

新年あけましておめでとうございます。

新デイ正面が顔を出した。現在内装を急ピッチで施工中。  
私自身、自宅を含め7軒目の建物。その都度設計士と話し合いベストなハードを作ったつもりが、後になって使い勝手を含め反省点が少なからずある。

建物＝ハードがそこで過ごす人々の生活習慣や考え方に影響を与え、その差は長い年月のうちかなり顕著となる。だから将来を見すえて想像力をフルに発揮させねばならぬ。

今回のデイのメインテーマは「歩く、遊ぶ、学ぶ」。言うは易し行うは難し。  
その頭（かしら）に「安全に」が常につきまとう。しかし「安全」である事は大切だが、固執し過ぎると「ベットで寝ておけば転倒しないから超安全」などとなり大間違いだ。

高齢者を1週間も寝かせっぱなしにすれば、半分は寝たきりにまっしぐらだから。  
だから転倒の危険性を可能な限り減らしつつ（ゼロには絶対にできない！！）  
「歩いて、遊んで、学んで」ができる空間を作る。というのが主なコンセプト。  
転けずに歩くには四肢や体幹の筋トレだけでなく。充分な平衡感覚や転倒を予測する認知力も必要。つまり「脳ミソ」のトレーニングも重要だ。

やせこけているが脳の働きが保たれた老人と、筋力はあるが脳機能の衰えた方では意外と後者の方がよく転ぶ。前者は一步先を考えつつ用心深く行動するからだ。

結論としては筋トレして（筋トレだけではダメ）しっかり歩いて「歩く」同時に認知力を高めるよう人とコミュニケーションをとること「遊ぶ、学ぶ」が必要なのだ。

そもそも狩猟生活主体の有史以来、この能力が消えた人から順番に死んでいったわけで、人間も動物も共通で当然の事ではある。

高齢となり「話す相手も減り、自宅で座ってテレビばかり見ている」のでは無い生活空間を、デイサービスにていかに構築するかがポイントだ。

比較的元気な若い人にはなかなか想像できない内容でもある。  
だから話し合って皆で作り上げようと、私自身とスタッフに発破をかけてきた。  
その意識を利用者様とその家族にもきちんと伝える必要性も。皆様ご期待を！！  
追伸

今週の週刊ポストで「棺桶まで自分で歩く力をつけよう」という記事がありました。

少し書き換えて「棺桶まで自分で歩いてピンコロリ」というのはどうでしょうか。  
かろうじて「棺桶まで匍匐前進ピンコロリ」ってか？？

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



## 【快想デイ】

2026 第253号  
HAPPY NEW YEAR!  
今年もよろしくお過ごしください



秋といえばサツマイモの季節です。  
レクリエーションで芋ほりをしました。  
大きな芋から雑草まで沢山採れました。



ネズミたちをゆらゆら揺れるチーズの上にバランスよく乗せてくれました。



ミーちゃんとジュニーちゃんが来てくれました。素敵な歌声とギターを聴かせてくれました。



レクリエーションで風船ダーツを行いました。高得点を狙って投げています。

ハーブでは、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャー・デイサービス・認知症対応型共同生活介護を提供しており、多方面からご利用様をサポートしております。↓

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科  
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67  
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753

