

社会福祉法人三光会

町田誠心園 だより

平成30年10月15日発行

Vol. 83

発行人:町田誠心園

編集:町田誠心園広報委員会

今月の Best
Shot!!



☆10月後半から11月の行事予定☆

10月

- 24日 歌のボランティア
- 25日 秋の「味覚まつり」
- 27日 唱歌の会
- 31日 ハロウィンイベント
(常盤保育園園児さん来訪)

11月

- 7日 風船バレー「町田誠心園杯」
- 14日 歌のボランティア
- 15日 10月のお誕生会

11月

- 24日 唱歌の会

☆そのほかにも☆

- 生花教室…10月19日、11月1日&30日
- 書道教室…10月26日、11月8日&17日
- カラオケクラブ…毎週土曜日
- マージャンクラブ…毎週金曜日

昼間の過ごし方

社会福祉法三光会 最高顧問

柴田 博

1) 夜昼の逆転を予防

年をとって、夜と昼がひっくり返る人がいます。ラジオ深夜便も、夜間走っているトラックの運転手や高齢者がよく聴いているといわれます。高齢者の中には夜中に目覚めて、そのまま眠れなくなる人もいます。

その原因にはあまり早く床につくため、夜中に目覚めてしまうことがあります。本を読むなり、テレビを見るなどで床に入る時間を遅くすると夜中に目が覚めて、その後、眠れなくなることは防げます。

ここで、昼間どのような生活をするのが夜と昼がひっくり返るような状態になることを防げるか考えてみたいと思います。

2) まずベッドから出る

表に示したように、起床したらまずベッドから出て椅子に坐ることが大切です。人間の心臓は、脳など高い臓器にも血液を送っています。横になってばかりいると、心臓は血液を水平に送る力しかなくなります。そのように力のなくなった心臓は、坐ったとき脳に血液を送ることができず、めまいがして体を起こしておけなくなります。

また、人間は立ったり、歩いたりしなくとも坐っているだけで体の筋肉をかなり使います。坐るのが中心の生活でも、ときどきものに掴まって立ったり、体をひねったりすることで、かなり筋肉はきたえられるのです。

3) 光に当たる

場合によっては電灯の光だけでも良いので、ともかく光に当たることが大切です。セロトニンという物質があり、うつ病になったりすることを防いでいます。この材料は、牛乳や肉に沢山ふくまれています。

このセロトニンは光に当たることにより、メラトニンという物質に変わります。このメラトニンという物質が不足すると、夜寝れなくなります。

昼間、あまり日光の当たらない部屋で、節電のために電燈もつけないような生活をしていると、メラトニン不足で夜寝れなくなるのです。

4) 昼寝は長過ぎず

昼間いろいろ活動して疲れたら、昼寝をすることは悪いことではありません。しかし、一時間を超える昼寝はよくありません。その理由の一つは、長い昼寝は夜のすい眠を妨げることです。

しかし、それだけではありません。人間は目覚めるとき、心臓や血管に大きな負担を与えています。長い時間の眠りから覚めるときほど、心臓や血管への負担が大きくなるのです。最近の研究で、そんなことが分かってきました。

ともあれ、昼間からベッドに入り、長い昼寝をする人は、昼間、退屈しているからです。いろいろな行事に参加をしたり、本を読んだり、テレビ・ラジオを視聴して昼間の活動をふやすことが肝要です。周りの人々のサポートも大切となります。



