



はいのたね



2018

皆様の支えがあり、**ワンダフル**な新年を迎える事ができました。

本年は 己を お いて

新しい事にチャレンジする一年にして参りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

新任職員紹介 (調理師)

川高

調理の仕事は初めてなので、毎日パニックになりながら勉強させて頂いています。一日も早く、先輩の皆様方のようにテキパキ動けるよう、そして、盛り付けも美しくしたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

山河

病院食を作るのは初めてです。皆さんの足手まといにならない様、頑張っていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。



健康寿命 一元気で長生きするために

副院長：森雅信

この度は、皆さんが元気で長生きするために、井上病院や医師会からのメッセージをお伝えしたいと思います。

皆さんは、「健康寿命」を御存知でしょうか。日本人の「平均寿命」は、男性 80.50 歳、女性 86.83 歳となり、世界最高水準の長寿国となりました。高齢者の比率は 26.7%と初めて 4 人に 1 人を超え、まさしく「超高齢社会」と言えるでしょう。この生きた期間「平均寿命」に対し、「健康寿命」とは、単に生きた期間をさすのではなく、健康上の問題で日常生活が制限されない期間を言います。「健康寿命」を延ばし、「元気で長生き！」することは、誰しもが願っていることと言えます。



では、「健康寿命」を延ばすためにはどうすればよいのでしょうか。「予防に勝る治療はない」と言います。病気や障害が起こる前に、寝たきり・要介護にならないような「予防」を心がけましょう。自分でしたいことができ、行きたい所に行くことを可能にするためには、日常生活習慣の工夫と実践が大切なのです。

元気で長生きするための実践方法

① 普段の暮らしが自然な訓練

朝起きて夜寝るまで、意識して体をしっかり使しましょう。家事をこなす、歩く、またぐ、階段や坂の上り下りなどの動作をしっかりと意識して行うことで、体力が保たれ、転倒や骨折、介護の予防につながります。



② こまめに水を飲もう

水分が不足して起こる熱中症や健康障害を防ぐために、こまめに水を飲みましょう。「自ら健康に、水から健康に」です。



③ 笑顔がクスリ♥

「笑う門には福来たる」。明るく朗らかに過ごすことで、体の免疫機能を高めます。

