

発行者／ケアミックス株式会社 〒194-0021 東京都町田市中町1-4-2 <http://www.care-mix.co.jp/>

全国老人ホーム紹介新聞が「老人ホーム相談プラザ便り」に

ケアミックス株式会社は一般社団法人 全国老人ホーム紹介機構の老人ホーム紹介事業事業を譲り受け、運営を開始いたします。譲受に伴い、「全国老人ホーム紹介新聞」は「老人ホーム相談プラザ便り」にリニューアルし、発行をいたします。

木村重男先生の
上手な老い方手帖
人は生きてきたとおりに齢をとる。
「いい年のとり方をしましたね」と
言われるように。
良いも悪いも受け取めて、
一日一日を大切に生きる、
木村重男先生の珠玉のコラム。



「言葉のごちそう」をご存じでしょうか？ 食事もおかずのごちそうが並んでいたら、誰でも幸せな気持ちになりますね。もっとうれしいのが優しい言葉です。

食事のときに何を出しても反応がない男性に、「どう？ 今日のおかず、おいしいでしょう」と奥さんが言うと、「何だよいちいち、食ってる最中に！」と腹を立てて、くっつかかる人がいます。こういう人は一緒に生活をしていても楽しくありませんし、熟年離婚の最たる候補者です。

このような言動が本当の財産となります。「心の財産」と言えるような、一生使ってもなくなる財産は、ほかにもたくさんあるものです。

男は稼ぎがいいだけでいばってではだめです。これからの高齢社会は、妻の良い話し相手、頼りがいのある良き相談相手、一緒に生活して楽しい人に変身する努力をしないと幸せにはなれません。



「あなたと結婚してよかった」「あなたのおかげで私は幸せでした」と生きていくうちに相手から喜ばれたいものですね。

一度しかない人生。あと何年夫婦でいられるかわかりません。

願わくば、「一流の笑顔」と「ありがとうの名人」を心掛け、幸せを呼ぶ「言葉のごちそう」の発信源になりましょう。

●木村重男
(きむらしげお)
一般社団法人倫理
研究所 参与。
文部科学大臣から
社会教育功労賞を
受賞。著書に『夫婦
の玉手箱』『豊かな
人生を拓く玉手箱』
など多数。



言葉のごちそう ありますか？

日本語のなかでも「和顔愛語(わがんあいご)」は美しい言葉です。和顔はいい笑顔のこと。愛語は優しく温かい言葉です。その頂点が「ありがとう」で、多用したい最上級の言葉です。



やはり「おお！ おいしそう」、「ああ、うまかったよ」と相手の労をねぎらって、感謝の気持ちを伝えたいものです。そうすれば夫婦円満間違いなし。

こういうのを「言葉のごちそう」と言います。何かしてもらったら、すぐに「ありがとう」と言いましょ。いつでもどこでも誰にでも。



感謝

認知症予防のための

1年で脳をイキイキ!

12か月チャレンジ

最近もの忘れが増えた。こんなこと、ありませんか? 脳は使わなければ衰えていきます。このコラムでは脳をすこやかに保つための方法を、3人の先生が12回にわたって教えてくれます。ぜひチャレンジして、12か月で認知症リスクを減らす生活習慣を身につけましょう。

チャレンジ⑤

太りすぎを解消しよう!

肥満は脳を萎縮(いしゆく)させ、認知症リスクを高めることがわかっています。

イギリスのユニヴァーシティ・カレッジ・ロンドンの研究チームによると、50歳以上のイギリス人6582名を平均11年間追跡調査したデータを解析した結果、研究開始時にBMIが30以上だった人は、BMIが18.5~24.9だった人に比べて、**認知症になるリスクが31%も高い**ことがわかりました。特に**内臓脂肪型肥満の女性は、認知症リスクが39%高かった**そうです。



対策①
まずは、自分のBMI(肥満度)がどれくらいか知ることから始めましょう。BMI(Body Mass Index)は肥満度を表す指数で、次の式で求めることができます。

$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$
目標となる日本人のBMIは次のとおりです。

- 18~49歳 / 18.5~24.9
- 50~69歳 / 20.0~24.9
- 70歳以上 / 21.5~24.9

BMI22がもっとも病気にかかりにくいとされています。



対策②

自分にとって1日に必要な摂取カロリーを心得ましょう。年代と性別ごとの目安は次のとおりです(身体活動レベルが「ふつう」の場合)。

- 18~29歳 男性2,650kcal / 女性1,950kcal
- 30~49歳 男性2,650kcal / 女性2,000kcal
- 50~69歳 男性2,450kcal / 女性1,900kcal
- 70歳以上 男性2,200kcal / 女性1,750kcal

ちなみに身体活動レベル「ふつう」とは、座位中心の日常生活を前提としながら、通勤・買物・家事、軽いスポーツなどのいずれかも行っている場合を指します。1日に必要な摂取カロリーは年を重ねるほどに減少しますが、80歳以上になると男性で2,059、女性で1,743キロカロリー(kcal)が目安です。

食事の際はゆっくりとよく噛み、腹8分目で食べ過ぎに気を付けましょう。



対策③

ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分~1時間行くと、健康寿命が5~10年延びるとされています。特に水中でのウォーキングは、浮力が働くため運動時にひざや腰への負担が軽くなり、肥満気味の方にはおすすめです。転倒などによるけがのリスクもほとんどありません。また、心地よい水圧と生じる水流が適度な刺激にもなります。屋内プールでは天候に左右されず365日快適に運動ができます。公民館やジムのプールを利用すると良いでしょう。

肥満解消には食事療法(減量)と運動療法のほか、高度な肥満には薬物療法(各種の肥満症の治療薬、食欲抑制薬)や、手術療法(保険適応肥満外科手術/腹腔鏡下胃縮小術(スリーブ状胃切除術))を行う場合もあります。

肥満症は生習慣病を引き起こすだけでなく、認知症をはじめ、いま問題となっている新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因になることは多くの人が知るところです。今日からできる対策を上にご紹介しますので、ぜひ参考にして、実践してみてください。



●今月教えてくれた先生
梶川博(かじかわひろし) 先生
医師、医学博士、
認知症サポート医
医療法人翠清会
梶川病院 会長
日本脳神経外科学会
日本脳卒中学会認定専門医



書籍紹介

改訂版
脳梗塞に負けないために
知っておきたい、予防と治療法

老人ホームのご相談承ります



当社は老人ホーム相談プラザのアライアンスショップです。

ご相談・ご紹介

無料
FREE!

福祉車両[®]による見学同行

入居時送迎・支援

車いす(同時2台積載・フルリクライニング車いす)対応の車両を保有していますので、見学同行・入居時の送迎・支援もお任せいただけます。

ホームページからも来店予約ができます。

老人ホーム相談プラザ 検索

シニアの輝く明日を応援

ゴールデンライフ

こころもからだもイキイキと!

出典: ゴールデンライフ
発行/ 紅屋オフセット(株)
編集/ (株) クリエイトGC