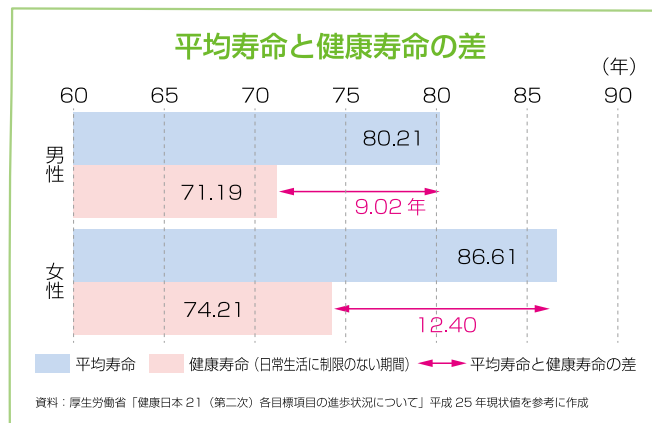


人間は「食べる」ことがいちばん楽しいし、幸せなことです。しか

1 鍵 健康やかな「口」を育てる

まず(資料1)。寝たきりにならなくても自分で自分の事が出来ないとか、もう嫌だなとか思っ生きているのが約9〜13年もあるのです。出来るだけ平均寿命と健康寿命の差を縮め「寝たきり」を無くしたい。それが多くの方の望みであることは間違いありません。

次からは、健康寿命を延ばすカギをいくつかご紹介していきます。



■資料1

2 鍵 前向きな「言葉」を育てる

例えば「もう歳だから」。など、「もう」で始まる否定的なイメージが口癖になっている方は多いのではないのでしょうか。「もう歳だから無理」。これを使わないようにするだけで、ずいぶん豊かな人生が広がってくると思います。

ちよつとネガティブだと思ったら、言葉を変えてみましょう。あまり心に無いことは言えませんが、ほんの少し見方を変えれば「素敵、きれい、すこい」などと思えることはたくさんあります。会話の際には相手が気分よくなることはもちろん、自分も気分がよくなり、そこに「笑顔」が生まれます。

厚生労働省などが推進している8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」というものです。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、今から歯や口の周りの筋肉を育て、「健康」「健口」を目指していきましょう。

3 鍵 身体を動かし「錆」を取る Ⅱ 活性化させる!

人間の身体は、「しんどい」疲れたなと思う時が、実はいちばん錆びない時なのです。

錆は「動かしていない」ところから出てくるものです。機械とか車も動かさなかったら錆びてきます。それと同様に、筋肉も使わないと錆びたような感覚になるのです。

関節も同じく、動くのをやめてしまします。だから痛くなるのです。頭も同様です。要は、使うことが錆びないコツなのです。ですから「今日しんどかったな」と思った時は、「自分の体の錆が取れたんだな」と思ってください。そうすればきつと疲れていても、どこか前向きになります。

また、錆びていらなくなった老廃物がどこにたまるかというと「鎖骨」にたまります。鎖骨の首の上の方に一番老廃物がたまります(資料2)。

もう一つは、足の親指ですここに老廃物がたまるんです。男性に多いといわれる「痛風」という病があります。足の親指がピンと痛い

健康寿命を延ばすカギ 方法 教えます!

～100歳まで健康に、幸せに～

世界有数の長寿大国日本。

今後も平均寿命は延びる一方と予想されるなか、政府は100歳まで生きる時代を見据えた「人生100年時代」構想を掲げ、いくつになっても夢に向かい、新しいことにチャレンジできる社会づくりを目指しています。これからの長寿時代、健康のまま歳を重ねるにはどうすべきか。

今月号では去る2月13日に開催しました当所女性会2月例会において、岐阜医療科学大学 葉袋淳子氏をお招きし「健康寿命を延ばすカギ」と題してご講演いただきました内容をご紹介します。この講演録を通して、「健康」であればこそ楽しめる、人生を謳歌することができる「カギ」を、手に入れていただければと思います。



