



# きんせん



医療法人社団 あんず会  
本田クリニック

広報誌きんせん 第85号  
令和4年1月発行



## 新年の御挨拶



平素より格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行から、早くも二年が過ぎようとしています。ワクチン開発や接種など希望の光は増えてきましたが、未だ収束には至っておりません。コロナ禍を契機に、世界中で人々の生活様式や働き方も否応なく大きく変化してきました。

年も改まったものの例年とは異なり心底から新年を祝う気持ちになれないのが正直な所ですよね。

残念ながらしばらくは、この状況が続くことを覚悟して、まずは予防対策をしっかり継続していきましょう。そして、いつかきっと新型コロナウイルスも既存のコロナウイルスの一つになる日が来るはずですよ。

その日が1日でも早く来るように日々予防対策に励み、コロナ鬱にならないように、テレビのワイドショーばかり見ていないで、自宅でしっかり身体を動かすようにしてみましょう。



医療法人社団あんず会本田クリニック  
理事長 本田きょう子

## 目次

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 2P…各部署あいさつ   | 新年のご挨拶    |
| 3P…居宅介護支援事業所 | フレイルについて  |
| 4P…年末の風景     |           |
| 5P…平均寿命と健康寿命 |           |
| 6P…デイサービス    | 手芸・クリスマス会 |
| 7P…餅つき・門松作り  |           |
| 8P…避難訓練      |           |



金泉のホームページ

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>



あんず会金泉 HP  
あんず会金泉 FB  
あんず会金泉 QR



## 新年のご挨拶



### 施設長 北原正樹

新年明けましておめでとうございます。ご利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様には健やかに新年をお迎えの事とお喜び申し上げます。旧年中は大変お世話になり、心からお礼を申し上げます。コロナ禍により全国で日常生活活動の自粛が続き、当施設でも感染防止の為、行事の中止や面会制限をはじめ安全第一をモットーに運営を進めて参りました。幸い大過なく一年を過ごすことができました。ご家族様にも面会制限などご理解を頂いておりますこと、感謝しております。しかしながら、まだ注意を怠ることができない状況は続きそうです。引き続き従業員、力を合わせて信頼にお応えできるよう努めて参りたいと思っております。

本年も、職員一同、コロナ禍でもご利用者に楽しんで頂ける活動を模索しながら精一杯頑張っておりますので、今後ともご支援ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

### グループホーム金泉 佐々木昌江

明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ感染予防の為、面会制限や外出自粛にご協力頂きまして、誠にありがとうございます。今年度も引き続きご協力頂きますよう、よろしくお願い致します。

2022年も感染予防をしつつ皆様と一緒に笑顔あふれるグループホーム金泉でありますよう、職員一同頑張っております。本年もよろしくお願い致します。

### デイサービスセンター金泉 木下由美

新年明けましておめでとうございます。令和4年、新たな年の幕開けです。皆様のお気持ちに寄り添い、「来てよかった」と安心して満足して帰って頂ける場所にするため、職員一同、初心を忘れることなく新しい一歩を踏み出したいと思っております。

今年一年、皆様にとって良い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年も、デイサービスセンター金泉をどうぞよろしくお願い致します。

### 金泉居宅介護支援事業所 中尾逸人

新年あけましておめでとうございます！

幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

今年も地域の皆さまに安心して在宅生活が送れるよう務めさせていただきます。

また新しい事にトライすることで、新しい知識やスキルを身につけたいと思います。

どうぞこれからも、皆様のご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

# 金泉居宅介護支援事業所

## フレイルについて

要介護状態に至る前段階。身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱や社会的脆弱などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスクな状態を意味します。早く対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

### フレイル予防のポイント

- ・ 栄養・口腔  
バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。  
口腔ケアにも気を配りましょう。
- ・ 運動  
しっかりと身体を動かす。今より10分多く動かす事を目安にする。  
身体活動は筋力だけではなく食欲や心の健康にも影響します。
- ・ 社会参加  
仕事や趣味、ボランティアなどに積極的に参加する。  
自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル 「イレブンチェック」項目		回答欄	
栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	5. 1日30分以上の汗をかき運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ 質問4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

回答欄の右側に○がついた項目は要注意です

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島博矢 および フレイル予防研究チームにより開発)

居宅でもインスタグラムをしています! 『kinsen.kyotaku』  
ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



