

職員のみなさんへ一言メッセージ（第98回）

真和館は、自然に囲まれているため、木々や草花、吹き渡る風から、四季の移り変わりを鮮やかに感じ取ることができる幸せなスポットであります。

ところで、私どもが幸せであると感じるためには、こころの持ち方が大事であることは、論を待ちませんが、世俗的に見れば、①健康で、②家族や仕事上の人間関係が上手く行き、それに、③金に困らないことに尽きると思います。

さて、今日はその中の健康問題、特に「ラスト10年問題」について、NHKラジオの秋山和宏医師のお話を参考に、少し考えてみたいと思います。

日本人の平均寿命は、ご承知のとおり男性が79歳、女性が86歳と、戦前に比べると戦後は、本当に長生きができる幸福な社会になりました。

健康寿命という言葉があります。元気で介護や医療のお世話にならずに自立した生活ができていた期間をいいます。日本人の健康寿命は、男性70歳、女性74歳だそうです。

ということは、男性は平均寿命と健康寿命の差の9年間、女性は12年間で、介護や医療のお世話になりながら生活をしていることとなります。

これが、「ラスト10年問題」であります。私の子供の頃は、お年寄りが倒れて介護が必要な期間は、大体1年、長くても3年と言われていました。それが今では平均で10年、長い人は20年です。そんな長い間、家族で介護することは、とても無理です。無理を続ければ、一家共倒れで、家族崩壊です。

そのために、施設があるわけですが、今や行政は、在宅介護をスローガンにしていますので、そう簡単に、施設には入れません。入れても、長期間に亘る経済的負担の問題が待っています。どうすれば、ピンピンコロリと死ねるのか、自分のためには勿論、家族や日本のために、今や、真剣に考えねばなりません。

人が弱って行くのにも、節目があり、まず、最初に①足が弱り、次に、②食べられなくなり、③わからなくなる（認知）といった順番があり、次第に、介護や医療が必要になって来ます。

足の弱りに対しては、ウォーキングが大事だということは、今や定説であります。

全身の筋肉の7割が下肢にあるために、歩くことは骨格筋の維持に、とても有効とされています。メタボ対策としても、今やブーム状態であります。

食べられなくなるのは、舌の筋肉が弱るからだそうです。この対策には、腕の筋肉を増やせば、舌の筋肉もつくのだそうです。舌の筋肉がつけば、呑込みもできます。

認知症は仕事や社会的な有意義な活動を通し人と交わり、外食や旅行、趣味の活動、さらには、家事や歩くことでも予防できるとされています。

人は年と共に老いて行きますが、若く見える人は、老いて見える人よりも、長生きをするのだそうです。見かけの若さを保つことが、元気に長生する秘訣なのです。

平成26年5月23日 真和館施設長 藤本和彦