



はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 Tel03-3856-6511

いよいよ秋到来！自分に合った靴をはいて出かけましょう！

今年の夏は例年になく猛暑でした。季節もようやく秋にうつり、朝晩過ごしやすくなったと思います。秋と言えば運動の秋。まずは一歩外へ出かけてみませんか？

今回は、外出には欠かすことのできない『靴』の選び方についてご紹介したいと思います。年を重ねるにつれて足の老化は避けられません。足が老化していくと、足を引きずって歩くようになり、転びやすくなります。そのため、今までの履き物では足の衰えをカバーできないばかりではなく、転倒、転落の原因になることもあります。そこで一人一人に合った適切な靴選びが必要となります。

ちなみに履き物が原因の転倒、転落の5割近くはサンダルやスリッパが原因の事故です。また、濡れた床や路面ですべったり、段差でつまずいたりとは事故は身近な所で起きています。もし、自分に合った靴を選ばないと、転倒、転落による骨折などの可能性が高くなり、その後の生活に影響することもあるのです。

事故防止と快適な外出には、一人一人の歩き方や足の特徴に合った履き物選びが大切です。



〈靴選びのポイント〉



- つま先は太く、丸く、反っていて1センチメートル位の余裕があり、指先が当たらない。
- ソフトな足当たりで中底が足のアーチに合っている。
- 足幅、足のサイズに合っていて、かかとが安定している。
- 底は接地面積が広く、滑りにくい工夫がされている。
- 軽量で楽に曲がる。
- ヒール（2～3センチメートル位）は太く安定性があり、引っかからない。
- 楽に脱ぎ履きできる。
- 保温性がある。
- 店員と相談し必ず『試し履き』をする。

※福祉用品店には介護用の靴もあります。お近くの福祉用品店でご相談下さい。

また、福祉用品店がご不明な方や介護のご相談、お問い合わせは地域包括支援センター西新井本町までご連絡下さい。



次回教室のご案内

＝介護者教室＝

①認知症と精神疾患についてのお話

～専門医からのメッセージ～



平成22年10月26日(火) 14:00～15:30

場 所：ギャラクシティ3階

申し込み：定員25名(予約が必要)



②調理実習 簡単クッキング!

～おいしく食べて健康に～

平成22年11月20日(土) 14:00～16:00

場 所：住区センター西新井本町 集会室

申し込み：定員10名(予約が必要)

＝もの忘れ相談＝

平成22年11月12日(金) 15:00～17:00

場 所：介護老人保健施設レーベンハウス

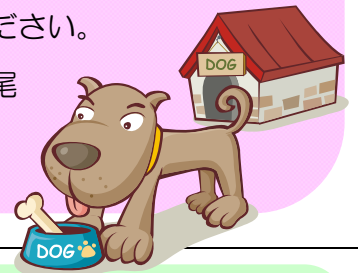
申し込み：予約が必要

“ほっ”と一息

猛暑と言われた夏も過ぎ、徐々に秋らしい陽気になってきました。

秋といえば『読書の秋』『食欲の秋』などいろいろありますが、私は愛犬とドッグラン(犬の運動場)に行って一緒に走ることが楽しみの一つです。これが運動をしない私にとっての唯一の『スポーツの秋』です。みなさんにとってはどのような秋ですか?自分の『小さな秋』を見つけてみてください。

横尾



知って納得! 豆知識

長寿の祝いは何歳まで?

長寿の祝いは元々、古来の中国より伝来した風習で、古くは「算賀(さんが)」と言われて年齢を重ねる祝いとして、初老と言われた四十歳より十歳ごとに設けられていました。

日本では江戸時代の中期の頃より、「還暦」を始めとする現在の長寿祝いが一般化されてきましたが、長寿の時代になった昨今では還暦を省いて「古希(こき)」から祝うことが多く、「傘寿(さんじゅ)」や「卒寿(そつじゅ)」も省略されているようです。その長寿の祝いは何歳まであるのか?由来も様々ありました。

満年齢	祝い行事	読み方	由来
60歳	還暦祝い	かんれき	十干十二支の暦では60年で一巡するとされ、61歳になって生まれ干支に環る(本卦環り=ほんげかえり)ことから。
69歳	古希祝い	こき	唐の詩人杜甫の漢詩「人生七十古希稀なり」から採られた。
76歳	喜寿祝い	きじゅ	草書で書いた喜の字が七十七に読めることから。
79歳	傘寿祝い	さんじゅ	傘の略字が八十と読めることから。
87歳	米寿祝い	べいじゅ	米の字を分解すると、八十八と読めることから。
89歳	卒寿祝い	そつじゅ	卒の草書が九十と読めることから。
98歳	白寿祝い	はくじゅ	百から一を取ると白になることから。
99歳	百賀祝い	ひゃくがももが	文字どおり100歳になったお祝い。
	百寿祝い	ひゃくじゅももじゅ	
	上寿祝い	じょうじゅ	60歳を下寿、80歳を中寿、100歳を上寿とするのもある。
	紀寿祝い	きじゅ	紀は一世紀のこと。
100歳	百一賀祝い	ひゃくいちが	100歳以上は毎年百二賀・百三賀などとして祝う。
107歳	茶寿祝い	ちゃじゅ	茶の字を分解すると、十が二つと八十八になることから。
109歳	珍寿祝い	ちんじゅ	文字どおり珍しいことから。
110歳	皇寿祝い	こうじゅ	皇の字を分解すると、白(99)と十二になることから。
119歳	大還暦祝い	だいかんれき	二回目の還暦を迎えることから。