

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。



健康長寿の秘訣

人には、誰でも老後があります。高齢期を迎えると、若いときのようにいかないことや、これまで考えもしなかったような心配ごとがたくさん起きてくるものです。



●第一は「健康の問題」ですが、これには日ごろからの健康管理が大切です。いつも明るい心ざしを持ち、体を大いに動かすことです。

●第二は「暮らし(衣食住や環境)の問題」で、お年寄りや一人暮らしの高齢者には深刻です。いつも身ざれいにして、仲の良い友達をつくり、連絡先を決めておくようにしましょう。

●第三は「所得(経済)の問題」です。貯蓄や財産形成はあっても、それにも限度があり、子供たちの援助も当てにならず、公的年金もいつまで頼れるかわからないだけに、若いときから確かな経済観念をもち、計画的な自助努力が必要です。

●第四は「働きの問題」です。収入の多少より、働く場所や仕事がある人は幸せで、働くことで生きがい生まれ、世の中の役に立つ喜びと誇りが、健康のもとになります。

●第五は「孤独の問題」です。出歩くのがおっくうで、他人との接触が少ないと、不安にかられたり、老化を早めることになります。

人と仲よくつきあうには、人の好き嫌いをせず、常に明るく、グチを言わず、よけいな遠慮をせずに、自分から仲間づくりに積極的に取り組むことです。

この点、人類学者のスーラ・ベネット博士は「長寿の秘訣」として、次の3つを強調しています。

- ① 規則正しい生活
(早寝・早起き)
- ② 正しい食習慣
(暴飲・暴食をしない)
- ③ 規則正しい運動
(体を動かし、よく働く)



どれも目新しいことではありませんが、私たちはつまずいたり、失ってみて、はじめてその存在の大きさや大切さに気付くことがあります。

なかでも健康、家庭、金銭は、その最たるものです。心構えをしっかりと持ち、自助努力も心掛けたいものです。



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⑩ サルコペニアを予防しよう！



加齢などにより筋肉量が減少し、筋力が低下した状態を「サルコペニア」といいます。日本語では「筋肉減少症」とよばれています。

サルコペニアでは、握力が弱くなったり歩くのが遅くなったりすることで転倒や骨折のリスクが高まりますが、加えて認知機能の低下が早まることも明らかになっています。

米国ラッシュ大学医療センターのパトリシアA Boyle先生たちは、筋力とアルツハイマー型認知症の関係を調べるために、認知症のない900人以上の高齢者を対象に平均3.6年間の追跡調査を行いました。

対策①



動物性タンパク質を積極的にとりましょう。以前は、年をとったら肉食は避けるべきだと言われていましたが、最近の研究では動物性タンパク質である肉や卵、また、魚を多く摂取している人のほうが、植物性タンパク質中心の人に比べて老化の速度が遅く、病気になりにくいことがわかっています。

毎日の習慣にちょっとした動きをプラスする「ながら運動」を心掛けましょう。たとえば、歯を磨きながら・テレビを観ながら・風呂に浸かりながらなど、1分でも1秒でも多く体を動かすようにします。スクワットや腕立て伏せ、ダンベルを持ち上げるなど何でも構いません。家事も身体活動になります。自分に合った運動を決めて、ぜひ今日から習慣にしてください。

対策②



その結果、筋力レベルの高い人は、筋力レベルの低い人と比べると、認知機能の低下が進みにくいことがわかったのです。

サルコペニアの原因は加齢だけではなく、食事や運動などの生活習慣も大きく影響するため年齢を問わず油断ができません。

一般に骨格筋は30代以後、年に約1～2%ずつ減少し、80歳までに20歳時の約30%が失われるとされていますが、多くの人は筋量や筋力が低下していても日常生活に不自覚を感じることはあまりありません。これは自分の筋力に見合った生活をしているからで、ともすれば本人も周囲の人も「まだ大丈夫」と安心しがちです。

しかし、日常生活をおくるには一定以上の筋力が必要です。筋力が低下すると、ほぼ最大限に自身の筋力を使わなければいけないので疲れやすくなります。そのため、あまり外出しなくなり、ますます筋力が低下するという悪循環に陥ってしまいます。



対策③



生活習慣を見直してみましょう。睡眠不足や運動不足、不規則な食生活、強いストレス、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣は、生活習慣病などを引き起こし、サルコペニアの要因となります。生活リズムを整え、散歩などの運動を習慣づけましょう。仕事や趣味、地域活動、ボランティアなどに参加し、社会とのつながりを持つことで生活にメリハリをつけることも大切です。

筋力が低下すると、立位時や歩行時のバランス保持能力も低下し、転倒しやすくなります。片足立ちで靴下を履けなくなったりスリッパを履くとつまずいたり、ということが増えてきます。片足で立っていられる時間が1分未満になったら要注意です。

また、呼吸するには肺だけではなく横隔膜などの「呼吸筋」の働きが重要です。サルコペニアが重症になると、その影響は呼吸筋にまでおよび、重度の呼吸障害をきたし、人工呼吸器での管理が必要になることさえあるのです。

便利な現代社会では、自発的に動こうとしない限り体を動かす機会が少ないため、日常生活だけで筋肉量を維持するのは難しくなっています。今日からできる対策を上で紹介しますので、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 威子 (かじかわみなこ) 先生
医師、医学博士、産業医
医療法人翠清会
介護老人保健施設ひばり施設長
日本臨床内科医会会員
日本老年医学会会員



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