

発行者／ケアミックス株式会社 〒194-0021 東京都町田市の中町1-4-2 <https://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。



●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。



### 金銭は 敏感な生きもの

金銭の本当の価値は使う人が決めるものです。同じ千円でも使い方によって大きな幸せをいただくことができます。金銭の扱い方のコツについて考えてみましょう。



① 金銭は物の中で一番敏感な生きものと心得ましょう。他の動物と同様に、大切に扱えば喜び、その人のために働いてくれます。どこへでも財布を置いたり放り投げたり、ポケットにねじ込んだり、ルーズで計算も碌(ろく)にしない人からは、お金の方から愛想をつかして逃げていくでしょう。人一倍、金を欲しがり、ないと困る人に限って金銭を粗末に扱っています。



② 金銭は無駄にせず、使うべきときは思い切って使い、喜んで差し出すこと。これが金銭を本当に大切にし、生かすコツです。もらうときは喜んで、出すのを嫌がり、ケチケチして出し渋る人が何と多いことでしょう。借りた金をなかなか返さなかったり、月々の支払いの悪い人……これでは金銭が寄りつきません。

③ 金銭は流通する性質があるので、「妥協」を好みません。貸した金を請求したり、働いた報酬を求めるのは当然のことです。それを卑(いや)しい行為のように思わないこと、請求すべき金は妥協なく請求するのは何ら恥ずべき行為でもなく、生活にはっきりと節目をつけるうえで大切なことです。お金は、なくなりかけてから慌てて貯めようとしても、お金の方が寄りつきません。お金は、

- ① あるうちにためる
- ② 計画的にためる
- ③ 継続してためる

のが本筋です。病気や入院をすれば、おどろくほどお金がかかるものです。日ごろから確かな金銭感覚を養い、金銭と上手につき合いながら豊かな老後をおくりたいものです。



# 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？ 脳を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⑨ 身体的活動量を増やそう！



認知症予防という「頭を使う」ことに捉われがちですが、実は「**身体活動**」も、認知症予防に有効なことが多くの研究からわかっています。

米・ラッシュ大学医療センターのアロン・S・ブックマン氏は、認知症ではない716人(平均年齢82歳)を対象に、日常の身体活動量を10日間測定し、併せて記憶力と思考能力も測定しました。その結果、家事などで日常的によく体を動かしているの方が、アルツハイマー型認知症を発症しにくいことがわかりました。



対策①

今より1日10分多く体を動かしてみましょう。厚生労働省の発表によれば、1日10分多く活動する「+10(プラステン)」によって、「死亡リスクが2.8%」「生活習慣病発症が3.6%」「ガン発症が3.2%」「ロコモ・認知症の発症が8.8%」低下するそうです(※1)。

- 掃除や洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ。
- テレビを観ながらストレッチ。
- 買い物はいつもより速くのスーパーへ歩いて行く。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。など、少しの心掛けで1日の活動量を増やすことができます。

※1 厚生労働省発表の国民向けのガイドライン「アクティブガイド」より



対策②

「無理は禁物」「安静第一」などと思わず、疲れやすいときは回数を分けるなど工夫をして少しずつ動くようにしましょう。もしケガや病気で入院したときは、なるべく早くベッドから起きることで、生活不活発病を防ぐことができます(※2)。麻痺や障害が発生したら、できるだけ早くリハビリテーションを始めることも大切です。

※2 病气やケガをしたときは、どの程度動いて良いかを医師に相談しましょう。

ウォーキングなどの軽い有酸素運動を1週間に3回、30分間ほど行いましょう。全身の血流を良くするので、酸素やブドウ糖など栄養素が脳の神経細胞へ過不足なく補給され、神経細胞の減少を最小限に抑えることができます。ただし、激しい運動は活性酸素を増加させるので、アルツハイマー型認知症の予防には逆効果です。



対策③

また、カナダ・ブリティッシュ・コロンビア大学のテレサ・リュウ・アンブロス氏は、軽度の認知症がみられる70歳～80歳の女性86人を対象に6か月間、速歩きなどの有酸素運動を週に2回1時間行う人たちと、有酸素以外の運動を行う人たちとに分けて比較しました。すると**有酸素運動をした人たちの方が、「海馬」という脳の部位の容積が明らかに大きくなっていったのです。**海馬は新しい記憶を一時的にためて整理する、いわば「記憶の司令塔」のような役目を担っています。

昨年来のコロナ自粛により「以前より活動量が減った」という人は多いのではないのでしょうか。

使わない機能は、誰でも衰えていきます。「**動かない**」(生活が不活発な)状態を続けることで心身の機能が低下して、実際に「**動けなくなる**」ことを「**生活不活発病**」といいます(厚生労働省)。



生活不活発病とは、全身の機能が低下し、歩行や食事、入浴、洗面、トイレなどの生活が不自由になり、家事や仕事、趣味やスポーツ、人との付き合い、電話などの日常活動のレベルも低下した状態を指します。**生活不活発病が長引くと、「寝たきり」リスクが高まるだけでなく、認知症の症状も現れるようになります。**

健康な人でも体を動かさないでいると意外に早く筋肉が萎縮(いしゆく)します。安静による筋力低下は1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にもおよび、**1日の安静によって生じた筋力低下を回復させるには1週間かかる**といわれています。

生活不活発病は一旦起こってしまうと悪循環に陥り不可逆的となりやすいため、治療よりも**予防が大切です。**上に対策を紹介するので、ぜひ実践して認知症とともに生活不活発病も防ぎましょう。



● 今月教えてくれた先生  
**森惟明(もりこれあき)** 先生  
高知大学名誉教授

### 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<sup>®</sup>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**

ここからでもイキイキと!

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