たんぽぽ通信

[医]成雅会　介護老人保健施設　永寿苑
令和　7年　春号

「ごあいさつ」

はじめまして。4月より永寿苑に入職しました、支援相談員の井上優香子と申します。

やんちゃな3人の男の子の育児に奮闘する毎日ですが、永寿苑では入所者の皆様の笑顔に癒され、とても楽しく働かせて頂いております。

前職では、病院の医療ソーシャルワーカーを勤めた後、栄養学に興味を持ち、より良い相談支援ができるような社会福祉士になりたいと思い、一念発起で短大へ進学、栄養士や管理栄養士の資格を取得しました。その後は保育園の栄養士として給食づくりに日々奮闘し、この春、再び社会福祉士として働きたいと思い、永寿苑へ入社させて頂きました。

久しぶりの支援相談員業務で皆様にはご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、少しでも入所者様、ご家族様のお力になれるよう努めて参りますので、よろしくお願い致します。

（支援相談員　井上優香子）

「こんにちは。ケアマネージャーの谷口です」

桜が咲き始めた3月26日に行事委員会主催のお花見に、利用者様、職員と共に宇美八幡宮まで行ってきました。桜はまだ一分咲きほどでしたが日差しがあたたかく、とても心地よい気候でした。出発前の車の中では、利用者様のわくわくした気持ちが表情に現れており、こちらもとても嬉しい気持ちになりました。到着してからは皆で参拝しました。それぞれの思いを込めて手を合わせられており普段あまり見かけない様子が伺えました。参拝後は境内を散策しながら宇美八幡宮のシンボル「衣掛（きぬかけ）の森」の前で集合写真を撮りました。桜に負けないくらいの笑顔が溢れていました。普段は屋内で過ごされている利用者様ですが、この日は春の気候を感じることができたのではないでしょうか。

次回のイベントを楽しみに、皆様お元気にお過ごし下さい。（ケアマネージャー　谷口雅）

今回は、健康にまつわるちょっとしたお話を二つほど簡単ですがご紹介したいと思います。

まず一つ目は、「日本人の76歳の健康度は、世界の65歳と同等」という研究結果が、国際研究の論文に掲載されていました。これは、65歳時点での世界平均の健康状態と同等の疾患負担を持つ年齢が日本人の場合76歳に相当し、病気になっている割合や病気の重症度が他国よりも極めて少ないという事です。日本の平均寿命は世界第3位というデータもあり、長生きできる時代になってきています。今後も、健康かつ長生きができる時代が続いていけるといいなと思いました。

二つ目は、こちらも海外の研究グループが発表した内容ですが「腰痛の再発予防に散歩が効果的」かつ腰痛予防に関する費用対効果が良いことが報告されました。研究内容は、週5日30分以上の散歩と理学療法士による教育指導を行うグループと何もしないグループにて比較し、介入群は、腰痛の再発リスクがほぼ半減したとの事。また、通院等にかかるコストも抑えられ費用対効果も得られたとの内容でした。週5日30分以上はハードルが高く感じると思いますが、散歩自体は手軽に行えると思いますので、まずは週1～2回の頻度などで始めてみてもいいかもしれませんね。

自分自身も、これから先も健康で長生きできるように頑張りたいと思います。

（リハビリ　川本秀明）