

ご利用者の声

①タシマをご利用になる前は、どんなお困りごとがありましたか？

- 杖がないと歩いて行動することができなかった。
- 自分でお風呂に入る事ができなかった。
- 身の回りのことを家族にお願いしていた。

②タシマを利用するようになって、どう変わりましたか？

- 杖をつくことなく歩けるようになり喜びを感じている。
- 自分でシャワーを使うことができるようになってきた。
- タシマを利用してから元気になったことを家族や友人に話をするようになって、みんなが喜んでくれている。

③施設の雰囲気や職員のイメージはどうか？

- 職員が常に全体を見ていて感謝の気持ちでいっぱい。
- 一人ひとりの話をいつも聞かれている。

④どんな方にタシマをオススメしたいですか？

- 同期の友人。体に不安を持っている人。



K・T様

ビフォーアフター



2022年1月 → 2022年9月



2022年1月 → 2022年9月



〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397
<http://www.tashima.jp>

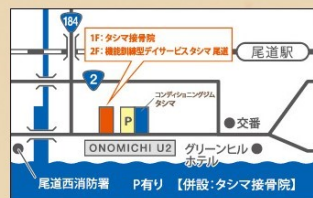


〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006
<http://hogrel-fitness.jp>



尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009
<https://tashima-day.jp>



人生100年時代を元気に生きる!! ～健康寿命を延伸するカラダづくり～

今回は、機能訓練型デイサービスタシマから、健康寿命を延伸するカラダづくりについてお伝えします。

平均寿命と健康寿命

皆さんは、寿命には「平均寿命」と「健康寿命」の2つの概念があることをご存じでしょうか。

「平均寿命」とは、生まれてから亡くなるまでの期間のことです。「健康寿命」とは、日常生活に制限なく元気に過ごせる期間（平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間）のことです。

2019年における日本の平均寿命は、男性は81.41歳、女性は87.45歳。しかし、健康寿命は、男性は72.68歳、女性は75.38歳です。平均寿命と健康寿命の差が男性は8.73歳、女性は12.6歳の開きがあることがわかります。

男女平均して約10年間は、寝たきりや認知症など介護を必要として過ごす期間であるということになります。

※ちなみに2019年の広島県の健康寿命は、男性72.71歳(全国19位)、女性74.59歳(全国43位)

国は2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに健康寿命を男性は75.14歳以上、女性は77.79歳以上に延伸することを目指しています。

私たち機能訓練型デイサービスタシマは、人生100年時代を支える200年品質のカラダづくりを通じて、利用者様の健康寿命を延伸することを使命としています。

日常生活に制限がない 期間の平均 (年)			日常生活に制限がある 期間の平均 (年)			平均寿命 (年)		
性別	年次	推定値	性別	年次	推定値	性別	年次	推定値
男性	2016年	72.14歳	男性	2016年	8.84歳	男性	2016年	80.98歳
	2019年	72.68歳		2019年	8.73歳		2019年	81.41歳
	2040年	75.14歳		2040年	8.13歳		2040年	83.27歳
女性	2016年	74.79歳	女性	2016年	12.34歳	女性	2016年	87.14歳
	2019年	75.38歳		2019年	12.06歳		2019年	87.45歳
	2040年	77.79歳		2040年	11.84歳		2040年	89.63歳

〔厚生労働省HP、厚生労働省e-ヘルスネット参照〕

フレイル予防で健康寿命の延伸!

健康寿命延伸のためには、「フレイル(虚弱)」を予防することがカギといわれています。

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態をいい、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。コロナ禍に伴う外出自粛などによって、筋力や心身の活力の低下を感じている方も多いのではないのでしょうか。

身体的・心理的・社会的の3つのフレイル

- ①**身体的フレイル**…運動器の障害で移動機能が低下したり(ロコモティブシンドローム)、筋肉が衰えたり(サルコペニア)するのが代表的な例です。
- ②**心理的フレイル**…高齢になり、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態を指します。
- ③**社会的フレイル**…加齢に伴って社会との希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

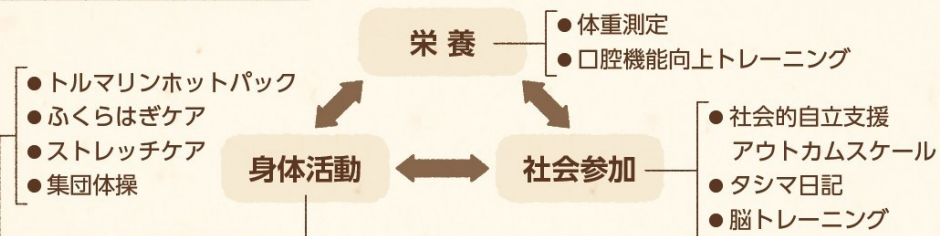
これら3つのフレイルが連鎖することで自立度の低下が急速に進むといわれています。しかし、予防に取り組むことでその進行を緩やかにして、健康な状態を保つことができます。

フレイルのセルフチェック

- 食欲がなく、やせてきた気がする
- なかなか疲れがとれなくなった
- 歩くのが遅くなった
- 力が入らなくなってきた(荷物を運ぶのが大変、ビンのふた等があげられない)
- 出かけるのがおっくうになった

3つ以上チェックがつく方は要注意!
高齢者の方は、機能訓練型デイサービスへGO!
働く世代の方は、コンディショニングジムタシマへGO!

フレイル予防プログラム



タシマのフレイル予防プログラム

機能訓練型デイサービスタシマには、フレイル予防の3つの柱である「栄養(食・口腔機能)・身体活動・社会参加」を三位一体としたプログラムを実施しています。

① 栄養(食・口腔機能)

- **体重測定**…毎月体重測定を行い、体重減少がないか確認します。
- **口腔機能向上トレーニング**…「食べる・噛める・飲み込める」ことができるよい姿勢づくりの体操や看護師による口腔機能の機能チェックをします。

② 身体活動

- **トルマリンホットパック**…トルマリン(天然鉱石)を使った温熱療法で、筋肉を温め血流を改善し、疼痛の緩和や、関節を動かしやすくなります。
- **ストレッチケア**…ストレッチマシンを使って、安全に軽い負荷で肩まわりと股関節まわりのストレッチを繰り返します。筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がることで日常生活動作が楽に行えるようになります。
- **ふくらはぎケア**…「第二の心臓」ふくらはぎを深部からほぐすことで全身の血流を促進させて、高血圧や生活習慣病を予防します。

③ 社会参加

- **社会的自立支援アウトカムスケール**…活動と参加、主体性を測定することで、利用者様がどんな人生を目指し、何のためにサービスを受けるのかを明確にします。それを利用者様と私たちで共有して、効果的なサービスを提供します。
- **脳トレ**…就労や余暇活動、ボランティアに取り組めるように、見当識の低下を予防するための「タシマ日記」や脳トレーニングを行っています。
- **コミュニケーションタイム**…利用者様どうして話がはずむリラックスした楽しい時間です。

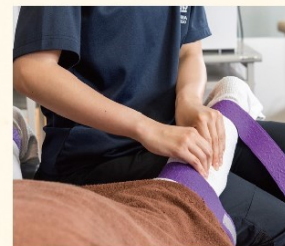
タシマの
提供メニュー



ホットパックケア



ストレッチケア



ふくらはぎケア



脳トレーニング



口腔機能トレーニング

