

3月9日(金)、恒例のボランティア感謝の集いを開催、時節柄、予定が重なった方が目につきましたが、14団体19名の皆様にお出でいただきました。折しも、サンキュー=ありがとうの日。まさに「カンシャ」です。ところで、ありがとうの反対の言葉は何だかご存知ですか？



関川社協 普原歯科衛生士による“健口”講話

- 3/16 (金) 誕生食・寿司屋台
- 3/20 (火) 小川ミエ様(せせらぎ棟)
- 3/22 (木) 彼岸供養祭
- 3/25 (日) おやつバイキング
- 3/27 (火) 選択食

## 3月・4月 行事予定

- 4/18 (水) 誕生祝い膳
- 4/22 (日) 観桜会
- 4/29 (日) おやつバイキング



原沢みな子様よりいただいたひな人形を飾っております。一度ご覧ください!

- 3/11 関川村福祉健康フェア  
同時開催のわあーむカフェにて一服

紙上らびらい



3/8 施設内研修～「苦情解決」について、伝達と「肯定的表現」の演習を交えて皆で理解を深めました。

# 垂水の里 栄養だより

3月に入りました。1月、2月にたっぷり積もった雪もその高さが低くなっていき、その雪解けの跡にふきのとうを見つけると、春が近付いていることを実感します。先日、最新の「健康寿命」が発表されました。私たちがいつまでも元気に過ごすためのポイント「健康寿命」。平均寿命と合わせてよく耳にする「健康寿命」について、今月はお伝えします。



## ◇ 健康寿命とは

→ 健康上の問題がなく、日常生活が制限されることなく送れる期間のこと

《平成28年》

健康寿命 男性：72.14歳 女性：74.79歳

(平成25年と比べて、男性：0.95歳、女性：0.58歳 健康寿命は延びています)

平均寿命 80.98歳 87.14歳

差

8.84年

12.35年

病気があったり、介護が必要だったり日常生活に制限がある「不自由な期間」  
思うような生活を送りにくく、医療費や介護費もかかってしまう

## ◇ 健康寿命都道府県ランキング

	男性	女性	
《1位》	山梨県	山梨県	*健康寿命上位の3県は、温暖な気候や毎日1杯以上緑茶を飲む習慣がある人が多い、野菜の摂取量が多いという健康に配慮した食生活を送っている、がん検診の受診率が高く健康に対する関心がある、高齢者就業率が高く、年をとっても社会参加している割合が高いなど様々な理由があるようです。新潟県も10位、11位と健闘していると思います。
《2位》	愛知県	静岡県	
《3位》	静岡県	愛知県	
⋮	⋮	⋮	
《10位》	新潟県	⋮	
《11位》	⋮	新潟県	



## ◇ 健康とは

「健康とはただ疾病や傷害がないだけでなく、肉体的、精神的ならびに社会的に完全に快適な状態であること」 《WHO憲章》

⇒ 病いやけががないこと、食欲が十分あり便通がよいこと、元気がよく疲れにくいこと、睡眠が十分とれること、抵抗力があり病気にかかりにくいこと、姿勢がよく身体の調和がとれていること、孤立していない、社会と地域と誰かとつながっていること、心配事がない、あっても助けてくれる、相談にのってくれる、話を聞いてくれる人がいることなど。



健康寿命の話から最後は「健康とは一体なに?」と少し難しげな話になってしまいましたが、まとめると元気に動いて、おいしいものを食べ、たくさんしゃべって、たくさん笑って、良く眠る、という私たちが普段やっている日常生活を続けていくことが「健康」なのではないでしょうか。その時に食べ過ぎに気をつけるとか塩分に気をつけるとか運動の時間を持つなど、ちょっと気をつけてみることを増やしてみたらさらに「健康」に過ごせるのかもしれないね。 《管理栄養士 伊藤》