

滝の原便り

社会福祉法人西仁会 広報誌

〒320-0851 宇都宮市鶴田町 3 3 8 1

TEL 028-632-7577



「高齢者の生活を幸福にするために、ポジティブ心理学が果たす役割」

高齢化社会が進む中で、高齢者の生活の質を向上させるためにさまざまな方法が模索されています。その中でも、ポジティブ心理学が高齢者の幸福にどのように貢献できるかは重要なテーマです。

ポジティブ心理学とは、心の健康やポジティブな感情を重視し、個人の強みを活かしながら幸福を追求する心理学の一分野です。このアプローチは、特に高齢者にとって、人生の後半をより充実したものにするために有益であると考えられます。

○ ポジティブ心理学の基本的な考え方

ポジティブ心理学は、従来の心理学が主に病気や障害に焦点を当てていたのに対して、個人の幸福感、強み、そして自己実現に注目します。特に、人間関係や社会的つながり、感謝の気持ち、楽観的な思考、マインドフルネスなどが重要なテーマとして扱われています。これらの要素は、高齢者が日々の生活で経験する感情や意義に直接的な影響を与え、幸福感を高めることができるのです。

○ 高齢者の心身の健康に対するポジティブ心理学の影響

高齢者が幸福を感じるためには、心身の健康が不可欠です。年齢を重ねることで、体力や免疫力の低下、認知機能の衰え、孤独感などが問題となることがあります。しかし、ポジティブ心理学が提唱する感謝や楽観主義、自己肯定感の向上は、これらの問題を軽減する助けになります。

例えば、感謝の気持ちを持つことが習慣となれば、高齢者は日常の中で小さな喜びを見つけやすくなります。感

謝は心身の健康を促進することが研究でも示されており、ストレスの軽減や免疫力の向上に寄与するとされています。また、楽観的な思考を持つことで、身体的な健康の維持に対する意欲が高まり、疾病への抵抗力も強化されることが分かっています。

○ 高齢者の社会的つながりとポジティブ心理学

高齢者にとって、孤独感や社会的孤立は大きな問題です。ポジティブ心理学では、強い社会的つながりが幸福感に直結することが強調されています。友人や家族との交流、地域社会とのつながりを深めることは、高齢者の生活の質を向上させる上で非常に重要です。

社会的つながりがあることで、高齢者は自分の存在価値を感じやすくなり、孤独感を和らげることができます。さらに、感謝の気持ちやポジティブなフィードバックを受け取る機会が増え、自己肯定感や自信を育むことができます。これにより、高齢者はより積極的に社会に参加し、生活の意義を感じるようになるのです。

○ 高齢者の強みを活かすことの重要性

ポジティブ心理学は、人々の強みに注目します。高齢者もまた、過去の経験やスキルを活かすことで自己実現感を得ることができます。年齢を重ねたことによって得た知恵や人生経験は、他者との関わりにおいて貴重な資源となります。これを活かすことが、自己尊重感や自信を高め、幸福感を促進する要因となるのです。

例えば、高齢者が自分の過去の経験を若い世代に伝えることで、社会貢献感を感じることができます。また、ボランティア活動や地域のイベントへの参加は、自分の強みを活かす場とし

て有効です。これにより、高齢者は自分の存在意義を再確認し、自己肯定感を高めることができます。

○ ポジティブ心理学を活用した実践的なアプローチ

ポジティブ心理学を高齢者に活用するためには、具体的な方法があります。例えば、毎日の生活の中で感謝の気持ちを持つことを習慣にすることが挙げられます。感謝のジャーナルを書く、ポジティブな出来事に注目するなどの方法が効果的です。また、マインドフルネスや瞑想を取り入れることによって、ストレスを軽減し、心の平穏を保つことができます。

さらに、高齢者同士のコミュニケーションを促進するグループ活動も有益です。定期的な交流の場を提供することによって、社会的つながりを深め、孤独感を減らすことができます。こうした活動は、ポジティブな感情を引き出し、個々の幸福感を高めることに繋がります。

○ 結論

ポジティブ心理学は、高齢者が充実した生活を送るための強力なツールとなり得ます。感謝の気持ちや楽観的な思考、自己肯定感を高めることで、心身の健康を促進し、社会的つながりを深めることができます。また、高齢者が自分の強みを活かすことで、自己実現感や社会貢献感を得ることができ、より豊かな人生を実現する手助けとなります。高齢者が幸福を感じるためには、ポジティブ心理学のアプローチが欠かせない要素となるでしょう。



