

# 泉大津 包括だより

冬号

発行所  
泉大津市地域包括支援センター  
(泉大津市社会福祉協議会)  
Tel 0725-21-0294  
〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54

## シリーズ 元気の秘訣



池園町  
みわ よしひろ  
**三輪 善弘 さん**  
(93歳)

### 基本的な1日の流れ

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| 6時         | 起床<br>屈伸運動<br>竹踏み(5分間)<br>深呼吸 |
| 7時30分      | 朝食                            |
| 12時        | 昼食                            |
| 13時~13時30分 | 昼寝<br>(ソファで足を上げて昼寝をする。)       |
| 18時        | 夕食<br>(少しずつ色々食べる。)            |
| 19時50分     | 入浴準備                          |
| 20時        | 入浴                            |
| 20時20分     | 入浴終了                          |
| 20時25分     | 居間に来る                         |
| 22時        | 就寝                            |

Q. 今の楽しみは何ですか？

A. 息子の嫁と日程を合わせてランチなど外出するのが楽しみ。ランチでは、回転寿司で最高10皿を食べたこともある。お寿司7皿と茶碗蒸しとスイーツを食べたりします。他にお肉や洋食、中華、うどん、そば等、色々食べに行っている。

毎年、梅や藤、百合を見に息子の嫁の運転で出かけたります。バスや電車でウォーキングに行けなくなっても、外出できる機会があるのが嬉しい。昔から、遠出した次の日は予定を入れないようにしていて、今も無理しないように気をつけている。

Q. 一番良かった頃は？

A. 仕事をしていた頃が一番良かった。55歳まで電力会社に勤務し、黒部の開発業務に携わり、黒部峡谷鉄道や黒部ダムの特ローバスの運行が実際に形として残っているのが嬉しい。

その後、72歳まで仕事に恵まれその間はおっぱらゴルフでストレス解消につとめた。70歳を過ぎた頃から友達が減ってきたので、ウォーキングを始めた。バスツアーに参加した時には、一万歩くらい歩き、電鉄会社が企画しているウォーキングにも参加して毎週どこかに行っていた。色々と取り組んで足腰を鍛える事が出来たので、今に繋がっている。

Q. 健康の秘訣は何ですか？

A. 規則正しい習慣を作る事が健康の秘訣。72歳まで勤め、70歳から90歳までゴルフやウォーキングを中心に色々したので、その蓄積がある。90歳を過ぎて、バスツアーに行けなくなり歩くのが億劫になったが、今は自然に任せて過ごしている。一人暮らしの時は、色々不安もあったけど、息子家族と同居するようになってから、不安が無くなった。規則正しい生活をするという事が大切！



お嫁さんとお花を見に行った時の写真。中腰で写真を撮る姿勢も安定してます！



## 季節の変わり目に気をつけるワンポイント豆知識



### 感染予防の第一歩！

## 咳エチケットを守りましょう



咳・くしゃみ・鼻水が出たらマスクをつける。



咳・くしゃみをする時は、ティッシュで鼻と口を覆う。



手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は手を洗う。

### 咳エチケット

- ・咳、くしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。
- ・マスクがない時は、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1m 以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

感冒やインフルエンザなどは、咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを浴びたり、吸い込んだり、飛び散って付着したものを食べたりすることで感染します。

感染症を周囲に拡げないために咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみのある人は積極的にマスクをつけましょう。



■ 編集後記 ■  
 今回の「元気の秘訣」の中で、規則正しい習慣を作る事が健康の秘訣だと学びました。  
 昔から毎朝起床後に屈伸、深呼吸、竹踏みをする事で、冷えた身体が温もつてくると話されてきました。他にも日常生活の中で、身体を動かす機会をこまめに作られています。  
 毎日、無理をせず、身体を休めながら続けて行く事が大切と感じました。  
 今回のインタビューをきっかけに私もまずは、早寝早起きから実践しようと思えます。