

「健康寿命を延ばすひけつ」

理事長 田中 誠

三河の幡豆に通称ポックリ寺というお寺があります。ここにお参りすると、ポックリと死ぬことができ、苦しまず家族にも迷惑をかけずに死ぬことができるそうです。人は皆、いつかは死を迎えますが、できれば苦しまずに死にたいものです。

日本は世界で最も長寿国になりましたが、自分で何でもできるような健康寿命はまだ短くて、70歳前後といわれます。

従って80歳・85歳という男女の平均寿命の内、10年とか15年は病院のベッドの上とか、老人ホームなどで人の手を借りて生活するということになります。

現在、老人の死因は、がん・血管障害・肺炎などが主なものです。がんでは3人に1人が死にます。がんは多くは1年以内に亡くなりますが、できればかかりたくないものです。

血管障害は心臓なら心筋梗塞、脳なら脳出血などですが、割に苦しまずに死ねます。ポックリ死にたいなら血管障害でしょうか。

いずれにしてもなるべく死ぬ間際までは、自分で食べたり、歩けたり、人とお話しできたりしたいものです。

そのためには3つの大事な要素があります。

しっかりと食べること、眠ること、動くことです。なかなか難しいこともありますが、私たち医療人は、ご老人に食べること・眠ること・動くことができるだけ最期までやっていただけるような援助をしたいと考えております。皆様のご健闘をお祈りいたします。

花かつみを見学しました



阿久比町のデンソーの近く、下芳池へ幻の花「花かつみ」を見に行ってきました！

昔、徳川家康の生母「於大の方」が桶狭間の合戦時に家康の武運長久を願い「花かつみ」を「勝つ」という言葉に心をこめて仏前に捧げたとのこと。

ザリガニ・おたまじゃくし・メダカなど自然いっぱいの園で楽しみました。

ケアハウス園芸部の野菜を収穫

こ～んなに沢山の野菜が収穫できました！

採れたてのキュウリを使って、さっそく酢の物を作りました。

新鮮なキュウリは、みずみずしくて、とってもおいしい～！



あい寿の丘 ほっかほか

ふれあいホットニュース



七夕を満喫しました



七夕を前に裏庭で竹を切り、笹飾りを準備しました。

七夕のお祝いは「七夕そうめん」です。大きな寿司桶にそうめんを浮かべて、涼しく味わいご利用者様も大満足。

南知多町デイサービスでは、持ち帰り用の七夕飾りを作りました。

そよかぜデイサービスでは、吹き流しに挑戦！立派な吹き流しが完成し、皆さん大喜びでした。



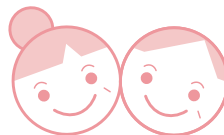


ひだまりではスイーツ・ツアー

ひだまりでは、スイーツを食べに「喫茶ナンナン」へ行ってきました。

ナンナンアラモードに、抹茶パフェなどを存分に堪能しました。

海の風景が、おいしさを倍増させてくれます。
また行きましょうね！



そよかぜデイサービスの赤福ツアー

「赤福が食べたい！」ご利用者様の声…、じゃあ買いに行きましょうと、セントレアへ！

景色を眺め、目の前にそびえる大きな飛行機に驚き、好物のお寿司を堪能したり、目的の赤福を買ったり…と大満足です。

「来れて良かった。また連れてってねー」という声も！喜んで頂けて良かったです。



そよかぜでクッキー作りを行いました

男性陣は割烹着に身を包み準備万端！
「できるかなあ〜」「久しぶりだわ」などワクワク。皆さんには、こねて、型抜きをやって頂き、その姿は真剣そのもの。

15時のおやつには、甘くて良い匂いのクッキーを召し上がりました！

楽しいお料理タイムとなりました。

外出はランチと買い物ツアー



あい寿の丘では、イオン常滑店の近く「海賊」へランチに行ってきました！
お刺身をおいしく頂いてきました。その後は、常滑イオンでお買い物を楽しみました。



「ふまねっと」ってご存じですか？

ネットを踏まないように、歩幅を大きく・ゆっくり歩く、歩行の運動と頭の体操。

北海道釧路で発祥。南知多病院より4名の講師の方が来てくださいました。

1. 2. 1. 2. のかけ声に合わせてマスを進んでいきます。簡単そうで、難しい。楽しい体験をさせていただきました。



ケアハウスで「ふまねっと」

ケアハウスでは、自作の枠を作り「どんぐりころころ」を歌いながら、1日おきに「ふまねっともどき」を行っています。

「簡単な動きなのにやってみると出来んな」
「あー汗かいて気持ちいい」
「今日はよく寝れるねー」

運動後も笑いが絶えず会話も弾みますね。



スイカ割りを楽しみました

暑い夏を乗り切る為に…、あい寿の丘ではスイカ割りをしました！

皆さん、大きなスイカに大興奮。でも、なかなか割れません。

スイカ割りを楽しんだ後は、そのスイカで水分補給。
もちろん、美味しく頂きましたよ！

壁面が新しくなりました

南知多町デイサービスでは、季節に合わせて壁面の模様替えをしています。
そして6月には、新しい壁面が完成！

今回のテーマは、季節の花「紫陽花とお地蔵様」です。

1体1体、味のあるお顔が、とっても愛らしいですよ。

今回も力作「皆さ〜ん 見にきてちょうだいね！」

