

# スローライフ通信 77

スローライフ生駒

ハンドセラピーの先生に  
来て頂きました

秋の訪れをあちこちで感じるようになり  
ました。ここ生駒山の木々の葉も、  
いつの間にか鮮やかに黄色や赤に染ま  
り、耳を澄ますと虫の音にも、風情を感  
じます。秋の日は、つるべ落としと言  
いますが：日足が短くなり、朝晩の冷えこ  
みも強くなってきました。皆様風邪など  
ひいてませんか。  
さて、今回ご紹介させて頂くのは、  
10月に来て頂いた日本介護美容セラピ  
スト協会認定ビューティタッチセラピ



一人ずつ順番に、優しく丁寧にマッサージしてもらいました



スローライフ通信 第77号  
平成30年11月10日発行  
編集：スローライフ広報委員会  
社会福祉法人和貴会 本部事務局  
大阪府八尾市本町2丁目8番3号  
オーブル本町ビル3F  
<http://www.slowlife.or.jp>

ストの吉村さんと伊藤さんによる「ハン  
ドセラピー」です。現代社会はストレス  
時代。ご高齢の入居者様の肩こりや不眠  
などの体調不良も、手のひらで擦っても  
らうだけでも蓄積していたストレス解  
消効果も期待出来る、との事。

また、手のひらによるスキんシップ  
は、体の中から心と体を癒され同時に  
コミュニケーションもとれて、いつの間  
にか入居者様の顔にも、自然と笑顔が  
溢れていました。

吉村さん、伊藤さん素敵な時間をあり  
がとうございました。



手を覚えてもらうだけでなく、心も体も温かくなりました

すろー  
らいふ  
な日々

各スローライフでの、行事や日常を紹介します。

おめでとう百寿！ 100歳のお祝い届く

百恵ちゃんが「さよならの向こう側」を歌って引退し、竹の子族が路上で踊っていた頃(1980年)、日本の100歳以上の高齢者は、全国で千人以下(968人)だったそうです。それが医療や薬、栄養などの進歩により、2018年にはその60倍を超えて(6.8万人)いるそうです。

私たちの周りを見渡しても、昔に比べると元気な高齢者が増えたことも実感します。特にここスローライフ八尾で入所、ショートステイ、デイケアなどを利用されている方々は、様々な病気を抱えてはいるものの、積極的にリハビリに取り組んでおられます。

そうした中、来年100歳を迎えられる入所利用の石田様のもとに敬老のお祝いの品が届けられました。

八尾市役所の職員が、安倍晋三首相のお祝い状と銀杯を届けてくれました。



盛大な拍手の中お祝い状を受け取ったのち、石田様は小さい頃の思い出や苦労したことなどを話されていました。同じフロアの利用者様もお祝いに集まり、皆さんで記念写真を撮りました。これからもますます元気で、私たちのお手本として、リハビリをしながら、食事もおいしく食べて、皆さんと楽しいおしゃべりを続けていたいただきたいと思います。百寿おめでとうございます！



みんなでお祝い！

スローライフ八尾の新たな加算項目(入所・ショートステイ)

在宅復帰・在宅療養支援機能加算(Ⅰ)

老健(介護老人保健施設)では、それぞれの地域に住まう高齢者の、在宅での生活を支援し、応援するという役割を担う事が一層求められています。

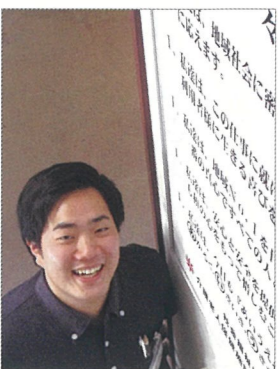
そうした中、今年春の介護報酬改定では、段階的に基準をクリアした施設がそれぞれタイプ分けされる事となりました。当施設においては基本型と呼ばれる体制で取り組んできましたが、

11月より「在宅復帰・在宅療養支援機能加算(Ⅰ)」が算定される事となりました。入所、ショートステイのご利用者様にはご迷惑をお掛け致しますが、施設内機能の充実など、なお一層、利用者様や地域の方々の笑顔の為に取り組んで参ります。



