トワーム通信　第9号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曽根337-1
TEL：048-599-3377
2021年2月発行

皆様の願い事が叶いますように・・・

トワーム神社参拝

トワーム熊谷をご利用いただいているお客様達は、毎年近所にある小曽根神社まで初詣に出かけておりました。今年はコロナウィルス感染予防のため、外出することが叶わない中、突如現れた「トワーム神社」。お賽銭箱はもちろん、「おみくじだってあります。皆様しっかりと二礼二拍手一礼」され参拝。まず最初の二礼は深いお辞儀をすることで神様への敬意と感謝の気持ちを表します。二拍手は神様に自分が来たことを伝えるという役割があります。最後に行う一礼は話を聞いてくださった神様への感謝の気持ちを込めて行います。皆様どんなお願い事をされたのでしょうか。

お家で出来る体幹ストレッチ

体幹の運動

・うつ伏せの姿勢から両肘・両膝をついてお尻を上げ、その姿勢を保持します。
・10秒×3セット行います。

腕立て伏せ

・四つ這いの姿勢から両肘を曲げ伸ばしをします。
・10回×3セット行います。

トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

≪メニュー≫
＊炊き込み御飯
＊豚肉の七味焼き
＊里芋のゆず煮
＊茄子のおかか和え
＊すまし汁
＊マンゴー缶

七味の香る豚肉の炒め物がポイントの弁当です。
普段のお食事も、食器が変わるだけで見た目が華やかになりますね。
2月もおいしい食事をたくさん考えておりますので、お楽しみに！！

百寿のお祝い

1月15日に100歳をお迎えになられたお客様がいらっしゃり、当日は盛大にお祝いをさせていただきました。「百寿」の百はももとも読める為、ピンク色のものを贈ることが多いとのことで、ピンクのちゃんちゃんこを用意致しました。職員のアーチを潜り、主役のお客様が登場。施設長からのお祝いの言葉で開式し、熊谷にお住まいの方には馴染みのある「直実節」をスタッフが披露しました。そしてお客様・スタッフみんなでハッピーバースデーの歌を歌い、内閣総理大臣・熊谷市、そしてスタッフからのプレゼントを贈呈し、ご本人様から皆様へ向けて一言頂戴いたしました。大正・昭和・平成・令和と4つの時代を生きてこられたお客様から発せられたお言葉は、生活を共にされているお客様、そしてお世話をさせていただいているスタッフへ向けての感謝のお言葉でした。お客様の人生の一部に関わらせていただけていること、そしてこうした節目の日を一緒にお祝いさせていただけていることに、私たち職員も改めて感謝した瞬間でした。本当に本当におめでとうございます。

園芸部

トワームの屋上ではこれまでにお花はもちろん、たくさんの野菜を収穫することができました。実は「園芸部」の部員を有志で集い、その職員達が愛情込めてお世話をしている成果なのです。今も様々なお花が綺麗に咲いています。新たに2階のテラスの花壇も開拓中。部長自ら幸運・・・いや、耕運機を使って耕していました。そしてなんと「しいたけ作り」にも挑戦中！！先日水に浸しておいた原木に菌を植え付けたそう。しいたけが発生するまでには約2年ほど時間を要するとのこと。立派なしいたけが収穫できる日を楽しみに成長を見守っていきたいと思います。

2度目の緊急事態宣言が発令され、自粛生活を余儀なくされている中、トワーム熊谷ではイオンとオゾンを発生させて空間除菌を行い、更にはインフルエンザや新型コロナウィルスを不活性化させ除去する、NASAが認定した空気浄化システムを、各フロアに2台ずつ、計6台導入いたしました。空気中の有害粒子だけでなく、ドアノブや机の表面も浄化するという優れもの！！しかも1台で80坪以上もの広さを除菌できるとのこと。今できる感染予防対策をしっかりと行い、今後もお客様が安心してトワーム熊谷をご利用いただけるよう努めて参ります。

施設長　矢島の独り言

100年または世紀はセンチュリー（century）ですが、100歳以上の人のことをセンテナリアン（centenarian）（百寿者）といいます。生存しているセンテナリアンは老人福祉法が制定された昭和38年には全国で153人でしたが、昭和55年には1000人を超え、2020年9月には8万人になりました。110歳以上の人をスーパーセンテナリアン（supercentenarian）といいます。2020年9月の時点で日本で存命中のスーパーセンテナリアンは75人でした。センテナリアンに比べるとぐっと少なくなります。歴代最高齢の人は1999年12月に119歳97日で亡くなった米国人サラ・ナウス(Sarah Knauss)さんです。泉 重千代さんは120年と185日生きたといわれていましたが、生年月日に疑義が生じてギネスブック公認の人類の世界最長寿者から記録を取り消されています。
現時点で存命中の世界最高齢者は福岡市の田中カ子(かね)さんで、2021年1月2日に118歳の誕生日を迎えました。

このように長生きをする人が増えてきていますが、百寿者で健康を保っている人には、具体的に下記の様な共通点があります。
1．体を良く動かす。　2．規則正しく、一日三食をとる。　3．よく寝る。平均9時間前後。
4．人との付合いが多い。　5．人生を楽しむ（趣味）
古来「病は気から」といいますが、百歳を過ぎても、認知症や寝たきりにならず、なお元気に自立した生活をしている人の性格を調べてみると、はっきりした共通点がみられます。

①前向きでやる気に満ちている　②勤勉で誠実　③寛容で思いやりがある

要するに、毎日をボーッと生きるのではなく、ハッキリとした生きがいを持って生きること。「日常的に人助け、人を喜ばせ、人にしてあげること」を生きがいにしている人が健康で長生きをします。金があって楽をした人は一般に短命です。また、陽気で明るい性格も大事ですが、勤勉で誠実な努力家の方が、健康で長生きする傾向があります。

当たり前のことを当たり前にたゆまず続けること、感謝と笑顔で人生を楽しむことの大切さを再認識させられます。