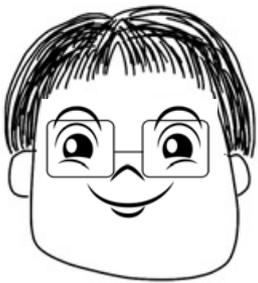




謹賀新年



～院長からのごあいさつ～



SMILE
笑門福来

新年明けましておめでとうございます
昨年、患者さま・利用者さまに大変お世話になりました。
今年は、「辰年」です。中国神話では、「発展」をもたらしてくれる神獣とされているようです。
昨年同様、メジャーリーガー大谷選手のように上昇気リュウ（龍）の年になるよう、職員一同努力して行きたいと思っております。
今後ともよろしくお願いいたします。

令和六年 元旦 院長 中島浩芳



～健康づくり～

「健康づくり」、各市町村の自治体や企業で取り組んでいたり、テレビ・雑誌・インターネットでの情報も多く見られます。この度、厚生労働省の専門家検討会「第3回 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」が昨年11月23日に行われ『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』を取りまとめました。「身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低い」ことが報告されました。ガイド案で示されている推奨事項は、科学的根拠となる多くの学術論文や日本人の現状値等を考慮して、子ども（18歳未満）、成人（18歳以上）、高齢者に分け、推奨する身体活動・運動を提示しました。実際に取り組む場合は、個人差（健康状態、体力レベルや身体機能等）を踏まえ、強度や量を調整し、できることから取り組むことが必要であるとされています。

◎高齢者の健康づくりのために推奨される運動の例



- *歩行程度の運動を1日40分以上行う（1日約6,000歩以上）
- *筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行う
- *ダンス・ラジオ体操・ヨガなどの多様な動きの運動や今よりも10分多く身体活動をするように心がける



- *座りっぱなしの時間が長すぎないように注意し、家事・外出するなど座位時間を減少させる
- *安全に配慮し、転倒などに注意する



また、福岡工業大学の檜崎兼司教授のグループの研究では、『ちょい活』というちょっとした活動を1日のうち軽く息が弾む程度かそれ以上の活動が多い人ほど、要介護認定を受けていなかったという結果がでたとのこと。さらに、高齢者が座っている時間のうち10分間

を運動・散歩・孫と遊ぶなど軽く息が弾む活動に置き換えることで、
要介護状態になるリスクを 12%減らせる可能性があるとのことです。



研究データが示す通り、身体を動かすことの大切さを改めて実感することができますが、
いざ運動しようと思っても、「どうやったら良いのか？どこでやれるのか？なかなかやる気が出ないがどうしたらいいのか？・・・」などあると思います。そんな時こそ、**介護保険サービスを有効に利用して、心身共に自分の生活を送ることができるようにすることが大切です。**
当院は通所リハビリテーションを提供しています。「光洋通所リハビリテーションの体験・見学・相談」「介護保険サービスの利用の仕方」の資料をご用意しております。いつでも体験・見学・相談が可能ですので、お気軽に職員までお問い合わせください。

～光洋通所リハビリテーション忘年会開催～

昨年 12月20・21・22日の3日間、「光洋通所リハビリテーションお楽しみ会」を開催しました。職員のパフォーマンスに利用者様も笑い声と拍手で応援してくださいました。楽しいひと時を過ごすことができました。今後も笑顔をお届けしたいと思います。



院長あいさつ
トナカイとツリー

リハと総務
演奏会

リーチトヨキ
と 院長

寺尾ハルミ

オーヤンノリコ ナオミスク

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

🌸🌸🌸 1月・2月・3月の日程について 🌸🌸🌸

*1月5日から通常通り行っております

外来診療について

1月8日(月) 成人の日	休診
2月12日(月) 建国記念の日振替休日	
2月23日(金) 天皇誕生日	
3月20日(火) 春分の日	
1月27日(土)	最終土曜日休診
2月24日(土)	
3月30日(土)	

通所リハビリテーションについて

1月8日(月) 成人の日	デイケア・ミニデイ実施
2月23日(金) 天皇誕生日	
3月20日(水) 春分の日	

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第58号(新年号)でした。次号は4月(第59号春号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。



「一年の計は元旦にあり、一日の計は朝にあり」目標を立てましょう。一年後と言わず、春になったら何をしますか？そして、朝になったら何から始めますか？一日一日の積み重ねが大切です。何かを始めることは、“年齢”とか“遅い”とかは無関係です！！

“少しでも”健康でいる・好きな物を食べる・お出かけする・友達に会う。そんな一年でありますように！(H) R6.1.1