

新型コロナウイルスの分類変更が5月8日(月)に、季節性インフルエンザなど同様の「5類」に移行となり、新型コロナウイルス感染症対策も一区切りが着きました。

私たちの日常生活も戻ってきましたが、これから2025年問題、2030年問題等と高齢者人口の増加は右肩上がりであり、読者の皆様も含め、高齢者問題に対し、少しでもお力になりたく、第2回東京セミナーの開催をお知らせ致します。

下記に今回の講演内容を簡単にご紹介します。

記

○元気寿命を延ばすポイント

- ①食事は、肉類・豆類・緑黄野菜などバランスの取れたメニューを摂取する。
- ②運動スケジュールを生活の中に取り入れ、無理のない範囲で継続する。
- ③睡眠は、健康の土台であり、夜になれば自然に眠くなる睡眠リズムを整える。
- ④脳を活性化させるトレーニングも重要で、脳の老化を遅らせる効果が期待できる。
- ⑤心の健康も大事であり、社会関係を保ち、孤独感をなるべく持たない。

○多種多様な高齢者施設をわかりやすく解説

公的な介護施設の代表は、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)で、原則要介護3以上の方が対象者で、入浴・食事・排泄等の介護、日常生活上のサポート、機能訓練などを行う。

民間の高齢者施設は、特定施設として認可された介護付有料老人ホームも入居要件により、「入居時自立型」「混合型」「介護専用型」に分類され、特定施設に認可されていない住宅型有料老人もある。そして、高齢者が対象の賃貸住宅で、見守りサービス・生活サービスがあるサービス付高齢者向け住宅や区分所有権が得られるシニア向け分譲マンションもある。

○何でも質問コーナーは、現在、介護付有料老人ホーム(入居時自立型)ラビドール御宿を運営している支配人、副支配人兼介護サービス部長、入居相談部長が来場者の質問に回答する。

【第2回—ラビドール御宿・東京セミナー開催のご案内】

日時：令和5年6月12日(月) 午前10:30~12:00 (開場 午前10:10)

場所：東京都中央区京橋1-10-7 AP東京八重洲ビル内 10階Room-X
(東京駅八重洲口から徒歩6分)

定員：50名 (参加費無料)

※セミナー参加をご希望の方は、このフリーダイヤルからお申込みください。

0120-122-602 (平日9:00~18:00)

一般財団法人 千代田健康開発事業団 介護付有料老人ホーム ラビドール御宿
入居相談室 0120-122-602
(財団本部)東京入居相談室 0120-605-107