

スミレの花便り 〜秋〜



祝 「敬老の日 お祝いコンサート」藤沢病院のデイケアのバンド演奏会がありました。令和1年 多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う敬老の日をお祝いする恒例のコンサートが行われました。フルート・ギター・バイオリンの演奏会。入居者さんからのリクエスト曲「千の風になって」「秋桜」歌声が響きました。これからも楽しい時間を過ごしていきたいと思います。



スミレ職員による撮影(10月)

待望の白い冠



スミレの花ダイニング(食堂)より、待望の白い冠をまとった 富士山が見られました。23日初冠雪、昨年より26日遅かっ たそうです。富士見テラスからもみえますが、ダイニングのカ ウンターから良くみえます。

毎朝、「今日はどうかな」と入居者さんも職員も楽しみにしています。とてもきれいに見える日は、楽しい 1 日のはじまりで、良い事がありそうな、幸福の時間です。



よく笑うほど早期死亡リスクは減少する?

HealthDay News より

山形大学医学部看護学科教授の桜田香氏らの検討からは、日常生活の中で笑う頻度が高いほど全死亡率や心血管疾患の発症率が低い可能性があることが分かりました。

心筋梗塞や脳卒中を減らし、早期死亡リスクを 低減するためには、日常生活でもっと笑う機会 を持つことが鍵となる可能性があるというこ となのでしょうか。そこで今回の研究の報告を 確認してみましょう。

これまでの研究で、ポジティブな心理的要因は長寿と関連するのに対し、抑うつや不安、心理的苦痛といったネガティブな要因は心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症につながる可能性が示唆されています。櫻田氏らは、心理的要因のうち「笑い」も着目し、山形県の一般住民を対象に、毎日の生活の中で笑う頻度と死亡率および心血管疾患の発症率との関連について前向き研究を実施しました。

対象は、山形県の一般住民を対象とした山形県コホート研究(Yamagata Study)

に参加し、健康診断を受けた40歳以上の男 女1万7, 152人(男性40.8%)

です。参加者には、毎日どのくらい笑う機会があるかを尋ね、その頻度で3つの群「週1回以上」「週1回未満~月1回以上」「月1回未満」に分けて比較検討をしました。

中央値で5.4年を経過しているときの追跡期間中に、257人(1.5%)が死亡し、138人(0.8%)が心血管疾患を発症しました。解析の結果、日ごろほとんど笑わない人では、全死亡率と心血管疾患の発症率が有意に高いことが分かりました。

また、年齢や性、高血圧、喫煙や飲酒の習慣で調整した Cox 比例ハザードモデル分析の結果からは、週1回以上笑う人と比べて、笑う頻度が月1回未満の人では死亡リスクが約2倍に高まることが分かりました(ハザード比1.95、95%信頼区間1.16~3.09)。同様に、週1回以上笑う人と比べて、その頻度が週1回未満~月1回以上の人では心血管疾患の発症リスクは約1.6倍にとどまっていました(同1.62、1.07~2.40)。

櫻田氏らの検討では、特に男性や飲酒の習慣がある人、糖尿病患者、運動不足の人、配偶者がいない人で笑う頻度が低かったとのことです。今回の結果を踏まえ、同氏らは「日本人の一般集団では、"笑い"は全死亡や血管疾患発症の独立したリスク因子である可能性が示されました。心血管疾患発症を減らし、長寿を目指すには、このような予防に関する知識を記憶にとどめて、認知症の発症を一人でも少なくしたいものです。

Sakurada K,et al. J Epidemiol. 2019 Apr6. 原著 論文 引用

ラボアネックス





イベント報告(2019年 9月~10月) (2019年 10月 2019年 10月 201





藤沢病院の花火大会

お天気が心配されていましたが、7月 台風の為、延期になっていた、花火大会 が9月に行われました。

目の前で、あがる花火はとてもきれい で迫力があり最初から最後まで入居者 さんたち感動されていました。

来年も花火が楽しみです。

藤沢病院の歯科衛生士

ミニロ腔セミナー



認知症の予防

歯がほとんどないとないとない人は20人は20人は20人は20人は20人になって1.5倍になる確率があるいったがあるがするです。歯を大切になるまです。歯を大切になるまです。歯を大切になるまたがです。ものでもないました。







<u>園芸レクリエーション</u>

職員と入居者さんと一緒に お花の種をまきました。種 は藤沢市のみどり緑化計画 にて駅前で配布された種で す。春にはきれいな花が 咲くのが楽しみです。





(1) ハロウィーン

スミレの花の同じ敷地内に保育園 があり、みんなで素敵な仮装をして、お散歩です。入居者さんと一 緒にハロウィーンの飾りつけを 制作しております。



これからの

アクティビティーについて

毎日14時歌謡の会毎週日曜日ラジオ体操会12月クリスマス会

3月 お茶会

病院祭のOT作品展に出品しました。

サービス付き高齢者向け住宅



スミレの花

住所: 藤沢市小塚380-1

電話: 0466-97-7700 FAX: 0466-97-5050

7171.

(午前9時~午後5時)

見学や入居に関する ご相談も随時行って おります。お気軽に ご連絡ください。



2019年11月1日発行

24時間365日職員常駐

夜間は介護福祉士・作業療法士等のスタッフが当直を行います。