岐阜医療科学大学 保健科学部看護学科学科長(医学博士)

講師：葉袋淳子氏

はじめに

皆さんは何歳ぐらいまで生きようと思いますか。100歳は超えたいですか。

今はどんな人間の寿命が長くなってきたいます。どうして寿命が長くなってきたかわかりますか。それは日本には最先端の医療技術があるからです。

日本人の平均寿命はどんどん長くなっていきます。どうせ生きるなら健康で幸せに生きたいですね。私は、研究を通して多くの皆さんに「100歳まで健康に幸せに」生きていただけることを目指して取り組んでおります。そのためにいくつか皆さんにぜひ覚えてもらいたいことがあります。それをお伝えしますので、ひとつでも多く「よし、やろう!」と思っていただければ幸いです。

健康寿命って?

今、平均寿命より注目されているのが「健康寿命」です。これは介護を受けず「自立できている」期間のことをいいます。そして、平均寿命から健康寿命を引いたものが「自由の利かなくなった年」となり

身体のお廃物は外に出す!

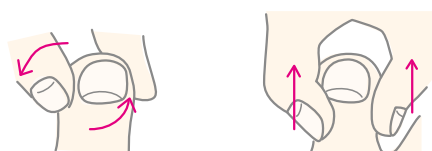


リンパは例えるなら身体の下水道。ここがしっかり機能していないと、具合が悪くなる。鎖骨にたまる老廃物を出す!

■資料2

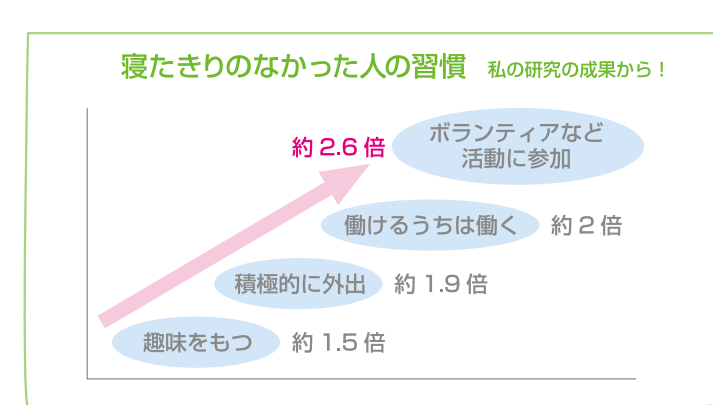
足の親指ほぐし

足の指を1本ずつ①②の手順で全ての指で行います。足の指はとて老廃物が溜まりやすく、関節が縮こまりやすい部分です。しっかりほぐして、足先のからばかばかに。



①足の指を回します。10回まわしたら、反対まわし
②指の付け根から引っ張り関節を伸ばします。

■資料3



■資料7

「今やりたいこと」「今やること」を紙に書き出す！

頭に浮かんだことを「書き出す」だけで、急に現実味が湧いてきます。手元にあることで、何をしたらいいのか思い出すことができ、後で「やっておけばよかった」と悔やむことも減ります。なんでも書き出す癖をつけてください。

そして、そのなかから今、本当に何が必要か、何を生きがいにするのかを見つけていけばいいのです。それは何でもいいのです。自分の人生を自分らしく生きる。それは日常のなかにきつとあります。

7 鍵 「自分」で動く

人とのコミュニケーションは「脳」の働きを活性化させます。年を重ねてからは出不精になりがちです。さまざまなコミュニケーションの場に積極的に出かける機会をつくり、人との交流を楽しむ時間をつくりましょう。

私の研究内容に「寝たきりの状態がほとんど無かった人たちが何をしてたか」を調べたものがあります(資料7)。

ご覧のとおり、何かの会の活動をしたり、参加したりするのは寝たきりにならないためにとっても効果的なのです。外に出る機会や、趣味を持つて寝たきりになる割合が低くなるということです。

