

すけっとだより

# イキシア

高齢者から幸齢者へ

2023年を迎え皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。今年卯年、これまでの努力が花開き実り始める縁起の良い年だそうです。この良き年に是非ともあやかりたいものです。皆様にとっても今年が良い年になりますよう祈念申し上げます。

さて、最近興味ある本を読みました。著者の和田秀樹さんは高齢者専門の精神科医で高齢者についての書籍を多く出版されています。医師になったのは映画監督になる夢を達成するための資金調達だったというユニークな方です。

和田さんは老人ホームに併設された病院で勤務されていたため、高齢者の診察や治療に係る中で病気の高齢者や元気な高齢者をたくさん診てきました。そして毎年100名ほどのご遺体を解剖する中で老化がどういうものか分かってきたそうです。

例えば70歳というのは不思議な年齢で、使っていればそれまでと変わりなく機能を保てますが、使わなければどんどん衰えていきます。年を重ねるほど使わなかった時の衰えが激しくなるそうです。これが老化の分かれ道！70代の過ごし方が80代以降の老いを左右する事が分かったそうです。

80代になっても出来るだけ今までの機能を保持するために、70代になったら

- ① 意識して脚や頭を使う
- ② 可能な限り「生涯現役」
- ③ 出来ることを減らさず続ける
- ④ なるべく多くの種類の料理を食べ、サプリも活用して栄養状態を良好に
- ⑤ 我が事より周りに親切にして人間関係という財産を貯める

先生はおっしゃいます。「70代は老いと闘いです。そして80代以降は老いを受け入れ、出来なくなったものは捨て、出来る物はなるべく残し、まだまだ出来ることがたくさん残っていると考えを切り替えることが大事。そして高齢者は80代になったら幸齢者と名前を改め我慢せず楽しく生きたいものです。」

そして最後にアドバイスを一つ、「70代、80代をどのように生きたいかを早めに考えておくことは幸せになる鍵、幸齢者に続く道です。」と。

年の初めにあたりこれからの人生について考えることも良いかもしれませんね。

NPO法人 すけっとファミリー 理事長 加藤 純子



## NPO法人 すけっとファミリー

訪問介護・介護保険外(家事・子育て支援等)・障害福祉サービス・産前産後ヘルプ・ひとり親家庭等家事介護

TEL 861-6047 FAX 861-6048

## ケアプランセンター すけっとファミリー

居宅介護支援

TEL 835-8260 FAX 861-6048

## デイサロンりふれ

通所介護・介護予防通所介護・予防専門型通所サービス

〒467-0064 名古屋市瑞穂区弥富通三丁目45番地 TEL 833-2889 FAX 861-6048

E-mail info@suketto-family.jp URL http://suketto-family.jp

# デイサロンのりふれ発信



明けましておめでとうございます

本年もデイサロンのりふれをよろしくお願いたします。  
昨年もコロナ禍でいろいろな活動を制限して行うこととなり  
ますが、感染予防対策を徹底しながら少しずつ楽しいイベ  
ントを増やすことができました。

11月は「味覚ひろいゲーム」を1週間、12月は「クリ  
スマスビンゴ大会」と利用者様に楽しんでいただきご好評を得  
ました（インスタグラムで楽しい雰囲気が伝われば幸いです）。新年4日にはりふれ初となる  
「巨大福笑い」で初笑いを計画しています。

今年も感染予防対策を徹底して行いながら皆様に楽しんでいただけるようなレクリエーション  
を企画・ご提供していきたいと思ひます。

## ケアマネだより

「サルコペニア（筋肉減少症）」という言  
葉をご存知でしょうか。

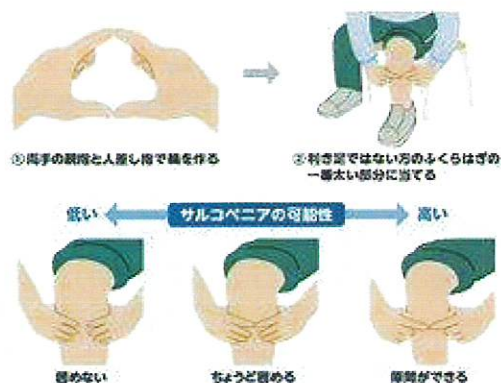
加齢に伴う筋肉の量や筋力の減少、身体機能  
の低下を言ひます。

このサルコペニアを自分で簡単にチェック  
する方法があります。

「指輪っかテスト」という方法で、両手の親  
指と人さし指で輪っかを作り、  
ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけです。

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間がで  
きる」の順にサルコペニアの可能性が高まる  
ほか、身体能力や転倒歴との関係も認められ  
ていると言われているそうです。

サルコペニアを防ぐには、やはり食事を  
しっかり食べることや体を動かすことが大切  
ですね。



## 訪問だより

防災とボランティアの日<1月17日>

皆さん、防災への備えは出来ていますか？  
1995年（平成7年）1月17日（火）のこの日  
に発生した阪神・淡路大震災（兵庫県南部地  
震）にちなんで制定された記念日です。この震  
災をきっかけにして、学生を中心としたボラン  
ティア活動が活発化し、「日本のボランティア  
元年」とも言われています。

