

# 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て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てから見直すよりも、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

～ご利用者様、ご家族様へ～  
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆さん、こんにちは。今年度から新しく生き活きだより作成の担当になりました大石と田中です。今までと同様に、ご利用者様の生活風景やいろんな情報を皆様にお届けしていこうと思っておりますのでよろしくお願い致します。 担当 大石 田中



# 生き活きだより5月号

グループホーム第二こすもす

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

## 4/3 (金) 桜の花見



4月3日、近所の榎津公園へ、桜の花を見に行きました。天気も良く、また日差しも強くなかったので過ごしやすく、ご利用者の皆様は「わー綺麗かねー」と言われ、その後皆様でおやつとお茶を召し上がられながら、ゆっくりと満開の桜を見て楽しんでいました。

晴れて良かった！  
皆様に記念撮影！  
桜が綺麗でしたね！  
外で食べるおやつも美味しい！  
天気も良くて気持ち良い！  
満開の桜！



ご利用者の皆様で、「カラオケ大会」を行いました。マイクを片手に大きな声で歌われ、周りの方も手拍子をされたり口ずさまれ楽しい時間を過ごされました。

この曲は知ってる！  
歌うの気持ち良いね！  
カラオケ大会 4/29 (水)  
ボールの取り合いです！  
負けちゃった～  
ゴ～ル！！  
お互い頑張りました

「サッカー大会」を行いました。2組に分かれて風船ボールを脚代わりの棒でゴールに入れて、点数を競い合います。白熱した戦いが繰り広げられ、とても盛り上がりました。

スポーツ大会 4/25 (土)

**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第二こすもす1階にて面会実施しています。

**今月のフォト**  
端午の節句

**5/10～6/10の行事予定**  
5月  
5/10…母の日  
5/18…書道  
5/25…カラオケ大会  
未定…大川荘運動会  
6月  
6/10…荘外散歩

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

**藩境まつり**  
4月18日、19日に「藩境まつり」を見に行きました。街並みの景色や雰囲気を楽しみ、バンド演奏や花嫁道中も見学させていただきました。街を歩いてみると、いろんな方から声をかけて頂いたりして地域の方とのふれあいの場も持てました。参加されたご利用者は、とても喜ばれている様子でした。

バンド演奏！  
花嫁道中！  
一緒に記念撮影！

4/18 (土)  
4/19 (日)

**ふれあいカフェ大川荘**  
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。

みたらし団子  
チューリップ

4/5  
4/19