

寿楽つうしん

平成23年5月号

平成23年5月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
TEL 045(433)1255

山郷の卯の花くたす五月雨に
垣根をこゆる玉川の水 藤原良経

健康な長寿

- 年齢による違いはありますが、概ね普通あるいは健康と思っている高齢者は増えてきてます。高齢者の受療率も年齢によって異なります。また、寝たきりや要介護高齢者の割合も年齢によって異なり、横ばいまたは若干低下している傾向もみられ、今後の取組みによって更に健康な高齢者が増えていく可能性も示唆しています。
- これまでは、いかに長く生きられるか、平均寿命を延ばすことを目標にしてきましたが、生活習慣病が増加している中で、これからは、生活の質を重視し、長くなった寿命を「心身に障害のない期間」として、健康で自立して暮らすことができること、すなわち「健康な長寿」を実現していくことが、高齢者と社会にとって真に豊かな長寿社会の達成のために重要となります。

今月の和歌の解説

走り梅雨というのか、陽暦五月、梅雨に先駆けて長雨の降ることがある。あたかも卯の花(ウツギ)が盛りの季節。

初夏の太陽のもとで輝いていた花々は、雨に濡れてうなだれ、生気を失っているように見える。普通、適度のお湿りは花の美しさを引き立てるもので、この花も例外ではないのだが、しばらく雨がずっとクタクタになってしまうのだ。この山郷の卯の花を朽ちさせるほど長く降り続く五月雨に、玉川の水があふれて、垣根を越えて入ってきてしまったよ。

ふじわら - の - よしつね【ふぢはら - 】【藤原良経】

[1169~1206]鎌倉初期の公卿・歌人・書家。九条兼実の子。摂政・従一位太政大臣となり、後京極殿と称される。

歌を俊成に学び、定家の後援者でもあった。書では後京極流の祖。家集「秋篠月清(あきしのげっせい)集」。九条良経。

血圧を測定しましょう！

日本人でもっとも多い生活習慣病が高血圧ってご存知ですか？

血圧を正確に測り、正確な値を知れば、生活習慣病を未然に防ぐことができます。

家庭血圧の基準値

家庭血圧の基準値は病院での外来血圧の基準値と違うので注意が必要です。正常血圧は125/80mmHg未満。高血圧は135/85mmHg以上。血圧は測定条件で変動します。数回の測定で基準値を外れたからといっても、外来を直ぐに受診する必要はありません。最低でも一ヵ月ぐらいいは測定を続けましょうね。

* 菊名寿楽荘では血圧測定値の記録用紙を用意しています。スタッフにお気軽にお申し付けください。





5月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
卓球開放	太極拳	中国語会話	椅子に座ってエクササイズ	詩吟教室 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	
8	9	10	11	12	13	14
卓球開放	絵手紙	中国語会話	古城と古寺散策	詩吟教室 歌声教室 健康体操	英会話 編物教室 健康麻雀	韓国語入門
15	16	17	18	19	20	21
卓球開放	太極拳	中国語会話	椅子に座ってエクササイズ 古城と古寺散策	詩吟教室 健康体操 看護学校実習	英会話 水彩画 健康麻雀 看護学校実習	韓国語入門
22	23	24	25	26	27	28
卓球開放	絵手紙	休館日	古城と古寺散策 看護学校実習	歌声教室 健康体操 看護学校実習	編物教室 健康麻雀	韓国語入門
29	30	31				
卓球開放	映画鑑賞会					

県立看護専門学校の生徒さんの教育実習があります。

19日(木)～20日(金)と25日(水)～26日(木)に、看護専門学校の生徒さんの教育実習がありますので、利用者の皆様にはぜひご協力のほどよろしくお願ひします。また、皆様のほうからも健康に関する相談がありましたら、遠慮なくお気軽にご相談なさってください。



今月の行事

●映画鑑賞会
5月30日(月)13:00～
(会 場) 菊名寿楽荘1階さくらの教室
鑑賞券は5月16日9時から寿楽荘受付カウンターにてお渡しします。先着50名様です。

題 名: 麦秋
出演者: 笠智衆・原節子他



水虫撲滅月間

梅雨から夏にかけて症状が出る方が多いのが水虫です。自己判断で水虫だと勝手に思い込み、市販の薬を使用した所、実際は水虫ではなかったので症状が悪化したりすることもありますので、水虫かな?と思ったら迷わず皮膚科などの専門医の診察を受けましょう。

館内では必ず靴下着用のごと!

[編集後記]

 ついこの前まで肌寒い日があったかと思うと、一転して暖かい日が続いています。季節の変わり目は高齢者にとっては神経痛が出たりして結構つらいものです。ただ、運動するには暑からず寒からずで最適な季節でもあります。緑の風を肌を感じながら、一歩きしてみませんか? きっとご飯が美味しくいただけますよ。