表 昼間の過ごし方

- 1、ベッドから出て椅子に坐る
- 2、光に当たるようにする
- 3、昼寝は一時間を超えない
- 4、できるだけ話をする

「筆者プロフィール」

医学博士、桜美林大学名誉教授・招聘教授

1937年北海道大学医学部卒業、東京大学医学部第四内科医員、東京都老人総合研究所副所長（現名誉所員）、桜美林大学大学院老年学研究科教授などを歴任。

近著に「長寿の嘘」（ブックマン社）

9月

5日

第8回町田誠心園「敬老会」♪



9月5日(水)に、平成30年度(第8回目)の「敬老会」を開催させていただきました。当日は、米寿を迎えられた8名、百寿を迎えられた方1名、100歳以上の方3名のご利用者様のお祝いをさせていただきました。開会の言葉を施設長にいただきまして、皆様にご記念品(プレゼント&色紙)を贈呈させていただきました。記念撮影♪♪ご家族様にもご参加をいただきまして、ご長寿の秘訣なんかをお伺いします。それから、ボランティアでお祝いに駆けつけてくださった「日本舞踊」のボランティアさんの踊りや歌をご披露いただきました。この敬老会は、いつもの町田誠心園とは一味も二味も違う?とても厳かな雰囲気で行進していましたが、最終的にはご利用者の皆さんやスタッフ&実習で来ていた大学生の皆さんと一緒に「炭坑節」で賑やかに終わるという町田誠心園らしさも感じていただけたのではないかと思います。ところで、町田誠心園の最高齢のご利用者様はなんと!!105歳。もちろん敬老会にもご家族様と一緒にご参加をいただきました。毎年1月のご自身の誕生会では手作りの「けんちん汁」を振舞ってくださいます。あっという間にもうすぐその時期がやってきます。スタッフ一同また「おゴチ」になりますネ♪♪皆さんも季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですのでお気を付けください。最後になりましたが、町田誠心園スタッフ一同ご利用者の皆様が末永く御長寿を重ねられますよう心より祈念しております!!「皆さん♪ほんとうにあめでございます!!」



【第二回納涼バザーの売上のご報告】
 ご家族様、ご関係者の皆様に物品のご提供をいただき「第8回地域交流納涼祭」において開催をいたしましたバザーの売上は19,395円となりました。皆様のご協力にあらためて厚く御礼を申し上げます。

発想の転換♪ 町田誠心園 施設長 金子 泰尊



あっという間に10月。おこられてしまいますが、すっかりこの「町田誠心園だより」のことが抜けてしまい、約1年ぶりの宿直業務に合わせて急いで書いている今の時刻が午前1時。確かに先月9月は色々とありまして、①敬老会②一泊旅行の下見③ベトナム出張④日光出張⑤スタッフさんの結婚式⑥大野北誠心園の「秋祭り」のお手伝い⑦茅ヶ崎での某説明会参加などなど盛りだくさん♪いろいろと経験をさせていただいて有難いなと心から感謝をしていますが、反面スタッフやご利用者の皆様からは「最近見かけない」と言われております(汗)。さて、その中でも①の敬老会はやはり私たちの施設にとっては欠かせないものです。今年もささやかではありますが、スタッフが企画した敬老会に米寿や白寿、百寿などを迎えられた皆様のほか、100歳以上の方に代表いただいて(本当はご利用をいただいている皆様のお祝いをしなくてはなりません)お祝いをさせていただきました。そんな中で、敬老の日の前の7月頃に厚労省から発表される平均寿命。今年も過去最高を更新したようですが、私自身が年齢を重ねていく未来はどうなのかも気になります。食の欧米化なんて他人事ではなくむしろ好んで食べてしまいますし、適度な運動なんかも健康診断の前にチョロっとする程度。とある利用者さんは1日4000歩を目標に歩いておられますが、私はというと座って仕事をしている日はとてもじゃないけれどそこまで歩いている自信はありません。そんな日に、私の向かいに座っている山本事務長に将来的な膝関節の不安の話をする、独自の山本風健康論が…。山本事務長曰く使っていないことを車に例えると「新車に近い」ということらしい。だからあまり心配はご無用とのこと。「なるほどな」と言われてみるとそんなような気もしてしまいます。今度柴田先生にそのへんのところがどうなのかお聞きしようと思います。そんな話はさておき、若々しくいきいきと生活を送るためには健康への知識やスキル(健康リテラシー)が重要になるとのこと。私も少しでも長く、健康でいたいと願う今(書き終わり)の時刻は午前2時30分。