

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、病気になり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



生き活きだより5月号

特別養護老人ホーム大川荘2F

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

バスハイク4月18日(土) 4月28日(火)



たくさん見学できました



楽しい思い出が出来ました



バスハイクに行きました。今回は数年ぶりに小保藩境内に行きました。祭り会場では、小学生の料理研究の発表を聞いたり、昔ながらの街並みを見学しました。建具屋や、生地屋、旧吉原邸等を観て周り楽しまれていた様子



藤の臭いがしました



藤の花が綺麗でした



中山の大藤を鑑賞した。バスハイクに行きました。お祭り最終日に行き、藤の花が枯れている箇所もあったが、天候美恵まれゆつくりと干渉することが出来ました。「藤の香りがする、見れてよかったです」と喜ばれてました。



みたらし団子

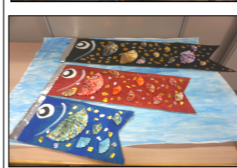
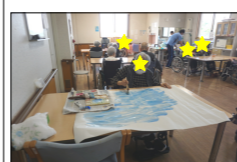


チューリップ

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。

ふれあいカフェ大川荘

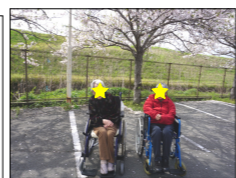
4/5・4/19



今月はご利用者様とこいのぼりを作成しました。鯉の形を段ボールで切り、ご利用者様には色を塗って頂いたり、のりでうろこを付けて頂きました。

創作活動

4/17(金)



花見散歩

4/1(水)

大川荘の桜が満開となり、ご利用者様と一緒に花見散歩をしました。満開の桜が綺麗で、「ご利用者様一人一人綺麗ね！今年も見れて良かった」等話され喜ばれてました。



料理教室を行いました。今回は、桜の蒸しパンをご利用者様と一緒に作りました。材料はホットケーキミックス、卵、牛乳、食紅を使用しました。ご利用者様は材料を混ぜて頂き、容器に入れる作業をして頂きました。フライパンで蒸したら完成です。おやつ時間に召し上がって頂きました。ピンク色で綺麗な桜蒸しパンができ、美味しかったと喜ばれました。

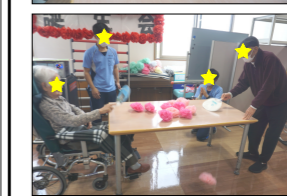
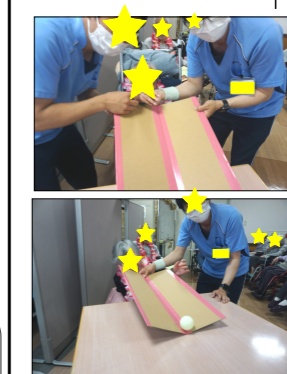


かわいく出来ました

料理教室

(桜の蒸しパン)

4/21(月)



4月の誕生会を行いました。4月の誕生者様は6名おられました。催し物として、桜ピンボール、桜散らせゲームをしました。桜ピンボールは高い点数を狙い、転がされてました。桜散らせゲームはご利用者様二人組で協力し、テーブルの桜の花をうちわで吹き落としました。お一人おひとり楽しまれ、盛り上がりました。

誕生会

4/20(日)

面会について

～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。

5月に入り暑くなり、夏を近く感じてきます。私はもう衣替えを行い、半袖半ズボンで過ごしています。汗をかきやすい為、外出する際は水筒等の水分を持参します。熱中症や脱水症予防にもなり、体調も万全に過ごせてます。 広報担当 玉城 祥

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。

今月のフォト

端午の節句

5/10～6/10の行事予定

5月
5日(日) 端午の節句
10日(日) 母の日
7日(日) 誕生会
18日(月) 料理教室
中旬下旬予定 バスハイク・運動会

6月
21日(日) 誕生会
22日(月) 料理教室

～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。

5月に入り暑くなり、夏を近く感じてきます。私はもう衣替えを行い、半袖半ズボンで過ごしています。汗をかきやすい為、外出する際は水筒等の水分を持参します。熱中症や脱水症予防にもなり、体調も万全に過ごせてます。 広報担当 玉城 祥