この日、私の住んでいる名古屋でも大きく揺  
れ、その後TVに映し出された映像を家族と一  
緒に見ていた記憶があります。

もしもの時に備え、まずは家族やご友人の連  
絡先を確認してみるのはいかがでしょうか？携  
帯電話の中に入っている連絡先などは、災害時  
には携帯電話の充電が切れてしまい、確認でき  
なくなる可能性もあります。手帳などに記載し  
ておくのもいいかと思ひます。

新しい年を迎えたこの機会に新年の挨拶もか  
ねて、ぜひご家族やご友人と連絡先を確認しあ  
うのはいかがでしょうか？

（1995年（平成7年）12月の閣議で記念日の  
制定が決定され、災害に対する自主的な防災と  
ボランティア活動の認識を深め、災害への備え  
の充実を図ることが目的となっています）

# 事務局だより

## ○【新規登録】黄色いレシートキャンペーン@マックスバリュ瑞穂桜山店

2022年10月28日、地下鉄桜通線桜山駅近く、ユニーピアゴラフーズコア桜山店跡地のマンションの1階に「マックスバリュ瑞穂桜山店」がオープンしました。そこで行われる「イオン黄色いレシートキャンペーン」にマックスバリュ東海株式会社様からお誘い頂きました。すけっとファミリーは従前から「イオン熱田店」で登録させて頂いている旨をお伝えしたところ、「マックスバリュ」でも登録できるとのことで登録することになりました。毎月11日にボックスが設置されますので、お買い物の際には、ぜひ「すけっとファミリー」のボックスにレシートの投函をお願いします！



## ○すけっとファミリー研修報告

令和4年度に行っていますスタッフ研修の内容をご紹介します！

・訪問：全10回

「認知症の理解」、「倫理・法令遵守について」、「事故発生時の対応について」、「感染症・食中毒」、「緊急時の対応に関する知識」、「ハラスメントについて」、「接遇・マナー研修」、「プライバシー保護について」、「身体拘束適正化・虐待防止研修」など

・通所（りふれ）：全10回

「認知症ケアの理解」、「介護予防の理解」、「事故防止の知識」、「緊急時対応の理解」、「感染症の予防とまん延防止」、「身体拘束排除の知識」、「プライバシー保護・個人情報取り扱いの理解」、「職業倫理の理解と組織倫理への取り組み」、「虐待防止に関する理解」、「非常災害時の対応」

令和3年度に引き続き、個別自己学習の形で全職員スキルアップに務めています。どうぞよろしくお願ひします。

## すけっと茶論

### 弥富通すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第4水曜日 13:30～15:30

場所 すけっとファミリー 2階 研修室

参加費 500円（ハガキ付）※要事前申し込み

### 雁道すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第3水曜日 13:00～15:00

場所 雁ぶらサロン

参加費 500円（ハガキ付）※要事前申し込み



お問い合わせ・お申し込みは  
NPO法人 すけっとファミリー  
052 (861) 3980  
(担当:北村)

※「雁道すけっと茶論」は当面の間、会場を「雁ぶらサロン」から「ハットリ本店（昭和区滝子通3-32）」に変更して行います。

## 予定表

1月24日(火) 13:30～15:30

管理者会議

2月21日(火) 13:30～15:30

管理者会議

## イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日は、「イオン熱田店」及び「マックスバリュ瑞穂桜山店」にレシートを入れるBOXがおかれます。「すけっとファミリーの箱」に黄色いレシートを入れていただきますと、1年後にレシートの金額が集計され、合計金額の1%の商品が購入できるというキャンペーンです。



## 書き損じたはがきで学校に通える子どもがいます。

書き損じたはがきで、海外の読み書きのできない人々への「学びの場＝寺子屋」の普及を支援している活動があることを多くの方に伝えたいと思い、“世界寺子屋運動”への協力を始めました。書き損じたはがきがありましたら、事務所にある、黄色い箱に投函してください。

※ ベルマーク、使用済み切手も引き続き集めています！（エコキャップは休止しています。）



## 令和 4年度 賛助会員(寄付会員)募集中！！

令和4年度の賛助会員を募集しています。今年は既に56名の方が賛助会員になっていただいております。9名の方からご寄付を頂いております。本当にありがとうございます。年間を通して募集しておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※ 賛助会員・ご寄付を頂きました方を5・6月号の本誌にて紹介させていただきます。

(掲載を希望されない方はその旨をお伝えください。)

<年会費> 賛助会員 3,000円

<振込先> ゆうちょ銀行 口座番号・記号 00890-6-129893  
口座名義 特定非営利活動法人すけっとファミリー

## 介護保険外のサービス(在宅サービス)で 私たち こんなお手伝いもできますヨ！

お困りのことは  
ありませんか？



庭の掃除、草刈り、犬の散歩

利用者さん以外の調理や洗濯

時間もかかる、力も要る内容・・・

例えば 大掃除、大変ですよ！

最近では入所された方のご自宅の後片付け

などのご依頼もありますよ！

「こんなことお願いできるかしら？」

と悩む前にご遠慮なく、お問い合わせ下さいね。

ホームページをご覧ください。

## 登録訪問ヘルパー 及び デイサービス職員 募集中

あなたが主役の働き方 応援します。

空き時間を活用しませんか？

働く時間は調整可能です。

待って  
ます！



お問い合わせ先 訪問ヘルパー TEL 861-6047(加藤) デイサービス TEL 833-2889 (斉藤)