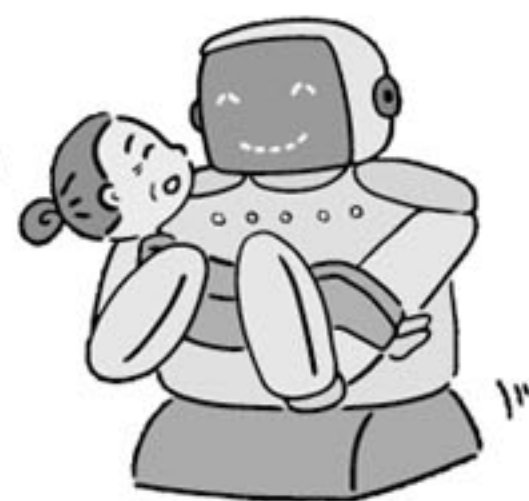


2025年問題とわたしたち

2025年になり、4月からは新年度がスタートしました。
いわゆる「2025年問題」の年が、いよいよやってきたのです。



◎そもそも2025年問題とは・・・

介護業界における「2025年問題」とは、団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者になることで、介護・医療の需要が急増するとともに、介護人材の高齢化や若手人材・担い手の不足が予測されている問題です。そんな状況の中、今後の介護業界で考えられる取り組みの一例としては、以下のようなものがあります。

- ◆AIの活用：記録などの業務の効率化や、最適なケアプランの提案など。
- ◆外国人労働者の導入：文化的な違いへの配慮を行いながら、円滑な業務運営を図る。
- ◆ロボット技術の活用：介護職員の負担軽減、見守りセンサーや利用者とのコミュニケーションをとるロボットの導入など。
- ◆地域包括ケアシステムの強化：ITやAIを活用した遠隔介護支援の拡大など。

世の中では、こうした取り組みが今後ますます進められていくと考えられます。だからこそ、「人と人のつながり」や「思いやりの気持ち」も忘れずに、大切にしていきたいと感じています。変わりゆく時代の中、武岡台デイサービスセンターでも、スタッフ一同協力して、よりいっそう頑張っていきたいと思えます。これからも、よろしくお願いいたします！！

武岡台デイサービスセンター

5月病を予防しましょう！

5月になると日中は暖かく、半袖で過ごせる日も増えてきますが、朝晩の寒暖差が大きく自律神経に影響を与える可能性があります。特に「交感神経」が優位な状態が必要以上に続くと身体のエネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じるようになります。この状態が「5月病」といわれています。自律神経を整えて、「5月病」を予防しましょう。

1. 朝食を食べる

朝食を食べることで就寝中に下がった体温を上げてくれます。
毎日朝食を摂ることで、規則正しい1日を過ごすことができます。



2. 太陽光を浴びる

朝に太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、自律神経の安定に役立ちます。
また太陽光を浴びると幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の合成が促進されます。

3. 運動をする

日中に運動をすることで適度な疲労感で夜間の良眠が期待できます。
気持ちよく汗をかくことで爽快感が得られ、気分転換も期待できます。



元気に夏を迎えられるよう、今から体調管理に努めましょう。

なでしこ訪問看護ステーション



K O K I E N D A Y O R I

高喜苑便り

2025
5
May
第153号

編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10
電話 099-284-8250（代表） URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>



～季節に寄り添い、心にゆとりを～

新緑がまぶしく、やわらかな陽ざしと
風が心地よい五月。

この季節は、自然が活気づくように、
私たちの心と体も少しずつ外へ向かって
開いていくような気がします。

高齢になると、体力の変化や気候の影響を受けやすくなり、「季節の変わり目」
はときに疲れを感じることもあります。
けれど、ふと窓の外に咲く花に気づいたり、
そよ風に揺れる木々の音に耳を澄まし
たり——そんな小さな季節の気配が、心をゆったりとほどこしてくれることもあります。

