

4月にはいりました。春です。春の空気を胸いっぱい吸い込むよう外に出かけましょう。

～生活習慣・・・大事です！～

	午前6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	午後1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時～	
Aさん				起床朝食 テレビ・ゴロゴロ			昼食	昼	寝	テレビ・ゴロゴロ		夕食							就寝
Bさん		起床	朝食		散歩・体操		昼食		パークゴルフ	夫婦でお買い物		夕食	入浴						就寝
Cさん		起床	調理 朝食	掃除・体操			調理 昼食		お買い物・散歩			調理	夕食	入浴	洗濯				就寝

質問：「Aさん」いわゆる“食っちゃ寝”の生活。「Bさん」適度な運動と趣味のパークゴルフや買い物。「Cさん」家事・買い物・運動など忙しい一日。三者三様の一日の生活です。誰が、いつまでも健康な生活を送ることができるでしょうか？

「Aさん」 「Bさん」 「Cさん」



皆さんは、どの生活習慣に一番近いでしょうか？決して、誰が幸せそうだとか、大変そうだとかの話しではありません。半年後・一年後・数年後に、誰が自宅で同じような幸せな生活を送っていただけるかです。日本人の平均寿命（世界保健統計 2016 版）は、男性 80.5 歳・女性 86.8 歳です。平均寿命が延びた要因は、食生活・医療技術・生活環境・運動などです。でも、豊かな食生活が原因で糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病や免疫異常の疾患も増えている現状があり気をつけなければいけません。かつては“人生 50 年”といわれていましたが、今は“人生 80 年”いや“100 年”ともいわれています。ところで、“高齢者は何歳から”でしょうか？電車で席を譲ると「失礼な！まだ年寄りじゃない！」と怒られた話を聞きます。確かに、10 年前に比べると、心身の元気さや活動的であり 5～10 歳は若返っていると思います。「高齢者の定義と区分（日本老年学会・日本老年医学会平成 29 年 1 月 5 日）」を 65～74 歳「准高齢者」75～89 歳「高齢者」90 歳～「超高齢者」と提言しました。

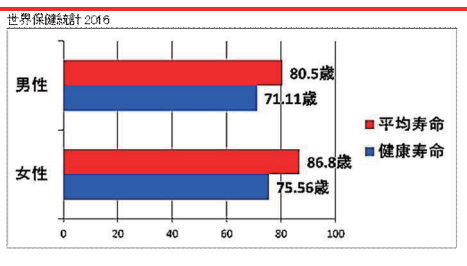


答え：Aさんは、徐々に心身機能の低下を招くことになると思います。在宅生活は可能ですが、介護保険を濃密に利用して身体・家事などの介護を受けることになり、介護保険料の自己負担金が

かさみます。BさんCさんは、規則正しい運動・体操や買い物・パークゴルフなどの活動や人との関わりができていて、健康を維持できると思います。

当院は、『ただ長寿だけでなく、自分で歩いて、食事をとれる活動的で生き生きとした日常生活を送れるよう、骨や関節などの病気を予防・治療し、健康寿命を増進させる医療』を目指し提供しています。健康寿命とは介護を受けることなく、

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。上記の表でもわかる通り平均寿命と健康寿命は 10 歳程の差があります。当院では、健康寿命増進対策のひとつとして、高齢者に特に多い「骨粗鬆症（骨折しやすくなる病気であり、骨折により日常生活動作を低下させ、寝たきりになる危険性が高くなる病気）」の早期発見・治療、予防のため骨密度測定装



置による検査をしています。また、内科では、糖尿病、腎臓病等の生活習慣病の治療やリハビリによる運動療法も行っております。そして、通所リハビリ・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所を併設し、医療・介護の両面から高齢者の在宅支援をしています。

病気・検査のこと、介護のこと、不安・心配なことなど何でもご相談ください。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

🌸 🌸 🌸 4月・5月・6月の日程について 🌸 🌸 🌸

◎外来診療について

4月30日（月）昭和の日（振替）	休診
5月3日（木）憲法記念日	
5月4日（金）みどりの日	
5月5日（土）こどもの日	
6月30日（土）	臨時休業（職員研修のため）

◎通所リハビリテーションについて

4月30日（月）昭和の日（振替）	デイケア実施 ミニデイお休み
5月3日（木）憲法記念日	デイケア・ミニデイお休み
5月4日（金）みどりの日	
5月5日（土）こどもの日	
6月30日（土）	臨時休業（職員研修のため）

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第29号です。次号は7月（夏号）の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問下さい。

◎ある日の会話、“雪・氷も解けました。外に出ましようか”「まだ寒いからイヤ」「じゃあいつになったら出ますか」「暖くなる7月頃かな」・・・。“自宅でも運動できるように指導します”（運動指導後）「ありがとうございます、為になります」・・・わかったのかな？1週間後に確認。結局は何もしていない。“為になるけど身にならない”です。もっと不安な会話、“じゃあ外で歩けるために自宅でも運動して下さいね”「大丈夫、運動しなくても歩けるから」・・・結局運動しないまま、自宅内で転倒。外傷による骨折・脳損傷などを負いました。残念に思います。私たちの気持ちは、少しでも外に出たり買い物に行ったり、家に閉じこもらずに楽しいことをしてほしいと思っ



ているだけなのです。高齢者の「閉じこもり」が急増しています。「閉じこもり」とは、寝たきりでないにも関わらず、全く、あるいは、週1回も外出しない状態のようです。外出できない要因には、体力や筋力の低下・痛み、家族から外出を禁止されている、転倒することへの恐怖心や自信喪失、家族の介護をしているなどがあります。

閉じこもりが続くと、心身機能や思考能力の低下、日常生活に支障をきたすことになり、要介護状態になってしまいます。そうならないためには予防です。食事と運動とともに何かをやりたいと思う気持ちです。“心💖が動けば身体🍖が動く”です。でもひとりでは難しいこともありますので、いつでもご相談ください。



わっはっはっ

◎最近、声を出して笑っていますか？免疫力アップ、脳の活性化、自律神経バランスが整う、排便や血圧安定、筋力アップ、鎮痛作用、幸福感、プラス思考などなど笑いは心や身体に良いようです。作り笑顔だけでも良いとのことですが、声も出して笑いましょう。

先日ギックリ腰をしました。不自然な姿勢、筋力低下、体の硬さなどが理由。注射でよくなりました。

半世紀を生きて老化を感じる自分がいます。反省とともに少しは運動している自分もいます。(H) H30. 4. 1