管理者 羽金和彦

ファミリー滝の原

節分 2月3日
豆まきの後はシニークリームを食べて鬼退治です。



ひな祭り 3月3日

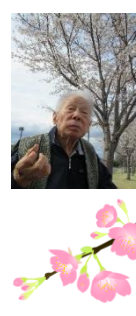
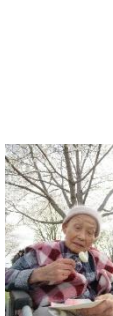
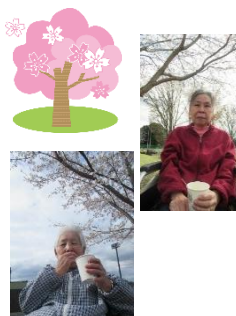
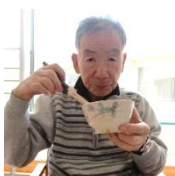


バレンタインデー 2月14日
ホワイトデー 3月14日



お花見 4月6日
今年も総合運動公園にて花見を行いました。最初は曇り空でしたが、徐々に晴れ間が出てきました。青空を背景にお茶会を楽しみました。

花まつり 4月8日
桜色の混ぜ込みご飯が目を引く特製御膳です。皆様の笑顔も花開きます。



通所リハビリテーション

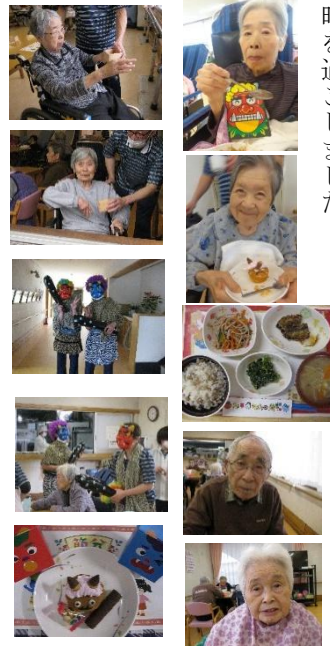
ひな祭りには、はまぐりの形の変わり寿司がおいしそうでした。バレンタインのドーナツツツにホワイトデーのフルーツサンド。どれもワクワクしますね。



滝の原苑

〈節分昼食会・お茶会〉 2月2日（日）節分昼食会・お茶会を開催致しました。

昼食会メニューは、「大豆ごはん、そばの甘酢和え、菜の花ごま和え、節分汁」お茶会メニューは「鬼さんケーキ」恒例であります、お茶会前に「年女」の方に豆まきをして頂き、その後全員で鬼退治。楽しいひと時を過ごしました。



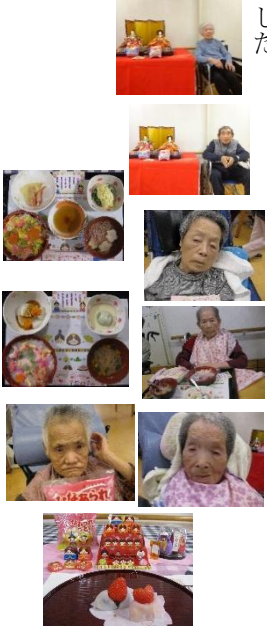
〈バレンタインお茶会〉 2月14日（金）バレンタインデーお茶会を開催致しました。

今年も恒例のメニュー、「チョコレートフォンデュ」「いちご、バナナ、みかん缶、鈴カステラ、どうぶつかステラ、ポテトチップスなどにチョコレートソースをつけながら召し上がって頂きました。



〈ひな祭り昼食会・お茶会〉 3月3日（月）ひな祭り昼食会・お茶会を開催致しました。

昼食会メニューは、「ちらし寿司、天ぷらの盛り合わせ（きす・かにかまぼこ）、菜の花ミモザサラダ、すまし汁」お茶会メニューは、「ひな人形大福、ひなあられ」今年もお雛様の前で記念写真を撮りました。



〈ホワイトデーお茶会〉 3月14日（金）ホワイトデーお茶会を開催致しました。

今年のメニューは、「手作りクレープ」クレープの上に好きな具をのせ、生クリームやキャラメルシロップ、チョコレートソースなどをトッピングして完成。皆さん大変喜ばれておりました。



〈お花見〉 4月10日（木）新川へお花見に出かけました。お天気心配でしたが、雨にも降られず久々の外出を楽しめました。



〈春御膳夕食会〉 4月10日（木）春御膳夕食会を開催いたしました。

春御膳のメニューは、「ご飯、お刺身の盛り合わせ、肉じやが、菜の花からし和え、なめこの味噌汁」お刺身の盛り合わせに「うわー」と、皆さんより歓声が上がり、あっという間に完食されました。

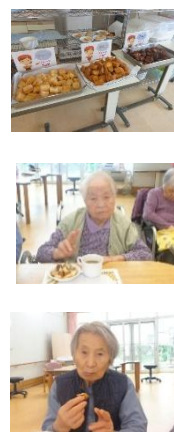


〈遊歩道散策〉 お天気の良い日に遊歩道の散策に出掛けました。満開の八重桜と敷地内の芝桜やチューリップなどを楽しめました。



ケアハウス滝の原苑

〈あげぱんの日〉 4月23日（水）15：00時のおやつにあげぱんを食べて頂きました。
大好きなコッペパンを油で揚げ、「砂糖」「ココア」「きなこ」の三種類を準備。一番人気は「きなこ」でした。



