



はたらくき続けるために

セミナー「生涯現役社会の実現に向けて」より

定年後、健康をつくっていくために気づくべきことは、ふたつあるといわれています。ストレスにしなやかに対処し、状況をつまく乗り越えられる力「ストレス対処能」と、体力チエックや加齢で変動するが業務で発揮する体力能力、平衡感覚、脚力能力の「心身体力変動」です。

ストレス対処能はメンタル不全対応策であり、日々出会う出来事乗り越えるために必要な物、人、道具などをタイムリーに引き出し、使えるだろうという確信の感覚(処理可能感)と、出会った出来事に対してそれが自分にとって意義があり価値があると見なせる感覚(有意味感)、様々に出会う出来事ある程度予測でき、その出来事がどのようなものを説明できる能力(把握可能感)です。これらの感覚は先天的なキャラクターではなく、後天的で環境により作り出されるため、自らが自分自身を自覚して自信をもって感覚を作り上げていきます。

心身体力変動では、転倒やつまずきを誘引する自身の脚力や平衡感覚の加齢変化に気付き、それが業務に影響することを知り、行動します。(たとえば体力チエックを行い、平衡感覚や下肢筋力のトレーニングを行うこと)

日本は、少子化、人口減少下での超高齢社会に一番乗りで突入しています。定年後、働き続けることは、私達自身のためでもあります。次世代を支える若い人達の力にもなります。若い世代の将来の安定を考えて、高齢者の社会保険の被保険者を増やし、短時間労働の方も社会保険に加入、高齢者の継続雇用が進めば、今ががんばっている若い世代の人達にも、将来、現行の年金給付水準を、維持することが可能となるからです。共生社会の実現のために、個人も組織も社会も、共通の目標を理解して持ち、力を合わせて前進できますように。

9月行事予定

- 4(日) いどばた会
- 13(火) 訪問理美容
- 18(日) 敬老会(祝膳)
- 29(木) 食事会



9月4日(日) いどばた会

- ・頭の体操(計算・間違いさがし・塗り絵)
 - ・9月誕生者のお祝
- 皆様、楽しんで下さいました。



お誕生日おめでとうございます

A 様
(92歳)



新入居者様のご紹介

- B様(93歳) 8/23 ご入居
- C様(89歳) 8/29 ご入居

皆様、よろしくお願い致します