また介護や子育ての場合、どうしても世話を焼きすぎがちになりますが、やり過ぎてしまうと「自分でやる」という意識が薄らいでしまいます。できるだけ先回りしてやらないようにして、最後の人生の舵取りは自分で取れるようにすることも大切です。

この深呼吸が、身体を錆びさせないためにいちばんいいのです。身体を錆びさせない食品もあります(資料5)。



■資料4

人間の中でいちばん代謝を良くして活性化させるのは「深呼吸」です(資料4)。

4 鍵 「笑い」は免疫力を高める良薬！
「睡眠」で代謝アップ

がん患者の方々が「笑う会」を作り取り組んだところ、免疫力が上がって自然治癒されたという例もあります。ただ作り笑いは良くな「楽しいな」と思うことが大事なのです。

またがんの芽が出ている時間は深夜です。健康寿命を延ばすのに



■資料5

良い睡眠時間は7時間です。しかも午前0時～午前5時の間に寝るのが最良です。代謝も良くなり、がんの芽も発生させない時間なのです。

この2つは今から、簡単にできることです。1日1回はお腹から声を出して笑ってみてください。「笑う」ことは人間にとってなにより大切なことです。テレビを見て笑ってみてもいいのです。そして良く寝ましょう。

5 鍵 マメに歩く！

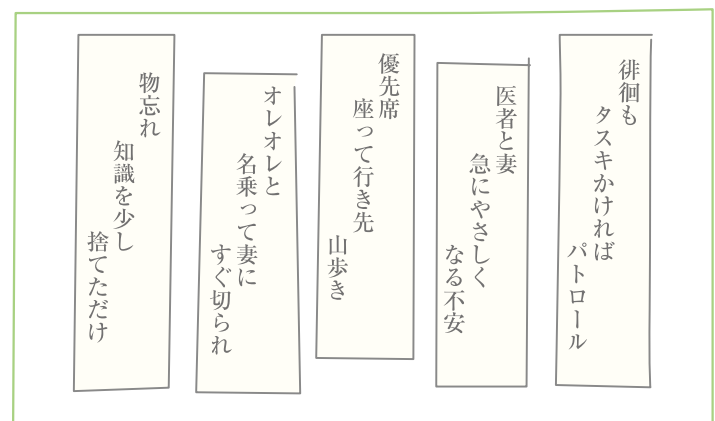
これから100歳以上まで生きるとするならば「足」はとても重要です。車を少し控えてマメに歩くことをお勧めします。その際は膝を痛めない歩き方を心がけます。あまりピンと膝を伸ばして歩くと腰に負担をかけやすく、腕を振りながらちよつとだけ膝を曲げながら歩くことをお勧めします。

散歩をする際、ただ歩くだけでなく面白い川柳を考えながら歩けば、適度に頭を使い認知症予防にもなります。一度試してみてください(資料6)。作ろうとしてもなかなか作れない。とにかく頭を使いなさいってことなんです。

6 鍵 「新しいこと」で刺激を！

1日おきでもいいので「新しいこと」をほんの少しでも生活に取り入れてみてください。昨日と「ちよつと違う」ことに取り組むだけで、頭をはじめ、身体の中すべてに新鮮な刺激が生まれます。

例えば、普段と違う道を通ってみるとか、いつも見ているテレビと違う番組を見てみる、いつもと違う人と話してみる。そんな些細なことでもいいのです。



■資料6

物忘れ？認知症？簡単なチェック法

「朝ごはん何たべましたか」と聞かれてすぐに答えられる人と、少し考えてから答える人がいます。考えて答えられる人はセーフ。アウトは朝ごはんを食べたことを忘れている人です。もし、お友達とかで最近物忘れが激しいと思う時があれば、「あなた認知症じゃ

