2月

ぽっかぽか

うぐいす棟だより

R4　NO11

早いもので、2022 年もあっという間に 1 カ月が過ぎました。時の流れの早さに少し驚いています。コロナウイルスの感染者も増加している状況です。オミクロン株の感染力は本当に脅威ですね。

冬も折り返しを迎えましたが、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。健康管理・安全対策に取り組んで行きます。

1 月 4 日に 100 歳のお祝い会を行いました。4 月から 1 月までで、4 名の 100 歳をお祝いしました。人生 100 年時代。施設生活の中でも楽しみや、喜びを少しでも感じてもらえるように、支援していきます。

～栄養科より～

毎日バランスよく食べなくてはいけない理由

人間の体はとても機能がいいので 1 食抜いても、すぐに体に影響が出ません。それは、私たち人間の体は恒常性があるからです。ちょっと食べなくても、前に食べたもの、 あるいは貯蔵してあったものを使ってちょっとずつ体を作っていくのです。1食食べなくても大きな影響はありませんが、それが習慣化した場合、体の各所で影響が出てきます。いつでも新陳代謝ができるように必要なものを供給しなくてはならないので、毎日バランスよく食べるのです。

2 月の行事予定

2 月 1 日　ワクチン接種

2 月 5 日　体重測定

節分　昼食会

編集後記　寿命の長期化によって先進国の 2007 年生まれの 2 人に 1 人が 103 歳まで生きる「人生 100 年時代」が到来するとし、平均寿命も限りなく 100 歳に近づいています。ならば 100 歳まで健康で元気に過ごしたい所ですが、平均寿命と健康寿命の間に、男性ではおよそ 9 年、女性ではおよそ 12 年開いています。つまりこの期間は、心不全などを起こすタイプか、認知症・老衰タイプになっているということです。また 90 歳以上の 70%は認知症になるともいわれています。100 年時代に備え、若いうちから真剣に考え、準備しておくことが大切になりそうです。