



はたらく続けるために

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、状況をうまく乗り越えられる力「ストレス対処能」と、体力チェ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がある程度予測でき、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育み上げていきます。

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づき、それが業務に影響することを知り、行動します。(たとえば体力チェックを行い、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。

お知らせとお願い

◎10月より後期高齢者医療保険制度が変わります。

詳しい内容は、先月同封のチラシをご覧ください。

9月中旬に、後期高齢者医療保険証をお持ちの方全員に、新しい保険証が郵送されます。

お手元に届きましたら、お早目にあじさい園までお預け下さいますよう、おねがいます。

◎面会制限等にご理解をいただき、ありがとうございます。

コロナ感染症対策に、職員一丸となって取り組んでおります。まだまだ状況は厳しく、ご心配をおかけしておりますが、引き続きご協力の程、よろしくお願い致します。

9月行事予定

12日(月)喫茶 訪問美容 16日(金)訪問美容

18日(日)敬老会 20日(火)防火訓練(夜間想定)

25日(日)誕生日会 26日(月)喫茶

8月は、気候が不安定で暑い日が続きましたが、エアコンのきいた風通しのよい涼しい室内で、みなさまいきいきと日々お過ごしいただきました。



夏を元気に乗り越えましょう！！

