

# さいわい 虹 便り

No.76

発行者 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 滝口洋子 篠沢 香

## 利用者さん紹介

さいわいヘルパーステーションのご利用者様  
熊倉静子様をご紹介します。



人形を乗せている藤のテーブルも  
ご自分で編んだもの！！

制作期間半年！！

## 木目込み人形

五十歳代でお勤めを辞められてから八  
五歳頃まで、自由が丘にある真多呂人形の  
教室に通われていました。教室では布を着  
せ付けていくだけだった為、お人形の土台  
作りから始めたくなり、別のカルチャーセ  
ンターにも並行して通われたほどです。  
人形の着物は、ご自分が着ていた着物を  
利用されたり、自ら佐賀錦を織られ、布を  
染め、また江戸時代の打掛を骨董市で買っ  
てくるなど、とてもこだわって作っていら  
っしゃいます。



今年の干支：犬  
なんと五日ほどで  
完成！！



有松絞り



後ろ姿も素敵♪



次郎左衛門雛

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。  
(バックナンバーも公開中です。)

石心会在宅事業部 虹



<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

QRコードからも  
アクセスできます



# シリーズはつらつー！ 心の健康



やの四



心の健康状態が悪くなることは、誰にでも起こりうることです。心の健康を良好な状態に保つことは、毎日の生活を楽しく、いきいきと過ごすために、とても大切なことです。また、心の健康が悪くなることは、生活習慣病やその他の病気を悪化させることが分かっています。

## 心と体の健康管理



高齢期になると、体力や気力などはどうしても若い時と同じような無理がきかなくなってきました。でも、実はこの無理がきかなくなるということを認めることが、充実した高齢期を過ごすために大切なことです。高齢期にはいくつかの特徴があるので、それを踏まえた生き方やライフスタイルを考えてみましょう。



## 身体的特徴

- 体型も変化し、内臓の臓器も縮小傾向になり、その機能も低下してきます。
- 全身の血管にも動脈硬化がみられ血管が狭くなります。それにより脳や各臓器への酸素や栄養の供給が少なくなり、機能低下がおこります。
- 骨量も低下し、骨粗鬆症となります。老眼や白内障、難聴などが高齢期の生活自体を変えてしまうこともあります。



## 精神的特徴

- 体力が低下したことや、持続力や忍耐力が低下したことを感じると、弱気になったり悲観的になってしまうことがあります。
- 視力や聴力の低下も社会生活に消極的になっていく原因にもなります。その結果ますます世間の新しい変化や情報からも遅れがちになってしまいます。



こうした状況にならないよう、心の健康を保ち、うつ病や認知症を防ぎましょう！



## 心健やかに老いるには

日々のちよっとした意識付けが心を健やかに保ちます

### 食事を美味しく食べる

- 美味しいものを食べている時は、自然と幸せな気持ちになります。その場の雰囲気も大切です。
- 好きな音楽を聴きながら、あるいは誰かと談笑しながらなど、気分良く食べることが美味しさを倍増させ、心を豊かにします。

### 体を動かす

- 「何もやることがない」と、ぼんやりしていると、心身ともに早く老いがやってきます。
- 適度な運動が全身の血行を良好にし、新陳代謝も活発になるため、若々しさが保て、気分も向上します。
- 散歩を日課にしたり、買い物・掃除などの家事や、趣味のサークルでのスポーツやガーデニングなどが効果的です。



### 睡眠はたっぷり取る

- 睡眠は日中の疲れを癒し、翌日の活力につながります。
- できれば七〜八時間の睡眠を取りましょう。また、昼間の一五分〜二〇分の昼寝も効果的です。

### 笑顔で過ごす

- 毎日楽しく笑顔で過ごすことは、心の健やかさを保つ秘訣と言えます。
- 笑うことにより、免疫力も高まるため、病気にかかりにくくなったり、病気の早期回復にもつながります。
- 健康な高齢者は、いつもニコニコしていて、肌ツヤも良いことは言うまでもありません。

＊心を健やかに保ち、老いても『はじらじ』とした

毎日を送りましょう＊



# 職員紹介



さいわい  
訪問看護ステーション  
事務  
藤枝 千華



てせ日らい護後をや社院平  
どいで教まの、中病会よ成初  
うまよすえす仕ご心院人に異十め  
ぞすう。て。事利にでにな動九し  
よ。、ごいは携者療接っして。年  
ろ陰利たは携者療接っして。年  
しくな用だ、わ様事患者かき二  
くが者き覚れが務者さらま月  
おら様なるこえ行ん今し十六  
願支ががらことるっとまた六日  
いえ安らことをでて接で藤日  
いた心頑とを誇あきす、枝よ  
たれし張も多りろまるク千り  
しれてっくにくうし窓リ華川  
たば家でい先感訪た口二で崎  
しとでる輩じ問。業ッす幸  
すっご毎かて看今務ク。病



つづいて、  
避難開始。  
非常口より外  
へと出ます。

まずは、煙を  
外へ逃がす  
「排煙窓」の  
操作を確認。

さの避昨  
せて難年の  
いた訓練十二月  
たをにお十三日  
だこ不と十四日  
きまに、  
ます。了。当日  
。の訓練の様子  
。をを紹介



## 避難訓練をおこないました。



階段を使い、  
屋外へと避難  
してきます。  
煙を吸わない  
ように工夫し  
ています。



### お知らせ

来年度より、さいわい虹便りは、六月・九月・十二月  
・三月の年四回の発行へと変更させていただきます。  
(今回は六月の発行となります。)

#### 編集者

森由貴 渡邊文祐 本間有由美 新庄裕子  
藤枝千華 宮本祥代