### ケアマネジャーがお手伝いします

介護保険新規申請や介護などで困ったことがあれば、気軽にご相談ください。  
当事業所のケアマネジャーが対応させていただきます。



# グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん

## 餅つき



美味しそうですね〜♪



楽しいね〜♪



よく伸びる♪  
よく伸びる♪



## 正月準備



ここもないでー。



インスタグラム「ghkinsen」はこちらから!! ➡



# 平均寿命と健康寿命



令和2年(令和3年7月30日公表)に於ける日本人の平均寿命は男性は81.64歳。女性に於いては87.74歳と毎年前年を上回って長寿大国となっています。日本は世界に於いても男女ともに世界で高順位とつけ、まさに「人生100年時代も近いと思われる」。

しかし、江戸時代を見ると日本人の平均寿命は32歳～44歳前後だそうです。これは昔は乳幼児の死亡が多く実際には60歳を大台にしていたみたいです。その為、江戸時代では今は当たり前となっている還暦の祝いが出来たそうです。

現在、こんなに平均寿命が上がったのは衛生面の改善?医療の発展?文明の進化?色々な事が考えられます。

現に地元で有名な毛利元就は74歳。徳川家康は73歳まで生きたと文献にはあります。一般庶民と違い美味しく栄養のある物も沢山食べていたでしょうし、お抱えの名医と言われる医師もいたでしょう。かの富嶽三十六景で有名な葛飾北斎は88歳。薩摩国17代当主である島津義弘は85歳と現在の平均寿命とあまり変わりありません。



みなさんは老人とは何歳からを老人というと思いますか?



現在、老人とはですが老人福祉法では65歳以上を高齢者としています。現に60歳台とは若く、まだまだ働いている人も多く元気な人も多いイメージがあります。一般的には70歳台からを高齢者と思っている人が多いみたいです。

WHO提唱の新しい指標で健康上などの問題で日常生活に制限のない期間のことを「健康寿命」と言います。

認知症とかもなく健康な状態で日常生活を送っていける期間です。平均寿命の伸びに伴い介護のいらぬ元気な期間「健康寿命」を出来るだけ伸ばし楽しい生活を伸ばす事が今後の課題ですね。



グループホーム入居・認知症のご相談について、  
お気軽にお問い合わせ下さい

担当 佐々木



## クリスマス会

デイサービスにサンタがやってきました！  
クリスマスランチと楽しいレクリエーションで  
クリスマスの雰囲気味わって頂きました。



レクリエーション  
ぐらぐらクリスマスツリー

サンタさんとトナカイさん  
食べちゃいました！？

## クリスマスランチ



## 手芸



獅子舞の壁飾りを作りました  
表情が様々で、個性が光りました



Instagramはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



DAYSERVICEKINSEN



## 餅つき



今年も金泉では餅つきを行いました！  
利用者の皆様と一緒についたお餅はとっても美味しそうでした♪

普段通勤、  
送迎等でご迷惑を  
おかけしている  
近隣の方々に  
お餅を配りました。



よいしょ！



それー！



## 門松作り

門松の由来：毎年元旦になると「歳神様」という神様が下りてきて各家に訪れます。  
門松は「歳神様」に迷わずに来ていただくために飾るものです。



## 通報・避難・消火訓練

寒い季節、暖房器具を使用する機会が増えてきました。また、空気が乾燥し、火事の起きやすい時期です。利用者様、入居者様の避難や消防署への通報、消火器を使用した消火訓練を行いました。



出火原因を多い順に並べると「放火」「たばこ」「コンロ」「たき火」「火遊び」と言われています。特にストーブ、コンロといった火を扱うものはご家庭でも使用頻度の高いものです。

### 火事を予防する為の「3つの習慣」

寝たばこをしない  
(火の始末をきちんとする)



ストーブ付近に  
燃えやすい物を置かない



コンロから離れる時は  
火を消す(目を離さない)



実際に火事に遭遇した際には命を優先した行動が求められます。皆様も火の元には気を付けて寒い時期をお過ごしください。

#### 編集後記

新年明けましておめでとうございます！  
今年こそは普通の生活に戻り、色々な催しや  
行事等が楽しめるようになるといいですね。  
希望を持って2022年も頑張ってください。

#### エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで  
令和3年11月1日～令和3年12月31日現在  
**598,619個**

引き続きよろしくお願い致します。

医療法人社団あんず会 本田クリニック

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1292-1  
☎ 082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉

デイサービスセンター金泉  
金泉居宅介護支援事業所  
〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1  
☎ 0846-46-1080 FAX 0846-46-1081

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。