



「お月見」 35cm×66cm



はたらき続けるために

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、その出来事かどうか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。若い世代を支える若い人達の力にもなります。

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。

8月7日 食事会でゴーヤチャンフルーを作りました。ゴーヤの苦み成分のモモルテジンは血糖値や血圧を下げたり、整腸作用や食欲を増進させる働きを持つとされているそうです。夏バテで食欲が落ちている時などにはぴったりで、しっかりと食べて暑い夏を乗り切りたいと思います。



いつもあじさい園ショートステイをご利用頂きありがとうございます。夏の暑さが次第に落ち着き、秋の訪れを肌で感じられる季節になってきました。新型コロナウイルスの猛威は続き、ご利用者様とご家族様には何かと不便の多い日々をお送り下さっていると思います。幸いご利用者の皆様には残暑とコロナの影響をものともせずお元気にされているとのことで何よりに存じます。また夏の疲れはこの時期に出やすいようなのでご利用者様・ご家族様共に体調を崩されないようお気をつけ下さい。

主任 中久保