

季節の健康情報

はじめよう 未病対策

■未病とは?

「未病」とは何か、ご存知ですか。未病とは、「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」を指しています。自覚症状はなくても検査で異常がみられる場合と、自覚症状があっても検査では異常がない場合に大別されます。

病気ではないけれど健康でもない状態、つまり、「だるい」「疲れやすい」「冷える」といった不調も未病といえるので、「そういえば自分も思い当たる」という人は、少なくないと思われます。

「病気になってしまったからそれを治すよりも、病気になるにくい心身をつくることで病気を予防し、健康を維持する」という予防医学の重要性が認識されるにつれ、「未病」も重要なキーワードになってきています。

■年に一度の健診でチェック

未病の段階は、健康な状態と病気の間で少しずつ体調が変化しているため、自分では体からのSOSに気づかないのに、健診の検査数値の変化でわかる場合もあります。さまざまな検査方法がある今、健診は自覚症状がない未病を発見できるチャンスです。必ず年に一度、健診を受診し、結果を確認しましょう。

自分が未病の状態だと気づいたときは、まずは自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう。今まで意識せずに繰り返していた日常生活の中に、その原因があるかもしれません。未病の段階で食事習慣や運動習慣を見直せば、病気になってしまったから見直すよりも、健康な状態への早期回復が期待できます。

生活習慣病の人が、治療や生活習慣改善を心がけることは大切ですが、さらに未病の人でも自分自身の健康状態に意識を向けるようにしましょう。

■未病対策は健康寿命をのばすための大切な視点

日本は世界でもトップクラスの長寿を誇りますが、日本人の平均寿命と、健康的な生活を送ることができる健康寿命の間には、約10年のギャップがあります。未病の段階で、自分の生活習慣を見直していくことで病気を予防し、病気になる時期をできるだけ遅らせることを目指しましょう。未病への対策で病気の発症を遅らせることは、日常生活に支障がある期間をできるだけ短くし、健康な状態で過ごせる期間（健康寿命）をのばすことにつながります。

これからの超高齢社会で、「未病対策」は健康寿命の延伸につながる大切な視点といえるでしょう。

協会けんぽ「季節の健康情報5月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。5月に入りました。5月1日から7月20日まで「えつ」のシーズンです。漁の解禁に合わせ、大川市内の料理店では贅沢な料理コースも味わえるようですね。 広報担当 山田



生き活きだより 5月号

老人デイサービスセンター大川荘

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

お花見 4/1～4/3



「満喫しました」



「綺麗に咲いていました」



「大野島の堤防です」



「皆さんで歌を唄いました」



4月の初め、大川荘敷地内にて桜の花見を行いました。気候も良く、この時期ならではの花見は、皆様満喫されておられました。ご自分のスマートフォンで写真を撮られる方もおられましたよ。また、大野島の筑後川沿いに咲く、桜公園にも見学に行きました。



ラダーゲッター



みたらし団子



おいでおいで



チューリップ

4月は5日と19日に、カフェを開催しました。お菓子作りと工作実施。「みたらし団子」、「チューリップ」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

ふれあいカフェ大川荘 4/5・4/19



デイサービスで、園芸を行いました。マリーゴールドやペチュニアなど色とりどりの花を植えました。また、工作ではチューリップを作りました。

工作・園芸

4/27(月)

社会福祉法人 大川鶴喉会
特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘
グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす
大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島857番1
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



おめでとうございます



職員出し物

4月の誕生会を実施致しました。3月は4名の方のお祝いを致しました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物で当たったらだめよゲーム、また季節の〇×クイズを行いました。お誕生日、おめでとうございます。皆様の健康をお祈りいたします。

誕生会

4/22(水)



アスタラビスタ一木店へショッピングに行きました。日常生活用品や食べ物関係。また、衣類関係も販売されており、楽しんで商品を選ぶことが出来ます。ショッピングを満喫していました。

ショッピング

4/13(水)～4/17(金)

今月のフォト



端午の節句

5/10～6/10の行事予定



令和8年5月
10日・・・ふれあいカフェ
18, 19日・・・園芸、工作
24日・・・ふれあいカフェ
29日・・・誕生会



令和8年6月
1日・・・貼り絵

面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしく願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④各階にて面会実施しています。