

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があります。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。

ゴールデンウィークも過ぎ、段々気温も上がってきました。今の季節は熱中症対策として30分ほどのウォーキング等軽い運動をして徐々に暑さに身体を慣らしていくのが良いそうです。しっかりと対策をして暑い季節を体調万全で過ごしましょう。 広報担当 藤丸



生き活きだより 5月号

特別養護老人ホーム大川荘 3F

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

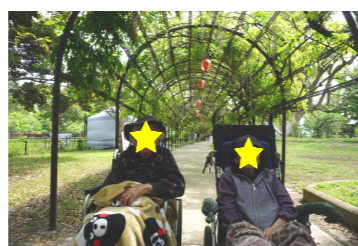
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

バスハイク 藩境まつり4/18(土)・中山の大藤まつり4/28(火)



たくさん見学してきました

藩境まつりに行ってきました。会場では昔ながらの街並みを散策され、建具屋や生地屋等を見学されました。また、小学生の研究発表を聞かれました。楽しそうな様子を見せられていました。



藤の花が綺麗でしたね！

中山の大藤まつりに行ってきました。まつりの最終日でしたが天候にも恵まれ、ゆっくりと藤の花を鑑賞されました。「きれいかね。見れてよかったですよ。」と言われていました。



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

ふれあいカフェ大川荘
4月は5日と19日に、カフェを開催しました。お菓子作と工作実施。「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。



桜の花見

4/2 (木)

大川荘の桜が満開となり、ご利用者の皆様と一緒に桜の花見をしました。満開となった桜をゆっくりとご覧になり、春の訪れを感じられていました。

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



誕生会

4/19 (日)



おめでとうございます！



ゲームの様子

4月の誕生会を行いました。今月は6名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうなお表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。

料理教室

4/20 (月)



作業の様子



「美味しかったです」

料理教室を行いました。今月は「フレンチトースト」を作りました。ご利用者様には材料を混ぜるなどして頂きホットプレートで焼き上げるとこんがり美味しく焼きました。おやつ時間に召し上がり、美味しいと言っていました。

今月のフォト



端午の節句

5/10～6/10の行事予定

- 5月
 - 10日(日) 母の日
 - 17日(日) 誕生会
 - 18日(月) 料理教室
 - バスハイク 下旬予定
 - 大川荘運動会
- 6月
 - バスハイク 下旬予定



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、よろしくお願いたします。

- 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。