはな

しとしとと梅雨の最中、なのはなでは6月5日と7日の2日間、紫陽花・花菖蒲見学ツアーを開催しました。紫陽花は住吉神社、花菖蒲は轟水源へ見学に行きました。住吉神社は、道なりに色とりどりの紫陽花が艶やかに並び、なのはな以外の施設の方々や、家族連れなどで賑わっていました。2日間で、のべ9名の利用者様をお連れしましたが、初日の5日はあいにくの雨。予定を変更し、紫陽花をドライブスルー方式で見学後、宇土シティーに直行。この日の利用者様は、紫陽花も車の中からの見学となり、花菖蒲も見れませんでした。お菓子などご家族へ沢山お土産を買われ満足されていました。7日は天気にも恵まれ、花菖蒲は轟水源のふもとに白や黄色の花菖蒲が一面に広がり、利用者様も塀から身を乗り出して見学されていました。梅雨時期のジメジメとしたうっとうしい季節ですが、季節の花々に目を向け清々しい気持ちになり、とても楽しい時間でした。



平均寿命と健康寿命

平均寿命とはその年の死亡率がこのまま変わらないと仮定して、その年に生まれた0歳児が後何年生きられるかを推計したものです。2016年の日本人の平均寿命は女性 87.14 歳、男性 80.98 歳で、国際比較では男女とも香港に次いで世界 2 位となりました。平均寿命を都道府県別でみると、熊本県は男女とも 4 位となっています。一方、健康寿命とは 2000 年に WHO が提唱したもので、日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のことです。厚生労働省が 3 年ごとに発表している都道府県別健康寿命ランキングでは、2016 年度版(2018 年 3 月発表)は熊本地震のため熊本県のデータがありませんが、2013 年度版(2015 年 12 月発表)では熊本県は男性 8 位、女性 25 位となっています。平均寿命と健康寿命との差が不健康期間で、要介護状態での生存期間と捉えることができます。2016 年度のその差は男性 8.84 年、女性 12.35 年で、女性で長くなっています。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で 9~12 年もあるということです。



加齢とともに心身の機能が低下していくことが、老化と定義されます。老化は全員が同じスピードで進行するのではなく、個人差が大きくなる過程です。

平均寿命と健康寿命の差を短縮できれば個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。健康寿命をのばすには、第 1 に要介護発生の原因となる疾患(運動器障害、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱)を予防すること、第 2 に運動・知的活動・社会活動等を活発に行うことによって老化のスピードを遅らせること、第 3 に運動訓練や学習を行うことによって心身の機能を改善すること等が挙げられます。

健康寿命は心がけや努力によつてのばすことができます。最近の研究成果は、健康寿命をのばすために生活行動を変えたり、訓練・学習を始めたりするうえで、手遅れとなる心身レベルや手遅れとなる年齢などないことを示しています。

「ではいつから始めるか？」
「今でしょ！」



(☆ Dr.Junchan ☆)

かおりんの健康レシピ

梅雨も明け、暑い夏がやってきましたね。今回は今が旬!! とうもろこしを使った 1 品『とうもろこしご飯』です。簡単に出来て見た目にも鮮やかなとうもろこしご飯を是非一度作ってみてください。

『とうもろこしご飯』

- 【材料】2 合分
- ・とうもろこし 1 本
 - ・米 2 合分
 - ・塩 小さじ 1 と 1/3 杯

炊きあがりにバターを 10g ほど入れるとさらにコクがでて美味しいですよ

【作り方】

- ① とうもろこしは皮をむきひげを取る。とうもろこしの身と芯を包丁にてそぎ落とします。
- ② 米を洗い、規定の水分を炊飯器へ入れ、とうもろこしの身と芯、塩を入れて炊飯する。
(とうもろこしの芯からうまみが出る為芯も一緒に入れましょう)
- ③ 炊き上がったたらとうもろこしの芯を外にだして軽く混ぜ合わせたら完成です。