さあ、五月を迎える。

立春の日を迎える前日に豆をまく。そう、節分だ。

ケアハウスの豆まきは、にぎやかだ。そして、ひな祭りを楽しんで、御膳を美味しくいただきました。

今年も、枝垂れ桜は、色鮮やかだ。今年も、ケアハウスは、光あふれる五月を迎える。



今年のNHK大河「べらぼう」**萬重栄華乃夢話**！見ていますか。貸本屋から身を起こした成年・萬屋重三郎（1750-1800）、通称「萬重（ツタジュウ）」が出版というメディアを駆使して、江戸を面白い町にしようと奮闘する物語です。物語の舞台は、吉原と呼ばれる幕府公認の遊郭です。吉原遊郭の華といえば「花魁（お花魁（いらん）」でしょうか。この物語では、吉原で生まれ育った「萬重」と幼なじみという設定で、吉原屈指の名妓・花の井／五代目瀬川が登場します。

五代目瀬川の活躍した時代は江戸の中期、安永年間（1772-1781）ですが、これより遡ること約120年前、江戸前期の1657年1月江戸最大の火事「明暦の大火」が発生します。この大火で、日本橋人形町にあった「遊郭吉原」は全焼し、同年6月浅草寺の北西約1km先の浅草日本堤（千束）に移転し新吉原が誕生します。

新吉原誕生と同時に吉原の太夫の筆頭「高尾太夫」の養女は、1641年（寛永18）下野国・塩原の元湯に生まれ、5歳のとき一家は下塩原塩釜へ移り住んでいた。幼名は「あき」と言い、木の葉の化石を湯治場で売り家計を助けていたといいます。「あき8歳」のとき、江戸日本橋の遊郭三浦屋の四郎左衛門夫妻が塩原へ湯治に訪れたことが縁で、同夫妻の養女となり、日夜修練に励み知性や品性を磨き高めてきました。三浦屋の焼失で「あき」は養育の恩返しと三浦屋再興のため、自らの意思で二代目高尾を襲名したのです。高尾太夫は一躍有名になり、その名を江戸中に馳せました。しかし、高尾太夫は肺の病により2年余で離籍し、浅草山谷の三浦屋別荘で療養していましたが、19歳で亡くなります。

逸話ですが、1660(万治3)年に遊興放蕩三昧が主因で、綱宗(21歳)が強制的に隠居させられたことと、同時代に高尾太夫が急死したことが結びつき創作されたものと考えられているようです。こうした逸話は高尾に関する多くの俗説を生み、浄瑠璃や歌舞伎などの題材になっていくのです。



介護職

トランプ関税が世界経済を揺るがす中、今年も大型連休がやってまいりました。今回は日並びがあまり良くなく暦通りだと最大でも4連休です。ちよつと長めの旅行は行きにくいかも知れせんね。大手旅行会社の取りまとめによりますと、この期間中、国内旅行者数は2300万人（対前年95.8%）、国外旅行者数は55万人（対前年比110%）で、総旅行者数は昨年より約7ポイント低い2345万人です。長引く物価高が旅行やレジャーの消費を抑えているようです。

物価の高騰は本当に困ります。私たちの主食「お米」の値上がり
 昨年の2倍を超える価格なのですからたまりません。備蓄米を放出
 しても一向に下がらず、むしろ値上がりする始末です。エンゲル係
 数(家計費用のうち、食費の割合)が1981(昭和56)年以来、43
 年ぶりの高い水準(88.3%)になったのも頷けます。食費がかさみ、
 暮らし向きはよくないと感じられている方も多いのではないでしょ
 うか。食料品だけではありません。生活用品やガソリンなどの価
 格高騰も早急に対応して欲しいですね。

何かとトラブル続きの「大阪・関西万博」が4月13日開幕しました。開幕から11日目で100万人を突破したそうですが、1日平均に換算すると約9万人。6カ月の開催期間の目標は588万人（1日当たり平均約15万人）です。まだ始まったばかり、これからでしょうか。因みに55年前に開催された70大阪万博では来場者数は約7600万人でした。そのときの目玉は開幕前年にアポロ宇宙船が人類初の月面着陸を果たし持ち帰った「月の石」の展示（アメリカ館）でした。連日、見物客が長蛇の列をつくる大変な人気でした。今回は南極観測隊が発見した「火星の石」が日本館で、それに「月の石」がアメリカ館で再び展示されています。今回もアメリカ館の人氣は断然高いようです。参加国や企業などのパビリオンは84館、行く際には事前の念入りの調査、準備が必要ですね。

寒暖差が大きな時期。ご自愛ください。
次号は8月1日発行予定です。

