

しらすぎ通信

理念:「**個の尊重**」「**安心と信頼**」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

第187号

■発行日:令和 3年 7月

■発行:指定管理者

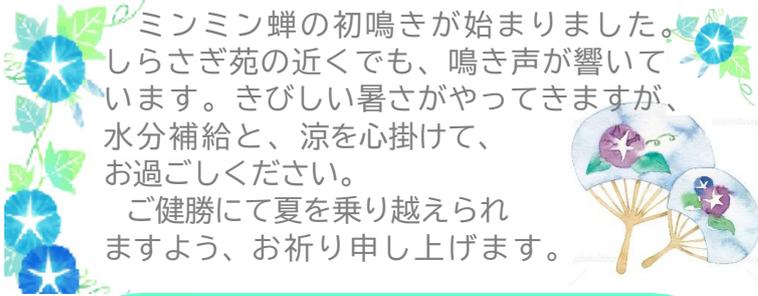
公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 伊藤未知代

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

☎045(475)0103 Fax.045(475)0101



ミンミン蝉の初鳴きが始まりました。
しらすぎ苑の近くでも、鳴き声が響いて
います。きびしい暑さがやってきますが、
水分補給と、涼を心掛けて、
お過ごしください。
ご健勝にて夏を乗り越えられ
ますよう、お祈り申し上げます。

職員川しー

“ピンピンころり”現象は現実か?!

循環器内科医
遠山慎一先生



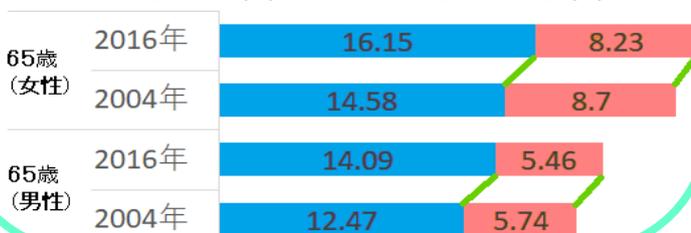
この4月からしらすぎ苑2階に勤務しています
循環器内科医の遠山慎一と申します。
当センターの前は、神奈川県住宅供給公社で
「健康寿命延伸プロジェクト」の仕事をしていたこと
もあり、人は“ピンピンころり”を実現できるのかを
考えて参りました。即ち、健康寿命の延伸が、
不健康寿命(=寿命-健康寿命)の短縮に繋がること
を証明したいと考えていました。しかし、それは既
に証明されていました。

(単位/年)

| 例 | 平均余命 | | 平均健康余命 | |
|-----|-------|-------|--------|-------|
| | 2004年 | 2016年 | 2004年 | 2016年 |
| 65歳 | | | | |
| 男性 | 18.21 | 19.55 | 12.47 | 14.09 |
| 女性 | 23.28 | 24.38 | 14.58 | 16.15 |

即ち、12年間で、男性は平均寿命が1.34年伸びた
中で、健康寿命が、1.62年延伸し、女性も平均
寿命が1.1年、健康寿命が1.57年延伸しています。
という事は、不健康寿命は男性/女性で、0.28年
/0.47年短縮したことになります。即ち、65歳の
ヒトの平均寿命と健康寿命は12年間で男女共に
延伸し、不健康寿命は短縮していることになります。
即ち、“ピンピンころり”現象は、年月を要して
はいるが、確実に起こっているのです。

■平均健康余命(年) ■平均余命と健康余命の差(年)



8月の行事食

8月26日(木)

郷土食 長崎県 昼食

三食丼・茶碗蒸し・すまし汁・
フルーツ(キウイフルーツ)



ワクチン接種状況について

7/14(水)までに、ご希望の施設利用者様
に対して予定通り2回目の
新型コロナワクチン接種が
終了致しました事をご報告
いたします。



6~7月の行事食

6月 静岡 郷土食
かき揚げ丼、美味しい~



七夕そうめん・天ぷらで
盛だくさんでした~♪



7月 七夕



~6月16日~
新茶を楽しむ会



新型コロナウイルス感染症0件を合言葉に、様々なマニュアルの作成や更新を行ってきました。これまで机上で行っていた、万が一陽性者(疑い)が発生した場合のゾーニング(清潔な場所とそうでない場所を区分けする)シミュレーションを、実際の物品と場所を使用して実施しています。8月中には中心となる職員全員が実践するよう計画しています。