新入職員紹介

スローライフ八尾 支援相談員 藪 良亮



のびのびとした笑顔で毎日あかるく取り組みます。

山や川が見えるスローライフ八尾に私の故郷を思い出しながら、相談援助に励んでおります。和貴会日々宣誓(施設にお越しの際にぜひ見てください)を実行できるように、日々、ご利用者様及びご家族様の問題解決の援助を行い、和気あいあいと過ごして頂けるよう頑張っていきます。

第二回スローライフ千里

秋祭り開催

平成30年9月27日 第二回となるスローライフ千里秋祭りが開催されました。恒例となった天羽会さんによる踊り、昨年から引き続きご参加いただいた三味線ボランティアひまわりの会さんによる唄と演奏で、今年も大いに盛り上がりました。

今回は玄関前をステージにしたこともあり、出店で食べながら演奏を聴いたり、楽しそうな踊りにつられて輪に入られたりと、皆さん一緒に楽しんでいただくことができました。



店の前には人だかり



天羽会さんと一緒に盆踊り

また、手作りお神輿ですが、去年は私も担ぎたかったとの声が多かったのですが、今年は沢山の方に担いでもらうことができ、皆さんの笑顔が沢山見ることができました。

今年の出店はウインナー、綿菓子、たこ焼き、かき氷、フライドポテトでした。9月末ということもあり、それ程暑くなかったのかき氷や飲み物は人気がありませんでした(かき氷は宇治金時一本で、練乳や粒あんとこしあんを乗せた豪華なものでしたが...)。

来年は出店の出し物を再考しなければと感じた第二回秋祭りでした。



三味線ボランティア ひまわりの会さんの演奏



手作りお神輿です



# 意識してますか？血管年齢



歳を重ねる毎に、段々筋肉が衰えていくのと同じように、体内の血管も老化していきます。下記の血管年齢チェックリストで血管年齢を調べてみましょう。血管の老化は「心臓病」、「脳卒中」など命に関わる病気を引き起こすのはもちろん「しみ」や「しわ」など肌の不調も招きます。5項目以上あてはまった人は要注意。これ以上血管の老化が進まないよう下記を参考に是非実践してみてください。

## 血管を若返らせる生活習慣

### ① 塩分の摂り過ぎに注意

私たちの体はナトリウムとカリウムの濃度がつりあっています。塩分の摂取が多くなると水で薄めてバランスを保とうと血液量が増え心臓の負担が増えます。1日の塩分量を1日6g未満（日本高血圧学会推奨）に。ほうれん草、大豆、昆布等カリウムを多く含む食品の摂取は塩分の排出が促されます。



### ② 脂質、糖質は控えめに

脂質、糖質は体に必要な栄養素ですが、摂りすぎると血液成分が団子状にくっつきサラサラの血液をドロドロに変えてしまいます。

肉料理、甘いものはほどほどに。

### ③ 運動はリラックスが大切

血管を老化させないためには運動が不可欠。週2回、20分のウォーキングがお奨め。ゆっくりすぎず、速すぎず、息切れしない程度の早歩きにしましょう。もう少し体力がある人は有酸素運動の水泳や、エアロビクスもいでしょう。アドバイスとして「リラックス」して運動を楽しむこと。リラックスしていないと血管は開きません。



### 「血管年齢」をチェックしましょう

- 階段を上げると胸が苦しくなる
- 血圧が高め(上140mmHg以上/下90mmHg以上)
- LDL(悪玉)コレステロール値や血糖値が高い
- 手足が冷たく、ときどきしびれを感じる
- 最近、物忘れが激しい
- インスタント食品や脂っこい料理が好き
- あまり運動をしない
- 1日の喫煙本数×喫煙年数=400以上
- 責任感が強く、手抜きができない性格
- いつも時間に追われている気がする
- 電話が鳴ったらすぐに出ないと気がすまない
- 家族(両親・兄弟姉妹)に心臓病や脳卒中で倒れた人がいる

あなたの血管年齢は…

- あてはまる項目が**4以下**の人=血管年齢は年齢相応
- あてはまる項目が**5～8**の人=実年齢より10歳老けている
- あてはまる項目が**9～12**の人=実年齢より20歳以上老けている

参考:URL <https://www.bee-lab.jp/health/201305/02.html>