五月は「立夏」を迎える、夏のはじまりの月でもあります。

昔から「五月晴れ」や「風薫る五月」といった言葉があるように、自然と人の暮らしがやさしく
寄り添い合う季節です。一方で、最近では物価の上昇が続き、日々の暮らしの中でも「高くなっ
たなあ」と感じる場面が増えてきました。食料品や日用品の値上がりは、ご家族にも、施設の運
営にも大きな影響を与えています。

こうした中でも、皆さまが安心して過ごせるよう、私たち職員一同、工夫と努力を重ねながら
サポートしてまいります。

忙しい日々の中にも、季節を感じる時間を少しだけ。

お茶を飲みながら空を見上げたり、仲間との何気ない会話を楽しんだり——そんな一日一日
が、心にゆとりを生み、暮らしを豊かにしてくれます。

これからも、皆さまが笑顔で、穏やかな毎日を送れますように。

五月の風とともに、小さな幸せをひとつひとつ大切に育てていきましょう。



5月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 武デ：風船バレー 武デ：カラオケ、お楽しみ活動	2 武デ：玉落とし 武デ：折り紙飾り	3 武デ：積み上げゲーム 武デ：折り紙飾り ケアハウス：手芸クラブ ケアハウス：あくまづくり
4 武デ：たけのこ取り 武デ：ブローチ	5 武デ：卓上ボーリング 武デ：ブローチ	6 武デ：コップ落とし 武デ：ムスカリ飾り ☆セブンイレブン移動販売	7 武デ：玉入れ 武デ：ムスカリ飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	8 武デ：ショートゲーム 武デ：季節のリース ケアハウス：カラオケ喫茶 杜：カラオケ喫茶	9 武デ：キックパッカー 武デ：カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス：ドライブ外出	10 武デ：ピタッとゲーム 武デ：カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス：映画クラブ 杜：もりもりクラブ
11 武デ：カラオケ 武デ：藤の花飾り GHMイベント：母の日行事 ケアハウス：ボランティアマッサージ 特養：母の日行事	12 武デ：風船バレー 武デ：カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス：ドライブ外出 ☆パンの移動販売	13 武デ：玉落とし 武デ：カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス：ドライブ外出 ☆セブンイレブン移動販売	14 武デ：積み上げゲーム 武デ：季節のリース ☆笑味ちゃん号移動販売	15 武デ：たけのこ取り 武デ：ブローチ 特養：運動会	16 武デ：卓上ボーリング 武デ：ブローチ	17 武デ：コップ落とし 武デ：折り紙飾り ケアハウス：手芸クラブ 杜：もりもりクラブ
18 武デ：玉入れ 武デ：折り紙飾り	19 武デ：ショートゲーム 武デ：あじさい飾り ケアハウス：カラオケ喫茶 ☆パンの移動販売	20 武デ：キックパッカー 武デ：あじさい飾り 杜：誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	21 武デ：ピタッとゲーム 武デ：カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	22 武デ：玉落とし 武デ：カラオケ、お楽しみ活動	23 武デ：積み上げゲーム 武デ：カレンダー 杜：カラオケ喫茶	24 武デ：たけのこ取り 武デ：カレンダー ケアハウス：映画クラブ 杜：もりもりクラブ
25 武デ：風船バレー 武デ：季節の壁画	26 武デ：玉入れ 武デ：季節の壁画 ケアハウス：買い物外出 ☆パンの移動販売	27 武デ：卓上ボーリング 武デ：季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	28 武デ：コップ落とし 武デ：季節の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	29 武デ：ピタッとゲーム 武デ：カレンダー	30 武デ：ショートゲーム 武デ：カラオケ、お楽しみ活動	31 武デ：キックパッカー 武デ：カラオケ、お楽しみ活動

☆ GHMイベント（グループホーム武岡ハイランド）
 ☆ 武デ（武岡台デイサービスセンター）
 ☆ ケアハウス（シルバーフラット武岡台）
 ☆ 杜（なでしこの杜）
 ☆ 特養（特別養護老人ホーム高喜苑）

☆ 武岡台デイサービスセンター
 パワーリハビリ・リフレクソロジー・生活リハビリ等
 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています！
 ☆ 杜 毎週土曜日 ⇒ もりもりクラブ（集団リハ）

