

# 原っぱ

第31号

H29年1月発行  
介護老人保健施設  
アルカディア

## 謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。

今年(西暦)は2017年、平成では29年、明治でいうと150年です。日本の国は明治5年に人口統計をとり始め、その時の総人口は3481万人でした。2016年9月の総務省統計では65歳以上の人口は3461万人(全体の27.3%)ですので、明治初期の総人口とほぼ同じということになります。この明治から昭和50年まで高齢者(65歳以上)の全体に占める割合は5%前後でした。昨年は27.3%でしたので、この40年で急激に増加したことになります。

子供が少なくなったことも高齢者の割合が高くなったことに関係していますが、衛生環境の変化、食糧事情の改善、医療の充実などにより長生きする人が多くなったことが増加の一番大きい要因といえます。平均寿命の伸びをみていると人間はいくつまで生きられるか、が気になります。

これについて、昨年「ネイチャー」という有名な科学雑誌に「人間の寿命はどんなに伸びても115年前後」という発表がありました(“Evidence for a limit to human lifespan” Xiao Dong, Brandon Milholland & Jan Vijg Nature 538: 257-259 (13 October 2016))。過去20年110歳を超えて生きる人の数が増えないということから115歳という限界を導き出したものです。

人間の寿命は19世紀以来伸び続けてきました。しかし、これにも限界があることを上記の研究は指摘しました。体内の細胞の老化を防ぐ方策(遺伝子構造の変更やいわゆる不老長寿の薬の開発)があればさらに寿命を延ばすことも不可能ではない、との意見もないわけではありません。まあ、これは人類の勝手な願い、明治150年の初夢ということでしょうか。 介護老人保健施設 アルカディア 施設長 十河 真人





12月22日(木)



# クリスマス会



【12月22日(木)】

今年のクリスマス会は、日中に職員による「ハンドベルの演奏」おやつでは「ケーキバイキング」を行いました。夜には看護職員による「キャンドルサービス」を行い、皆様大変楽しまれていました。

## 東京都薬用植物園 ドライブ

11月20日(日)

## 武蔵村山5中 音楽会

11月5日(土)



【11月20日(日)】

4階フロアのご利用者様11名が、小平にある「東京都薬用植物園」にドライブに行ってきました。当日はお天気にも恵まれ、秋の深まりを感じながら植物観賞を楽しんで来ました。

【11月5日(土)】

ご利用者様4名で武蔵村山第五中学校の音楽会に行ってきました。子供たちの素敵な演奏を聴く事が出来ました。



# お正月レク



新年を迎え、各フロアーで「書初め」や「福笑い」「おみくじ」「だるま落とし」「絵馬」等のレクリエーションを行いました。



## 御節料理

※1月1日～3日(昼食)



【元日】

《メニュー》

- ・紅白なます
- ・蒲鉾
- ・海老
- ・鮪・ハマチ
- ・栗きんとん
- ・寿人参
- ・錦玉子
- ・お多福豆
- ・数の子
- ・サーモン
- ・松風焼き
- ・煮物

《メニュー》

- ・ちらし寿司
- ・鰯の照焼・野菜巻き
- ・伊達巻・蒲鉾
- ・すまし汁
- ・フルーツ(メロン、いちご)

【2日】



【3日】

《メニュー》

- ・五目御飯
- ・煮物盛合せ
- ・菜の花のお浸し
- ・のっぺい風汁
- ・フルーツ(みかん)
- ・天麩羅盛合せ

## 餅つき

12月21日(水)



【12月21日(水)】

年末を迎え今回もボランティアの「匠の会」の皆様にご協力いただき「餅つき」を行いました。毎年フロアーで行うのですが、餅つき当日は気温も高く晴天となり敷地内の駐車場で行いました。



# 9施設合同防災訓練

11月12日(土)



アルカディアでの災害を想定し9施設【向台老人ホーム・風の樹・東大和ケアセンター・やまと苑・むさし村山苑・サンシャインホーム・伊奈平苑・さくら苑・アルカディア】と近隣の三ツ藤自治会、道下自治会が参加し9施設合同防災訓練を行いました。

## 編集後記

新年明けまして

おめでとうございます。

本年も宜しく

お願い申し上げます。

新年を迎え、より一層冷え込みが強く感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年は1月からアメリカ合衆国で新大統領就任、2月に北海道札幌・帯広でアジア冬季競技大会、3月ワールドベースボールクラシックが開催されるなど世界的なイベントが目白押しです。

今年も当施設におきましては、地域・在宅サービス事業所との共同、連携・行事の充実・ご利用者様、ご家族様、地域の皆様に慕われる施設作りに努めてまいります。

今年も宜しくお願い致します。



発行：医療法人財団 立川中央病院  
介護老人保健施設 アルカディア

広報：アルカディア 広報委員

田中 義信 篠原 知子  
赤石 靖 田中 智子

〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-98-1

TEL 042-569-3900 (代)

FAX 042-569-1441

## 通信欄

### お知らせ

※風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等が流行する季節となりました。

飲食物のお持込はできる限りご遠慮ください。生ものの持ち込みは固くお断りいたします。面会時には、手洗い、うがい、マスクの着用をお願いいたします。

面会時間 9:00～19:00

※予防接種のお知らせ

ご入所ご利用者様のみ、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種が施設内でできます。

【費用は自己負担となります。】

詳しくは1階事務所まで声をかけてください。

※お互いさまサロン・三ツ藤

at 介護老人保健施設アルカディア

1月7日(土) 10時～

「高齢者見守りシステム」と「かけつけ事例」

2月4日(土) 10時～

みんなで歌いましょう！歌は心と体のエッセンス！

3月4日(土) 10時～

介護予防・日常生活総合事業について

『入所者さまへのお手紙』がホームページ

より送れますのでご利用下さい。

<http://www.arcadia-kaigo.com>