

# ちよつと ひといき

先日利用者様からとてもかわいいプレゼントを頂きました。すごく精巧に出来ていてその出来栄えに驚かされました。

ヘリコプター、帆船、テーブル、椅子、、、すべて割り箸・爪楊枝のみでできています。この帆船の大きさは横の長さが1mほどありとても大きいです。半年ほどかけて作られたそうで、救命艇やコンパス、帆の張り方まで細かくできていて電飾やオルゴールを組み込みオリジナルの作品になっています。テーブルや椅子は、割り箸にも微妙な太さの違い等個体差があるので、同じセットとして飾るものは全く同じ形・高さになるよう削るなど何度も修正されるそうです。

とても細かく手間のかかる作業なので、私には難しいなと思いつつながらお話を伺っていました。割り箸と爪楊枝でできるものなら何でも作ることができるので、アイデアがほしい、誰かへのプレゼントとして

このようなものを贈りたいというものがあれば教えて欲しい、とのことでした。

掛川市 原一博様



帆船



ペン立て

テーブル椅子セット



ヘリコプター



ロッキングチェア



## スタッフ紹介

黒田 浩治(くろだ こうじ) / 福祉用具専門相談員

[一言]

福祉用具の種類・機能は日々進化していますので日々勉強しているところです。

当社では新製品等の”おためし”が出来ますのでお気軽に相談して下さい。私は兼業農家で静岡コシヒカリを栽培し、最近では野菜作りもはじめました。

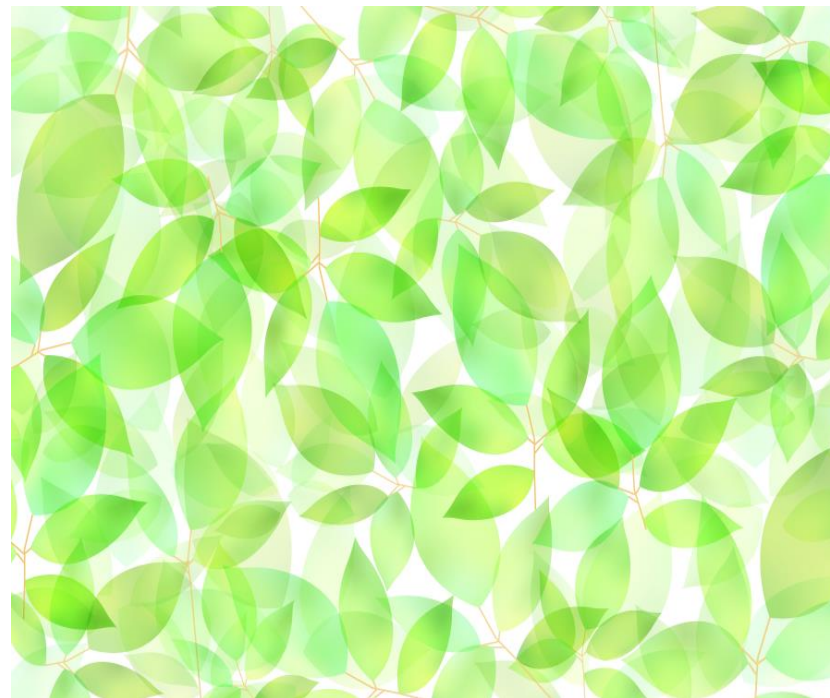
人と機械と自然と仲良く、でおいしいお米、野菜となりますネ！

気晴らしは大声でカラオケをすることです。

# オーバ通信

2018 初夏号

Vol.5



## 株式会社オーバ

〒427-0107

島田市船木2667-5

TEL : 0547-38-4000

FAX : 0547-38-3138

URL o-ba.co.jp

# 元気で長生きするために

その1

「健康寿命」って？

健康寿命は、平成12年WHOにより提唱されました。「平均寿命」は生きている期間を表しますが、「健康寿命」は健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。健康寿命が長いほど“寿命の質”が高いとされ、結果として医療費や介護費の削減にもつながります。

静岡県の健康寿命は全国でもトップクラスです。県でも健康寿命を延ばす様々な取組が行われています。

## 静岡県

健康マイレージ制度

<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenkoumaireiji.html>

ふじ33プログラム

<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/fuji33/main.html>

## 島田市

しまだ健幸マイレージ

<https://www.city.shimada.shizuoka.jp/iryo/kenkoumileage.html>

## 吉田町

よしだ健康マイレージ

<http://www.town.yoshida.shizuoka.jp/3125.htm>

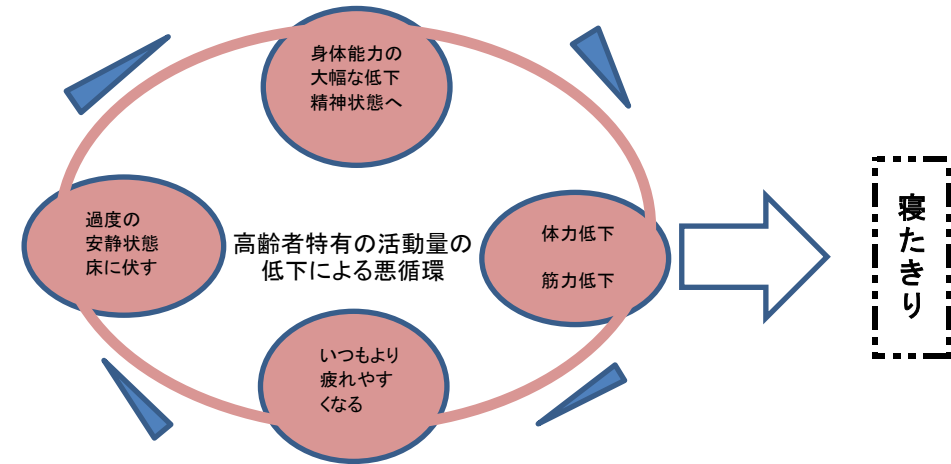
## 牧之原市

まきのほら健康マイレージ

[http://www.city.makinohara.shizuoka.jp/bg/kosodate\\_kyoiku/ent/9466.html](http://www.city.makinohara.shizuoka.jp/bg/kosodate_kyoiku/ent/9466.html)

自治体により様々な取組が行われております。今回掲載しました自治体以外でもいろいろと行われております。随時健康体操などの情報も掲載していきます。

「加齢」がまねく悪循環



高齢者特有の

- 身体機能の低下により生活機能が低下
- 脚力の低下により転倒しやすくなる
- 排泄機能の低下により失禁
- 食欲や消化力の衰えによる低栄養状態
- 気分の落ち込み、うつ状態

「筋力」維持で転倒リスクを回避しよう

加齢による変化の中で特に注目したいのが、筋肉が減りやすい下半身です。筋肉の70%以上が下半身に集中しています。人間は足から歳をとるといわれるように、40歳から年に0.5%ずつ筋肉は減少し、65歳を過ぎると減少率がより大きくなります。80歳までには30~40%減少してしまうといわれています。

筋肉減少に伴い筋力も当然低下していきます。そうすると転倒しやすくなったり、場合によっては骨折を伴う場合もあります。それによりさらに体を動かす機会が減り、ますます筋力が減少するという悪循環が起こってしまいます。

そうなる前に、日々の積み重ねです。お散歩程度の軽い運動でも筋力の維持につながります。