

(株)LCウェルネス



ここ倶楽部 便り 第197号

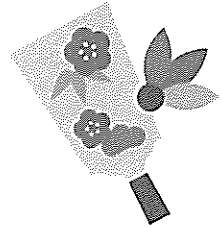
〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248
ホームページ <http://genekikko.com/>
Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成30年1月5日発行



謹賀新年

本年もよろしくお願いたします



みなさんは、三が日をどのように過ごされましたか？

今年は、働き方改革？で、元日は閉まっているお店も多く、冬眠のごとく、食料を買い込んで、こたつの穴に潜り込んでいた人も多いのではないのでしょうか。駅伝を見ては、自分も運動した気になっているけれど、実際は、トイレとこたつの行ったり来たりで、1日100歩動けばいいところ…とか。

日本人は、世界一長時間(1日平均8～9時間)座っているんだそうです。お正月は11時間以上座っていたというあなた！11時間以上座っている人は、4時間未満の人に比べて、死亡リスクは40%も高くなります。座っている時間と寿命は関係があるのです。

韓国の24歳の男性が、86時間、ゲームに没頭し、長時間同じ姿勢で下半身がうっ血し、「エコノミー症候群」で亡くなった例があります。

座りっぱなし(=動かない)は、代謝が悪くなり、血液がドロドロになって、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病になりやすいのです。そうならないために、ずぼらさんでもできる簡単な方法があります！それは「30分に1回立ち上がる」です。仕事中でも、テレビの途中でも、一度立ちあがって足踏み。それだけで、リスクはずっと下がります。

デイサービスを始め介護施設などで、利用者さんが立ち上がると、スタッフが飛んできて、「どうしました？座ってて下さい！」という所が多くあります。転んではいけない！と思うのです。でも、じっと座っていることの方が、筋力は低下するし、重病にもなりやすいということを考えると、立ち上がることを認めてほしいですね。座ったまま足を動かすより、立ち上がった方が効果は大です。

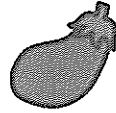
お尻に根っこが生えないよう、今年は、時々、立ち上がって、健康寿命をのばしましょう。

C型サービス開始！



ここ倶楽部の隣「現役っこクラブ」で、浜松市の新総合事業「C型サービス」を実施しています。NPOライフケア浜松が地域包括支援センターと地域住民のみなさんらと共に開催しています。65歳以上の方ならどなたでも参加OK！第2金曜日は「転ばんそろばん体操」、第4金曜日は「みんなのエアロビテーション」で、健康寿命延伸を目指します。いずれも13:30～15:00で、参加費は無料です！詳しくは☎544-7788(NPO事務局長・菅原)までお問い合わせ下さい。

おもてナースの気持ち



◆看護師の福園です◆

「今が幸せだよ」ここ倶楽部に通っている、あるお年寄りが何気なく言いました。

私は最近、細かい文字が苦手になってきたり、白髪が急激に増えたりして、「あ～20代に戻りたい」と考えていました。あの頃に戻りたい、あの頃は幸せだった、そんなことを口にするよりも、何歳になっても「今が幸せ」と感じられる人は、なんて素敵なんだろうと思えた瞬間でした。



年を重ねると、持病がある、膝が痛い、腰が痛い、夜ぐっすり眠れないなど、身体のだこかに不調が生じやすくなるものです。そんな現在の自分を、否定せずに受け入れている人が「今の幸せ」を語るんだらうなあと、ここ倶楽部のお年寄りを見て、つくづく感じる今日この頃です。

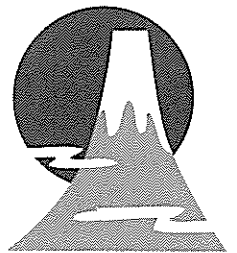
今年も皆さんと、たくさんの楽しみを共有していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



1月のイベント

- 1日(月)足立様 誕生日
- 佐々木様 誕生日
- 4日(木)仕事初め
- 6日(土)増田様 誕生日
- 16日(火)フットケア、ピーナッツ
- 17日(水)ハイパーソニックコンサート
- 24日(水)わCafé
- 27日(土)木下様 誕生日
- 28日(日)玉木様 誕生日



*転倒予防サポーター養成講座
(2期生)開講中!
あと3回 1/15(月)、1/22(月)1/29(月)

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆
<http://genekikko.com/>
毎日更新中!

★編集者のキャサリンです♪

初日の出を見に、前浜(舞阪町)に行きました。雲もなく、水平線から昇る朝日を見て、何だかジーンとしました。合掌(一人一)



ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL: 053-426-0691

FAX: 053-426-0613

Email: life.care@asahi-net.email.ne.jp