

毎月第三日曜日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

オレンジカフェ静岡

11月16日 午後2時～4時



プロフィール

- ・静岡リハビリテーション病院
リハビリテーション部
理学療法士
- ・昨年度まで静岡市 MCI
事業にスタッフとして参加
また、ウォーキング療法士と
して体に優しい運動としてウ
ォーキングを提唱している

11月の
ミニ講話

『肩・膝・腰の痛みと健康寿命の関係』

松園 温子さん

静岡リハビリテーション病院 理学療法士

「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。一般的によく使われている寿命と言え「平均寿命」ですね。平均寿命とは「0歳児の平均寿命」のことで、平均であと何年生きるかを示しています。令和五年の簡易生命表によれば、男性は八十一・〇九年で女性は八十七・一四年です。一方、健康寿命とは「健康上の問題で制限されることなく生活できる期間」で、つまり日常生活動作が自立し、健康で過ごせる期間のことを指しています。直近の厚生労働省の調査（令和四年）によると、男性は七十二・五七歳、女性は七十五・四五歳です。「平均寿命」と「健康寿命」の差はおおよそ十年ありますが、その期間は「日常生活に制限のあ

る、介護の必要な年月の長さ」と言えます。

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

十一月の講話では、『肩・膝・腰の痛みをやわらげる簡単体操』と題して、自分でメンテナンスする方法をお伝えします。皆さんの健康が長く続く助けとなれば幸いです。

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

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ
HapiSPO (ハピスポディ和かな)

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

連絡先 ☎ 090-8731-7647 (岩崎)

✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com

§ 認知症座談会の報告 §

☆九十を超えたら忘れっぽくなって困る。診てもらったほうがよいでしょうか？
☆一人暮らしなので、普段ほとんど人と話をしないので寂しい。

「歳を取ったら誰も忘れっぽくなる。忘れたことを自覚できるうちは、まだ大丈夫」、「きょういく」(今日行くところがある)と「きょうよう」(今日用事がある)が大事。社会的なつながりが認知機能の低下を防ぐ。といったことが話し合われました。
今月も開催しますので、ぜひご参加ください。

カフェのプログラム(参加費百円)

一、ミニ講話 松園 温子さん

質疑応答

二、声のワークショップ 上藤 美紀代さん

認知症座談会 二階会議室

(二、はご希望のところに「ご参加ください」)

個別相談(どなたでも、どんなことでも)

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

※駐車場あります



バス: 静岡駅北口、5、6 番からのすべてのバスで横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩 5 分