ない」なんて聞きにくいので「あなた朝ごはん何食べた」と聞いてみてください。『食べたかどうか忘れちゃった』と答えたら要注意。認知症を疑ってください。そして、とにかく早く病院で受診を。いち早く受診してもらうことが大事なのです。

※P12「働くあなたのクリニック」でも認知症についての記事を掲載しております。併せてご覧ください。

☑チェック！認知症の予防法

- ☐ ①新聞や本を、声を出して読む。
※声を出すことが予防になります。
- ☐ ②「前日」の日記を書く
※3行ほどで十分。昨日のことを思い出す習慣が、認知症予防に効果的。
- ☐ ③買い物する際、金額を決めて暗算しながら買う。
※範囲内に収めるための暗算は、左脳の活性化。
- ☐ ④利き手と反対の手で作業。
※ご飯を盛ったりドアを開けたり簡単な作業でも反対側の脳の刺激に。いざ利き手が負傷した際にも役立ちます。
- ☐ ⑤昼寝のすすめ
※15分から20分、少し頭を休めると脳に血液がいくので認知症予防に。
- ☐ ⑥1日1回は笑う。

この中で何個ぐらい出来そうですか。
1年続けることを目標に！

隠れ心筋梗塞・ 脳梗塞

心筋梗塞には、耳たぶの垂珠と呼ばれているところに白い細かい線が入ってくるという前兆があります。ただ、普段から見えていないと違いがわかりません。今日見て、線が無いのを確認し、ときどき線が出ていないか確認するようにしてください。最近疲れた、だるいなどか何らかの症状があれば耳たぶを見てください。今まで無かった線があつたら受診を勧めます。もう一つ、「手のひら」がすごく赤くなると前兆です。赤くなるのは、血管を拡張して血流を良くしようとしているからです。

脳梗塞はまず「言葉が出なくなった」「片目が見えない」「めまいが多い」「手足に力が入らない」のような症状が出てきます。

脳梗塞チェックには、5ミリ間隔の5周ぐらいの「うずまき」を書いてから、線と線の間に書いた線に当たらないように「うずまき」を書いてみてください。

元からある線と書いた線が重なるようだと脳の血管が詰まっていると予測できます。ゆっくりでも

重ならないで書けるなら大丈夫です。あまり重なるようだと、脳梗塞を疑う必要があります(資料8)。



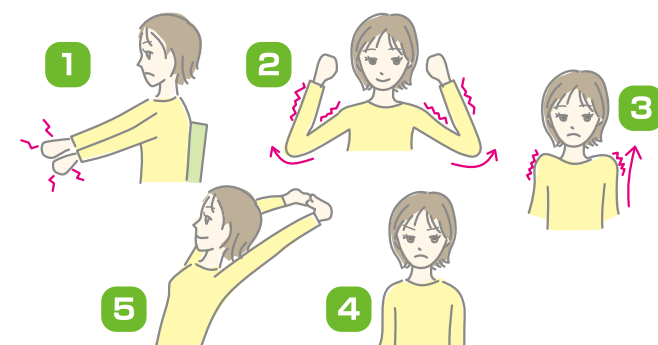
■資料8

ストレスと認知症

認知症とストレスは密接な関係があります。ストレスを減らしていく方法を考えましょう。

ストレス解消には筋肉の緊張とリラックスが大事です。肩甲骨を動かすのと手を強く握るという動作が1日に1回はあるといいです(資料9)。

ストレス解消には筋肉の緊張とリラックス



■資料9

以上、さまざまなカギをご紹介いたしました。まずは「無理せず、できることから」です。是非、100歳超えを目指して「元気に」人生を楽しみながら生きましょう。

Profile

葉袋 淳子 氏

Minai Junko
岐阜医療科学大学 保健科学部
看護学科学科長(医学博士)

2013年度～2016年度

岐阜医療科学大学、保健科学部、教授

2007年度～2013年度

国際医療福祉大学 保健医療学部

講師～准教授

研究分野 地域・老年看護学 / 高齢看護学