

長寿を誇る

長寿のお祝いは還暦から始まり、本来は数え年の誕生日に祝うものでしたが、最近では満年齢で祝うことが多くなっています。長寿を祝う節目の年齢にはそれぞれ名前が付けられていて、由来があります。感謝の気持ちと、いつまでも長生きしてほしいことを願ってお祝いしたいと思います。



大勢の皆様と元気に過ごせることは楽しい生活です。満足な老後を送れて大変幸せに思っています。



年を取るのは当たり前だけど、日々投げずに頑張りたいと思っています。生きていけることが有難いと思います。

すごいよねえ。年取ってここに来て、今の生活を気に入ってます。これからも楽しく生活していきたいです。



卒寿：瀬尾様

米寿：昇高様

卒寿：沖野様

基本的に、米寿は金茶色・黄色のものを、卒寿は紫色のものを贈ってお祝いします。由来は、「米」の字を分解すると「八十八」となることから88歳、「卒」の字の略字「卅」は「九十」と読めることから90歳となっています。

おめでとうございます!!

「転倒」のはなし ～その2～

前回、バランス感覚・機能低下についてお話ししました。今回は、転んで骨を折らないための予防についてお話ししましょう。もし、お年寄り
が足を骨折したら、寝たきりのきっかけになってしまうことがあります。中でも大腿骨頸部骨折（足の付け根の骨折）が多いのですが、松葉杖での歩行も困難になり、人工関節への置換手術が必要になったりします。

転倒を予防し、骨折のリスクを低減するためには、視力・遠近感・明るさが重要だと云われています。遠近感では、近く・遠くの判断が年齢と共に低下し、階段を踏み外しやすくなったりします。また、明るさも重要です。階段は比較的暗く影が多い場所なので転びやすい場所になります。この為、電球を明るいものに交換したり、ランプを追加したりするといいでしょう。手すり、階段、廊下等も滑りにくい素材がいいでしょう。

最後に、骨を丈夫にしておくことも大切です。1日当り、カルシウム 650~750mg、ビタミンD 5.5mg、ビタミンKを150μgとることを目指しましょう。

カルシウムは、小魚・乳製品、ビタミンDは、ビタミンKは岩のり、ひき割り納豆、ホウレン草、ニラなどに多く含まれています。バランスの良い食事によって丈夫な骨を保ちましょう。

(参考文献：医学博士平松類著 老人の取扱説明書(SBクリエイティブ))





お花見ドライブ

春です。とても気持ちの良い季節となりました。
 今年は天候が良く、桜の咲き具合も調度良く
 桜も笑顔も満開のお花見ドライブとなりました。



チューリップ園にて

