

さくらやま便り

No.332号 2022年（令和4年）5月15日



こころの声



巻頭文

施設長 村本英邦

社会福祉法人の場合、4月～3月が事業年度です。新年度を迎えて早くもひと月が経ちました。皆様、お元気にお過ごしですか。

さて、「健康寿命」という言葉があります。

「平均寿命」は広く知られた言葉ですが、この健康寿命という言葉にはどのような意味があるのでしょうか。

2019年を例に見ますと、厚生労働省の発表では、日本人の平均寿命は男性が約81歳、女性が約87歳です。それに対して厚労省より3年毎に発表される日本人の健康寿命は、男性が約73歳、女性が約75歳となっています。

「平均寿命」と違って「健康寿命」は、文字通りその方が健康な状態で過ごされる期間を意味しますので、病気や怪我で健康でない状態になればそれ以降の期間は数えられません。

ですから、平均寿命から健康寿命を差し引くと、8年～12年の健康でない期間が生じることとなります。この「フレイル」虚弱な状態」と言われる期間以降が、今日の「介護保険制度」の焦点となるのですが、そこに訪問介護やデイサービス、食事サービスやショートステイ等の様々なサービスが提供されるわけです。最近はその健康な状態”をできるだけ維持する目的で、デイサービスにもたくさんの「健康プログラム」が用意されており、前向きな目的で多くの方々が利用されています。

このように日本では、すべての国民が何らかの理由で社会的な支援の必要が出た場合に、安心して日常生活を送れるような仕組みを作ってきたわけですが、「ここ」で一つの問題が見え隠れします。

もう少し踏み込んでみましょう。では、この健康寿命と言われる期間、果たして私たちは本当に自分らしく「生きがい」をもって過ごしているのでしょうか。このことは、いくら制度や支

援の態勢が整っても、最終的に幸せはその人の心の問題に関係してくることを示唆しています。身体は元気で心も満たされているかどうか。これは人生の幸福度を測る上で大切な視点です。

日本人は「長命」になりました。しかし、果たして本当に寿、「長寿」だと言えるのでしょうか。ここから見える課題は「孤立」と「孤独」です。私達は「孤立」は防げても、どうやら「孤独」を避けるのは大変なようです。「孤立」は社会の責任が問われますが、「孤独」は極めて個人的な心の問題だからです。私はこのことを在宅福祉の現場で印象深く体験しました。

この問題を紐解くキーワードのひとつに「関係性」があります。人は独りでは生きていけない存在ですので、必ず何らかの形で他者の存在を必要とします。日常生活を送る上で、良い人間関係は孤立を防ぐと同時に孤独を癒します。私たちが長寿を全うするためには、他人との良好な関係性の中で温もりを感じ、安心感を持って生きることがとても大切な意味を持ちます。

さて、シャローム桜山ではどうでしょうか。プライバシーは守られ、必要な情報も可能な限り提供されて遮断されることはありません。共同生活の縛りはある程度ありますが、基本的には自由です。

一見、満たされた環境のようにも見えますが、もしかすると人知れず悩みを抱えておられる方もいらっしゃるかもしれません。大切なことは「独りで悩まない」ことです。決して唯一の方法とは言いませんが、寂しさを感じる時、具体的な問題で悩んでおられるときはぜひ心を許せる他の誰かに話してみてください。職員もそのような時のために皆様をお待ちしております。

幸せの感じ方はそれぞれ違いますが、皆様が歩んでこられた人生（いのち）がシャローム桜山で豊かに実を結び、安らぎのある日々を送られますように心から願っております。

生活相談員から

ケアハウス主任 遠藤裕之

1. 報道によりまずと、国内の新型コロナウイルス感染者は累計80万人を超え、亡くなられた方は3万人に迫るとのことです。「クラスターが発生している」という近隣の話も時折耳にいたします。

シャローム桜山では、皆様がお使いになられる玄関・ラウンジ・レストラン・浴室・廊下・エレベーター・手すりなどを、定期的に清掃・消毒を行っています。また職員は、手指消毒・マスク着用・出勤時の体調確認を継続しています。

皆様も体調にご留意頂き、もし変化を感じましたら早めに主治医とご相談くださるよう、お願いいたします。

2. 一般公開講座のご案内

日時 6月5日(日) 10時30分〜12時

場所 シャローム横浜デイホール

講師 平野 美里香(保健医療学博士)

演題 「元気なうちから終活！」

※ 人生の終わりに向けて何をしたらよいかを一緒に考えましょう。

※ 当日はオンラインによる公開講演です。参加を希望される方は事務所にお申し出下さい。

3. 新入居者様のご紹介

207号室 藤森 静子 様

4月21日付で入居しました。皆様、どうぞよろしくお願ひします。

4. 循環ポンプを交換しました

循環ポンプ内に空気が混入し、浴槽内の水が白濁していましたが、ポンプを交換してきれいな透明の水になりました。気持ちよくご入浴下さい。

5. 6月の行事予定

- ① バーベキュー(5日 日曜日)
- ② マグロの解体ショー(26日 日曜日)



来月(6月)は、通常の行事食(バーベキュー)の他に特別イベントとして「マグロの解体ショー」を企画しております。小寺栄養課長が自慢の腕前を披露します。

魚屋さんから仕入れる本マグロは食べ応え満点ですよ。どんぶりに温かいご飯をお入れしますので、お上品に召し上がって頂くのもよし、山盛の鉄火丼なんているのもありますね。どうぞお楽しみにして下さい。

6. 緊急時情報のご確認をお願いします

居室トイレ内の壁にある「緊急時情報」(ピンク色の紙)は新しい内容ですか? お菓の内容が変わった場合や、新しい既往歴が追加された場合などは事務所までご連絡ください。

7. 早くも沖縄では梅雨入りとなりました。これから蒸し暑くなる季節です。害虫等も発生しますのでお部屋の網戸をご確認ください。穴が開いてしまった場合などは修理いたします(有償)。

その他、生活上の心配なことがございましたら、お気軽に職員へお声がけください。また事務室前には「意見箱」を設置していますので、こちらでも利用くださるようお願いいたします。

栄養課から

栄養課長 小寺秀偉

夏に向けた一品料理(キュウリ)

キュウリは夏野菜の代表ともいえる食材です。水分を多く含んでいますので、昔から夏の暑い時期に好んで食されてきました。手軽に手に入る身近な野菜、「キュウリ」。同時にこの食材はちょっとした工夫でガラリと食卓の印象を変える食材でもあります。

☆ たたきキュウリの梅かつお(2人分)

材料 きゅうり 1本

梅干し 1〜2個

ごま油 小さじ3分の1

ごま お好みで

鰹節 少量

作り方

① きゅうりを適量の塩で板ずりし、塩を洗い流して水分を拭く。

② まな板に置いて棒で叩き、割れてきたら手でちぎる

③ 梅干しの種を取って身をつぶす

④ きゅうり、梅、鰹節を和えて、ごま油をかけ、お好みでごまをかけて完成!

5月の誕生者

7日 石井 美枝子 様

18日 中村 昌子 様

18日 藤森 静子 様

28日 岩井 典子 様

おめでとうございます。
お健やかな毎日をお祈り致します。