

季節の健康情報

はじめよう 未病対策

■未病とは？
「未病」とは何か、ご存知ですか。未病とは、「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」を指しています。自覚症状はなくても検査で異常がみられる場合と、自覚症状があっても検査では異常がない場合に大別されます。

病気ではないけれど健康でもない状態、つまり、「だるい」「疲れやすい」「冷える」といった不調も未病といえるので、「そういえば自分も思い当たる」という人は、少なくないと思われます。

「病気になってしまったからそれを治すよりも、病気になりにくい心身をつくることで病気を予防し、健康を維持する」という予防医学の重要性が認識されるにつれ、「未病」も重要なキーワードになってきています。

■年に一度の健診でチェック

未病の段階は、健康な状態と病気の間で少しずつ体調が変化しているため、自分では体からのSOSに気づかないのに、健診の検査数値の変化でわかる場合もあります。さまざまな検査方法がある今、健診は自覚症状がない未病を発見できるチャンスです。必ず年に一度、健診を受診し、結果を確認しましょう。

自分が未病の状態だと気づいたときは、まずは自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう。今まで意識せずに繰り返していた日常生活の中に、その原因があるかもしれません。未病の段階で食事習慣や運動習慣を見直せば、病気になってしまったから見直すよりも、健康な状態への早期回復が期待できます。

生活習慣病の人が、治療や生活習慣改善を心がけることは大切ですが、さらに未病の人も自分自身の健康状態に意識を向けるようにしましょう。

■未病対策は健康寿命をのばすための大切な視点

日本は世界でもトップクラスの長寿を誇りますが、日本人の平均寿命と、健康的な生活を送ることができる健康寿命の間には、約10年のギャップがあります。

未病の段階で、自分の生活習慣を見直していくことで病気を予防し、病気になる時期をできるだけ遅らせることを目指しましょう。未病への対策で病気の発症を遅らせることは、日常生活に支障がある期間をできるだけ短くし、健康な状態で過ごせる期間（健康寿命）をのばすことにつながります。

これからの超高齢社会で、「未病対策」は健康寿命の延伸につながる大切な視点といえるでしょう。

協会けんぽ「季節の健康情報5月号」より

～ご家族様へ～

感染防止にご協力お願い致します。
又、ご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお申し付け下さい。

こんにちはフィリピンからC.ロチェリンSです。
日本に来て3年目になります。日本の文化は素晴らしいと思います。言語は難しく毎日が勉強です。食べ物も美味しいく食べすぎに注意しています。

担当 ロチェリン

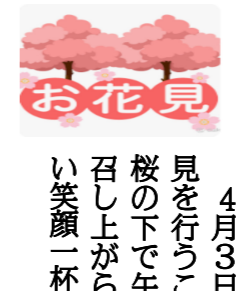


生き活きだより5月号

グループホームこすもす苑

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

お花見



4月3日は天気にも恵まれ、桜の花見を行うことが出来ました。満開の桜の下で午前中に作ったアンパンを召し上がられ「桜」等の春の歌を唄い笑顔一杯の時間を過ごされました。



ふれあいカフェ大川荘
4/5・4/19
4月は5日と19日に、カフェを開催しました。お菓子作と工作実施。「みたらし団子」、「チューリップ」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。



こすもす苑の外国人職員は、フィリピンからの2名とミャンマーからの2名です。明るく元気に皆様のお世話に携わっています。電話対応にもチャレンジしています。

社会福祉法人 大川鶴喉会
特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘
グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす
大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島857番1
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



小保・榎津で開催された藩境まつりに行きました。午前と午後の2回に分け案内しました。歴史を感じながら稚児行列やオカリナ演奏を楽しみました。

藩境まつり
3/38 (土)



「いちご大福」を作りました。冷凍保存していた鏡餅に砂糖と水を加え餡を包み大福を作りました。ハサミで切り込みを入れいちごを飾りました。

おやつ作り
4/26 (土)



マリーゴールド・ペチュニアの花の苗と枝豆・トウモロコシの種を植えました。プランターに植えた花は苑の中心に配置しいつでも鑑賞出来るようにしました。野菜の収穫も楽しみです。

穀雨
4/20 (月)

今月のフォト



令和8年5/10～令和8年6/10の行事予定

- 5月
 - 5月10日・・・母の日
 - 5月20日・・・工作
 - 5月27日・・・小松菜の
 - 5月29日・・・お楽しみ会
- 6月
 - 6月4日・・・蒸しパンの日
 - 6月6日・・・梅の日

面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④面会スペースにて実施しています