

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。

アメリカの哲学者、心理学者でもあったW・ジェームスは、「人間はそうなりたいたいと思うものになれる性質をもっている」と名言しています。「信念」とか「信条」は困難の扉を開ける万能のマスター・キーだけに、自分流の信念や信条をもちたいものです。私も30年間、千点ほど「好きな言葉」を書きためてきました。



- **幸せだから感謝するんじゃない、感謝しているからこそ幸せなんだ**  
——親子・夫婦お互いに感謝し合っ  
てより幸せな人生をおくろう！
- **人は言葉で死に言葉で生きる**  
——うれしいのはやさしい言葉、ほめ  
言葉、感謝の言葉である！
- **すねない、甘えない、人の悪口を  
言わない**  
——そして、ぐちや泣きごとをなくせ  
ば、みんなから喜ばれ、好かれる人  
になる！
- **逃げるから苦しい、のがれようと  
もだえるから、悩むのである**  
——苦しいことが多いのは、自分に  
甘えがあるからではないか……と反  
省してみると、必ず思い当たること  
があるものだ！
- **人とくらべて嘆く必要はない**  
——人生はやっただけの結果は必  
ず出るものだ。やってやってやり抜く  
勇気と努力と実行があれば、必ず道  
は開ける。

● **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。



### マスター・キー となる信念を持つ

優良企業には、必ず創業経営者の信念、願い、希望、夢、志を短い言葉に結晶させた経営理念や社是・社訓があり、それを確実に実行しているのが特色です。



その一例を紹介しましょう。

- **人生は寿命の長さだけではない、ひたすら誠実に生きた深さと濃さである**  
——「いい人生だった」と自分に誇れる一生でありたい。
- **苦しいことからすぐ逃げるな！人生はつねに自分との戦いである**  
——自分の欲望に負けるな、甘ったれるな！先は長いぞ。
- **人は苦しくなると、良かった時のことを忘れ、良くなると苦しかった時のことを忘れる**  
——自分だけが苦労したなどと卑屈(ひくつ)になるな！自分より苦労した人が大勢いることを知れ。



# 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⑪

### ロコモを予防しよう！



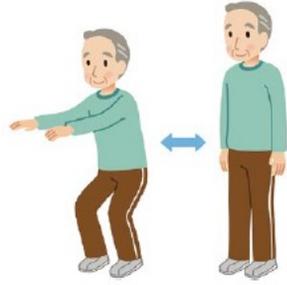
年とともに、「腰が痛い」「ひざが痛い」という人が増えてきます。立ったり座ったり、歩いたりするのがつらいという人は、その状態は「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」かもしれません。ロコモは2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、歩行などの移動機能が低下した状態を指し、「運動器症候群」ともいわれています。その原因は大きく分けて2つあり、1つは加齢や運動不足などによる足腰の筋力やバランス力の低下、もう1つは関節・骨・筋肉など運動器の病気です。

### 対策①



「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を毎日続けましょう。ロコトレにはたった2つの運動しかありません。

1「片脚立ち」でバランス能力をつけます。手すりなどにつかまり、片脚を床につかない程度に上げます。左右とも1分間で1セット、1日3セット行います。



2「スクワット」で下肢の筋力をつけます。脚を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりとひざを曲げ、ゆっくりと元に戻ります。この動作がきつい場合は、椅子に腰かけた状態で机に手をつけて、立ち座りの動作を繰り返します。5~6回で1セット、1日3セット行います。

### 対策②



ロコモを予防するには、筋肉をつくる「たんぱく質」、骨をつくる「カルシウム」のほか、エネルギーとなる「炭水化物」や「脂質」もしっかりとることが大切です。体はエネルギーが不足すると、筋肉を構成する「たんぱく質」を使ってエネルギーを生み出そうとするためです。偏らずバランスよくしっかりと食べて、ロコモに負けない体づくりをしましょう。

### 対策③



関節や骨などに違和感があるときは速やかに整形外科を受診し、適切なリハビリテーションや治療を続けましょう。痛みやしびれがあると動きたくなくて安静にしがちですが、運動不足になると筋力が低下し、関節や骨への負担が増すことで痛みが悪化するという悪循環に陥ります。医師と相談して、無理のない範囲で適度に体を動かすようにしましょう。

加齢とともに発症しやすくなる運動器の病気には変形性関節症、脊柱管狭窄症(せきちゆうかんきょうさくしやう)、骨粗しょう症、関節リウマチなどがあります。これらの病気は痛みやしびれなどの症状とともに、骨の変形や骨折などの原因となり、運動機能の低下を引き起こします。ロコモになると転倒しやすくなり、たとえば転んで大腿骨(だいたいこつ)を骨折し動けない期間が長びくと、脳への刺激が少なくなり、認知症リスクが高まるというデータもあります。

2019年の厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、要介護の原因のトップは「認知症」で、全体の約24.3%を占めています。そして要支援の原因のトップは「関節疾患」で、「骨折・転倒」も合わせると全体の3割を超えています。つまりロコモを放っておくと、認知症になり要介護状態となるリスクが高くなってしまいます。

ロコモはできるだけ早い段階で発見するとともに、適切な治療を受けることが大切です。

そこで「ロコモチェック」を紹介します。1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があります。上に対策を紹介しますので、参考にして、ぜひ実践してみてください。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2キロ程度(牛乳パック2本分くらい)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ややきつい家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



● 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<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