

60才からの食事付マンション Vol.13

ローズガーデン倉敷ニュース

健康寿命を生きる

施設長 武本 節子

2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱してから、早や18年が過ぎました。単に寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっています。

健康寿命とは、「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」と定義されており、健康寿命と平均寿命の差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。厚労省の発表によりますと、平成28年の健康寿命は男性が72.1歳・女性が74.7歳ですが、平均寿命は男性が80.9歳・女性が87.1歳（※）となっており、健康寿命と平均寿命には何年もの差があります。そこで、「いかに対策を講じて健康寿命を延ばすか」、という事が大切になってくると思います。

“もっと自由に” “もっと豊かに”・・・ローズガーデン倉敷が生まれて14回目の春を迎えました。多くの方の人生航路に寄り添い、また、お見送りもしてきました。ご入居の皆様が、全仁会グループの医療と看護・介護の連携に助けられ、安全、安心を感じられていたことに安堵しています。現在ご入居されている皆様の平均年齢は、男性が82.9歳、女性が82.6歳ですが、施設としても職員一丸となって皆様の健康寿命の維持継続に取り組んでおります。

すでに実施しているプログラムとしては、ノルディックウォーククラブ、貯筋体操、ロコモ体操、笑いヨガ、コーラスクラブ、民謡クラブ、歌声広場、カラオケクラブ等様々な活動がありますが、今後は、さらに“わかりやすく、やさしい”プログラムを提供しようと考えております。こちらからの一方通行にならないように、ご入居の皆様“ご自身の事”と意識して頂いて、自分を知って頂く（体力測定・血管年齢チェック・フレイルチェック）ことがポイントだと感じております。

まずは、日々身近にできる健康体操・ウォーキング・頭の体操等をやりながら、健康寿命を職員と共に enjoy！！しましょう。（※）小数点第2位以下切捨て



《ノルディックウォーク・in 吉備路》



ご入居の皆様より

入居して復活した私の健康

玄関前の大きな楠木に「ホッ」と癒され、2017年7月4日に入居させていただいて丁度8ヶ月が経ちました。当時は健康に不安があり、早くに介護が要るようになるのは不本意であると思っていましたが、今では年齢相応の健康寿命を復活させて貰った様に感じています。

親しい友人がバタバタと不健康になっていく中、ローズガーデン倉敷に入居させてもらい復活できた理由を考えてみたいと、あらためて思いました。



フロントでは施設長をはじめ、スタッフの方々が親身になって高齢者を支えて下さっており、日々、何か変化があり、飽きさせないで楽しく暮らして欲しいという熱意が彼らより伝わって参ります。私は若い頃より姿勢が悪く、健康に影響していると思っていましたので、できれば今からでも正しい姿勢に近づきたいと目標を掲げ、自分の出来る範囲の各種運動メニューへの参加を心掛けて参りました。

専門家によるA.A.クラブ、ノルディックウォーククラブ、ロコモ予防体操、無理のない笑いヨガ、貯筋体操など、入居していなければ参加しにくいメニューが揃えられ、加えて先輩方による種々の指導が頂ける環境に心より有難く感謝しています。

未だ、健康への道半ばで身体中の筋肉が悲鳴をあげている様な状態ですが、これも希望のある痛みだと楽しみにしています。

今後も、自力のできる範囲のバランスの良い食生活、精神生活にも力を入れ、ローズガーデン倉敷の人々と共に、全仁会の医療の中で安心して暮らし、楽しく、ありがたい一生であったと思って終わりたいと願ってやみません。

鈴木 泰子



わたしの生活スタイル ～親子旅行～

ローズガーデン倉敷に入居してちょうど2年が経ち、少しずつ様子が分かるようになってきました。私は倉敷市内からの入居なので、以前から通っているフォークダンスやカラオケ等々へ、今でも1週間の内半分は外出しています。こちらでは、外出先から帰った時にフロント職員さんから「おかえりなさい！！」と声をかけて下さるので、いつも元気をもらい、「今日も元気で良かった・・・」と思っています。



職員さんのそういった声かけもあり、私としてもなるべく心配をかけないように、施設の中での行事にも出来るだけ参加して、“もう少しゆったりと優雅に暮らしているか”と思うようになったのも、私がローズガーデン倉敷の生活に馴染んだから？お友達が増えたから？かもしれません。



私はここ数年、親子（息子）2人で旅行をするのが習慣となっています。私の誕生日には、毎年沖縄へ行く事にしており、いつも同じホテルに何泊かして、その土地の生活をゆっくり、のんびりと味わってくるのです。

昨年、久しぶりにタイのバンコクへ行ってきました。私達にとっては本当に懐かしい国で、久しぶりの渡航に気分も高揚し、南国の日差しも、タイ語の響きも、川の流れも、車の流れも・・・異国の昔と変わらない雰囲気ですっかり魅了されました。そして当然（メインとも言える？）、スパイシーなタイ料理を満喫しました。

現在息子は東京在住で、岡山～東京と離れているので、どこへ行くのも現地集合です。時には心細いこともありますが、“まだまだ自分も大丈夫！！”と、自身を奮い立たせ、何とか出来ている事へ自慢する気持ちもあります。・・・ですが、上海空港での待ち合わせの際、私の中国語が通じなかった時にはちょっとショック、でした。

私は、こんな親子での二人旅をさせてくれる嫁と孫に感謝しています。



日下 市子

倉敷美観地区周辺の催し物のご案内

《ハートランド倉敷》

4月29日(日)～5月5日(土)

毎年5月に行われる、倉敷の春を代表する祭りで、川舟流し、コンサート、パレード等々、数々のイベントが繰り広げられます。今年も様々なイベントが開催されますので、乞うご期待！！

会場となる倉敷物語館、倉敷川中橋周りへは、徒歩9分！お散歩がてらお出かけください！！



出演日：4月29日(日)、30日(月・祝)
5月1日(火)、2日(水)、3日(木・祝)、4日(金・祝)

くらしき藤娘

「くらしき藤娘」川舟流しの藤娘役2人。



出演日：4月29日(日)、30日(月・祝)
5月3日(木・祝)、4日(金・祝)、5日(土・祝)

瀬戸の花嫁

「瀬戸の花嫁」川舟流しの花嫁役1人。



職員ごあいさつ&お知らせ



この度グランドガーデン南町から異動となりました、山岡和弘と申します。今までの経験を活かせるように頑張ります。ご指導、ご鞭撻よろしくお願ひ申し上げます。

総務科長 山岡和弘



この度、一身上の都合で退職することとなりました。今までご入居の皆様から頂戴した優しいお言葉やご助言を忘れず、今後の人生の肥やしにしていきたいと思ひます。今まで本当に有難うございました。

事務主任 山本篤司



総務部長 猪原 徹

2月1日付でピースガーデン倉敷の所属となりましたが、申し送りもあり、3月頃よりローズとピースを行き来する生活となっています。もうしばらくローズにおりますので、引き続き何かありましたらお気軽にお声かけください。

☆☆好評！春・秋の日帰りバス旅行☆☆
今回は 5月9日(水)
「瀬戸大橋開通30周年！！
春の渋川～児島・満喫の旅」です



《入居受付中》

入居者募集を行っておりますので、知人の方のご紹介をぜひ宜しくお願いいたします。



社会医療法人 全仁会

住宅型有料老人ホーム

ローズガーデン倉敷

〒710-0823

岡山県倉敷市南町 4-38

TEL:0120-628-114

FAX:086-435-2118