

●健康寿命 第1位

厚生労働省が初めて算出した健康寿命(平成22年)の統計において、静岡県は女性が第1位、男性が第2位でした。男女計では全国1位となりました。

健康寿命 静岡県と全国の比較

	男性	女性	男女計
静岡県	71.68歳 全国2位	75.32歳 全国1位	73.53歳 全国1位
全国	70.42歳	73.62歳	72.13歳

【健康寿命】
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

男性健康寿命上位10県	女性健康寿命上位10県	順位	男性健康寿命下位10県	女性健康寿命下位10県
愛知県	静岡県	1位	青森県	滋賀県
静岡県	群馬県	2位	高知県	広島県
千葉県	愛知県	3位	長崎県	大阪府
茨城県	沖縄県	4位	大阪府	福岡県
山梨県	栃木県	5位	岩手県	徳島県
長野県	島根県	6位	愛媛県	香川県
鹿児島県	宮崎県	7位	岡山県	東京都
福井県	茨城県	8位	福岡県	奈良県
石川県	石川県	9位	大分県	長崎県
群馬県	鹿児島県	10位	香川県	埼玉県

■1位の背景は?

○ 地域の食材が豊富で食生活が豊か(農林水産物の生産品目数:143品目)

○ 全国一のお茶の産地で日頃からお茶をたくさん飲んで(1世帯あたりの緑茶の年間支出金額及び購入量は静岡市が全国1位、浜松市が全国2位)

○ 元気に働いている高齢者が多い(高齢者の就業割合全国4位)

○ 温暖な気候からくる穏やかな県民性
(静岡県HPより)

◆実地指導がありました

去る6月24日に、静岡県の実地指導がありました。概ね3年ごとに、役所の方が各種法令順守の確認と運営面のアドバイスをしに来て下さります。

特段の指導もなく、「認知症ケア」にこだわって、とてもしっかりやってくれている。頑張ってください。ということでした。改めて責任の重さを感じた次第です。



■6月あれこれ

▽季節を感じるこの大切さ
若芝のご利用者様には常々、五感を感じていただきたいと思っています。



「自分達で作るとおいしいね」

●目で見て季節を感じる



お出迎いの掛け軸も夏模様。「夏の夜の月」「柳につばめ」

●歩きながら季節を感じる



散歩コースのお寺の蓮の花です。「今日はあそこに散歩に行こう、きつとつぼみがひらいているよ」と。皆様より

◆夏場にかけてのお休み情報

7月	20日(月)	祝日ですが通常営業
8月	15日(土) ~ 17日(月)	【三嶋大社のお祭り】 16日(日)が通常どおりのお休みです。 お祭りの影響で送迎時間等でのご協力をお願いすることがございます。

◆ご利用可能情報 お気軽にご相談ください。

デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土 (日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士6名、認知症ケア専門士5名、
看護師2名、社会福祉士2名、ケアマネ3名

<http://www.com-work.jp/>

認知症を知る(十四)

●認知症の人の思い

～人としての尊厳～

認知症の方の「意見（考
え）」を聴くことは簡単ではあ
りませんでした。（認知症が
進んでしまうと、感じている
本心を伝えることが難しく
なってくるからです。）

しかし、最近になって若年
性認知症の方の発言が書籍や
テレビの特集を通して、私た
ちに伝わってくるようになって
きました。実際に認知症に
なった方の心からの叫びを知
ることで、私たちの日々の関
わり方に生かしていかなけれ
ばなりません。

クリステイーン（認知症の患
者）さんの書籍「私は誰になっ
ていくの？」の一部抜粋で
す。

私は認知症患者ですが、だか
らといって、おびえたり、恥
ずかしがって隠れていたくは
ありません。認知症は、ほか
の病気と同じように、ひとつ
の病気であることを私は知っ
ていますし、認知症患者も敬
意を払われ、尊厳を保たれる
べき価値のある人なのです。

私たちが認知症患者であつて
も、たとえそのために理解し
がたい行動を取ったとして
も、どうか価値のある人とし
ての敬意をもって私たちに接
してください。

クリステイーンさんは、尊厳
という言葉を非常に大事にし
ているような気がします。人
としての尊厳。皆さんも認知
症になる可能性があるわけ
です。もし認知症になったとし
ても、人として最後まで自分
の尊厳、自分の人生というも
のを大切にしてもらいたいと
考えるはずですよ。

認知症が進行すると、明確
に尊厳を訴えることはできな
くなるかもしれません。その
ときに、認知症ケアにあたる
すべての人が、尊厳を支える
ケアを当たり前のように提供
してくるのであれば・・・
穏やかな気持ちでいられるは
ずなのです。

（参考・・・「認知症の人を知る」より）



食の豆知識

うなぎと梅干はダメ？

昔からウナギと梅干は食べ
あわせが悪いものの代表。でも
いまでは梅干の酸味が脂っこ
いウナギの消化を助け、味覚的
にも相性がよいとされています。

旬をいただく

なす

水分が90%以上で、体の熱を
取る作用があり、昔から暑気払
いに良いとされてきました。紫
紺色の皮に含まれるナスニン
は、活性酸素の働きを抑制し、
ガン、動脈硬化、高血圧の予防
効果もあると言われています。

民間療法では、皮の
黒焼きを歯磨きに使
います。



食養生

熱中症

おいしく感じられる塩味、
野菜や海藻で、ミネラルやビ
タミンをしっかりとついでいれ
ば、熱に対する抵抗力を上げ
ることが出来ます。日頃から
よく体を動かして、汗のかけ
る体にしておくことも有効で
す。高熱の環境で長時間いる
ときは、1%ほどの塩水をこ
まめにゆっくり飲んで、塩分
とミネラルを補
給しましょう。
睡眠不足などで
疲労をためない
ことも大切です。



おうちで手づくり

トマト味噌

トマトと味噌は相性がバツグンです。それぞ
れコクと旨みがあり、おいしさの相乗効果が
生まれます。旬のトマトは栄養価が高く、安
く手に入ります。ケチャップやデミグラス
ソースのように幅広く料理につかっています。

※参考：海の精クラブ

<http://www.uminosei.com/ryohri/>