

雷鳥だより

2023年9月号

No. 18



健康長寿

健康長寿とは「健康で長生きをすること」。私たちには寿命と健康寿命があります。
 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと
 しかし、健康寿命と平均寿命の差は男性で8.84歳、女性で12.35歳！
 健康で長生きをするためには、生活活動を主とした身体活動が欠かせません



身体活動を実践することで
 心臓病、脳卒中、認知症などになる
 リスクが下がり、健康寿命を
 伸ばすことができます



身体活動

運動

健康増進や体力向上、楽しみなどの
 意図を持って、余暇時間に計画的
 に行われる活動

▶速歩、ダンス、ポウリング、ジョ
 ギング、テニス、ラジオ体操
 など



生活活動

日常生活を営む上で必要な
 労働や家事に伴う活動

▶買い物、犬の散歩、通勤、
 床掃除、庭掃除、洗車、
 荷物運搬、孫と遊ぶ、階
 段昇降、雪かき
 など



新管理者紹介

畝本と二人体制

塚本 太郎

介護職 18年勤務

休日の過ごし方：運動

得意な料理：肉じゃが

得意なスポーツ：バドミントン

ストレス発散法：スポーツ 1人ドライブ 音楽を聴く

尊敬する偉人：松下幸之助



雷鳥での実践は 健康長寿 めざしての活動です。

日々 心と体の健康とは・・・？ 何を・・・？ どうやっ
て・・・？

まずは 一人一人の健康度をはかり（嚙下・身体・認知）

→ 一人一人のプログラムを決め → 方法考案

様子や結果を ご家族にも定期的にお知らせしています。

担当の方について疑問点などありましたらご連絡ください。

〔現在の空き状〕

曜日	月	火	水	木	金	土
空き	○	○	△	△	○	◎

〒270-1337
 千葉県印西市草深138
 千葉新都市ラーバンククリニック
 リハビリデイ 雷鳥
 ☎0476-40-7716
 担当：畝本（ウネモト）

