



いきいきかわら版仙台支部 第29号

今月は、カレンダー配布の際に、会員の皆様のお元気な姿を拝見し、スタッフ一同、安堵致しました。12月21日の冬至も過ぎ、冬本番です。くれぐれも体調に異変を感じたら、かかりつけ医や弊会へご相談下さい。

今月初旬にユーキャン主催の新語・流行語大賞が発表されました。予想通り、新型コロナウィルスに関する言葉が多く、いかに新型コロナウィルスが世の中の皆さんに強い影響をもたらしかがはつきりしました。

2020年を振り返りますと、1月には大相撲ファンの方ならご存知の、幕尻優勝した徳勝龍関や大関豪栄道関の引退がありました。

2月には多くの方が新型コロナウィルスに感染したダイヤモンドプリンセス号が横浜港に停泊。この時期から国内に新型コロナウィルスのニュースが日常的に報道される様になりました。

4月には政府による緊急事態宣言が発出され、国内が自粛生活を余儀なくされました。アベノマスクもこの時期に配布開始。コロナの影響は、社会全体に大きな影響を与えたことは皆様も記憶に残っています。しっかりとしましょう。

6月によりやく都道府県をまたぐ移動の解除。
7月は明るいニュースのひとつに藤井聡太七段が17歳11か月で史上最年少の棋聖位獲得。



8月には安倍首相の突然の辞任、9月に菅内閣発足。10月、米国のトランプ大統領がコロナに感染。11月には米国大統領選挙にて民主党のバイデン氏が新大統領に当選。秋篠宮文仁親王殿下が皇位継承順位1位の皇嗣となられたことを広く示す「立皇嗣の礼」が皇居・宮殿で行われました。

12月はコロナ禍の拡大により年末年始のGO・TOトラベルの全国一斉中止が唐突に発表され、日本経済に大きな打撃が走りました。今年も残り僅かになりました。来年こそはコロナ禍からの脱却と会員の皆様のご多幸をスタッフ一同祈念申し上げます。益々お元気で新年をお迎え下さい。

今年1年間、ありがとうございました。



シニア福祉アドバイザー 深のワンポイント講座

今月号では、自立生活の指標となる日常生活動作（ADL）について取り上げたいと思います。

介護予防を図るためには生活機能を高めることが必要とされており、身体や精神の機能である「心身機能」、日常生活動作（ADL）や家事、屋外歩行などの「活動」、生きがいや仕事などの「参加」の3つの要素にバランスよく働きかけることが重要であるとされています。

介護予防とは、人が生きていくための生活機能を高めることによって自立した生活を送り、生活の質の向上を目指すものです。自立した生活を送るためには、心身の機能の向上を図るとともに、日常生活動作（ADL）の維持・向上を図り、活動性の向上や社会参加を促して、生きがいや役割を持つてその人らしく生き活きと生活していくことが重要なのです。

日常生活動作（ADL）とはAはアクティビティー（動作）、DLはデイリーリビング（日常生活を指します。日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作で、「起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容」動作のことです。

高齢者や障害者の方の身体能力や日常生活レベルを図るための重要な指標として用いられており、リハビリテーションの現場や介護保険制度ではひとつひとつのADL動作を「できる・できない」、「どのような、どのくらい」の介助が必要か、「できるADL」しているADL」などの項目で評価します。会員の皆様もこの基準に照らし合わせてご自身のお身体を管理してみたいかがでしょうか？

次月号では、もう少し具体的な内容もお知らせ致します。



12月の花
サイネリア

花言葉 「いつも快活」「喜び」

冬～春の花（最盛期は3月）。花色は赤、紫、青、ピンク、白、黄など。花言葉の由来は、サイネリアが寒い冬から春にかけて明るく華やかに花を咲かせることに由来するとはいわれます。