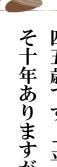
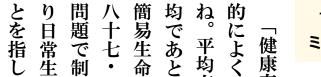
毎月第三日曜日

情報交換ができる

7 (1

午後2時~4時





ミニ講話

1月の

『肩 松園 温子さん

膝 腰 の 痛み と健康寿命 静岡リ ハビリテーション病院 の

関

係

理学療法士

四五歳です。「平均寿命」と「健康寿命」の差はおよ とを指しています。直近の厚生労働省の調査(令和四 的によく使われている寿命と言えば「平均寿命」です そ十年ありますが、その期間は「日常生活に制限のあ 年)によると、男性は七十二・五七歳、女性は七十五 簡易生命表によれば、男性は八十一・○九年で女性は **均であと何年生きるかを示しています。令和五年の** り日常生活動 十七・一四年です。一方、健康寿命とは「健康上の 平均寿命とは「0歳児の平均寿命」のことで、平 で制限されることなく生活できる期間」で、 「寿命」という言葉をご存じでしょうか。 **冷作が自立し、健康で過ごせる期間** のこ つま 般 る、 11

ドビリテーション部 理学療法士 昨年度まで静岡市 MCI スタッフとして参加 ・キング療法士と に優しい運動としてウ キングを提唱している げる簡 助

プロフィール

静岡リハビリテーション病院

くできる可能性が高いということです。ちなみに 要になることがあります。痛みによって動作が が大変で寝たきりになる、という流れに陥りやす る)→介助でトイレに行くようになる→起きるの →更に痛みが強くなる 肩痛の場合には、衣服の脱ぎ着や洗髪に介助が いのです。逆に言えば、膝や腰の痛みを支障がな 腰痛があると、痛いから動かない→筋肉が衰える 変になる前に対策をしていくことが大切です。 った日常 程度に保つことができれば、「健康寿命」 健康寿命」には、「立ち座り」や「歩く」とい 介護 の動作が大きく関わっています。膝 の必要な年月の長さ」と言えます。 (転倒の リスクも高くな を長 痛 大 必 ゃ

る方法をお伝えします。皆さんの健康が長く続く けとなれば幸いです。 月 単 体操』と題して、 の講話では、『肩 膝 自分でメンテナンスす 腰 の痛みをやわら

今後のオレンジカフェ予定

令和7年12月21日(日)

近藤匡晴先生

(医)志晴会 こんどう歯科医院理事長 「身近なものを使った飲み込みのリハ ビリ」



令和8年1月18日(日) たたらなおき さん 絵本・造形作家

令和8年2月15日(日)

遠藤博之先生

たんぽぽ診療所 院長



会場の写真

カフェのプログラム(参加費百円) ミニ講話 質疑応答

☆九十を超えたら忘れ

っぽくなって困

てもらっ

たほうがよい

でしょうか?

、暮らしなので、

普段ほとんど人と話

ので寂し

V

つ

ぽくなる。

まだ大丈

§

温子さん

声のワークショップ 上藤

(二、はご希望のところにご参加ください。

認知症座談会 二階会議室

ことを自覚できるうちは、 歳を取ったら誰も忘れ

きょういく」(

(今日行くところがあ

(今日用事がある)

「きょうよう」

社会的なつながりが認知機能の低

ったことが話

個別相談(どなたでも、どんなことでも)

士・介護支援専門員)が城東ハピスポにいらし ら、山本桂子さん(社会福祉士・精神保健福祉 今月は伝馬町横内地域包括支援センターか 、相談にのってくださいます。

今月も開催しますので、ぜひご参加くだ

静岡市葵区城東町 34-14

apiSpo

会場提供

社会福祉法人静和会

共 催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構 社会福祉法人静和会

090-8731-7647(岩崎) 連絡先

 \bowtie shizuoka.orangecafe@gmail.com

