

知って得する紙上「健康づくり講座」 第12講

～ピン・シャン・コロリの里づくり～

宮の前診療所
土屋 悟史

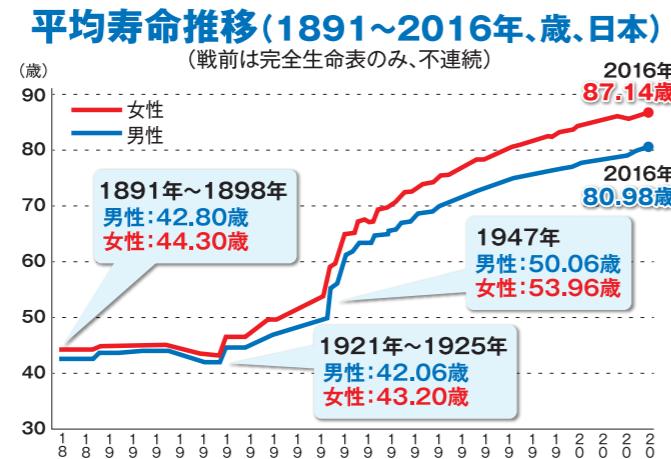


宮の前診療所では区民健診の際に女性の方を中心に骨密度検査も合わせて受けるようにお勧めしています。2020年春から始まったコロナ禍で昨年度は骨密度変化に例年と大きな違いはありませんでした。今年度は前年比10%以上低下する人がちらほらみられ、全体的に5%前後低下している印象でした。一方で骨密度が増加している人がいました。一人一人にお話を聞いてみると、腰やひざが多少悪くてもコロナ禍対策として自宅でスクワットと跳躍としを続いている方々でした。

人生100年時代に「ピン・シャン・コロリの里づくり」について一緒に考えてみたいと思います。

日本人の平均寿命の推移(図参照)

2019年では男性81.41歳、女性87.45歳と戦後70年間で男性31.35歳、女性33.49歳寿命が伸びています。勤労者では60歳で定年、男性は5~10年でお迎えが来るような時代から定年後20~30年あるいはそれ以上の第二の人生があるようになりました。



自立度変化に男女差

東大の秋山弘子先生の研究では男性は7割が75歳ころから自立度が低下し始め、1割の方は90歳を超える元気です。一方女性は9割近い方が70歳ころから自立度が低下し始め、90歳くらいで介護支援が必要になってきます。従来から「矍鑠とした」という形容詞は男性に多く使われてきた事実と合致しています。70歳前後の早期で要介護状態になる人は男性2割、女性約1割となっています。健康寿命からみると5歳の差があり、寿命で6歳の差がありますから、ピン・シャンしている期間が男性が長く、コロリを達成できる可能性が高いことになります。

次回は人生100年時代の健康づくりです。

アレルギー症状はどうやって起こるのでしょうか?アレルギーを起こす物質(抗原)が体に入ると、体に抗体という免疫細胞ができます。2回目に物質(抗原)が入るとその抗体が反応してアレルギー症状を起こします。ということは、食物アレルギーのある赤ちゃんは離乳食を始めた前に何らかの形のアレルギーが体内に入つてすでに抗体が出来ているということです。ではどうやって体内に入るのでしょうか?どうやら皮膚から侵入していることが分かりました。

午前は入浴や趣味の時間があります。趣味の時間では読書・編み物・塗り絵・陶芸など、好きな手芸を選んでいたいております。

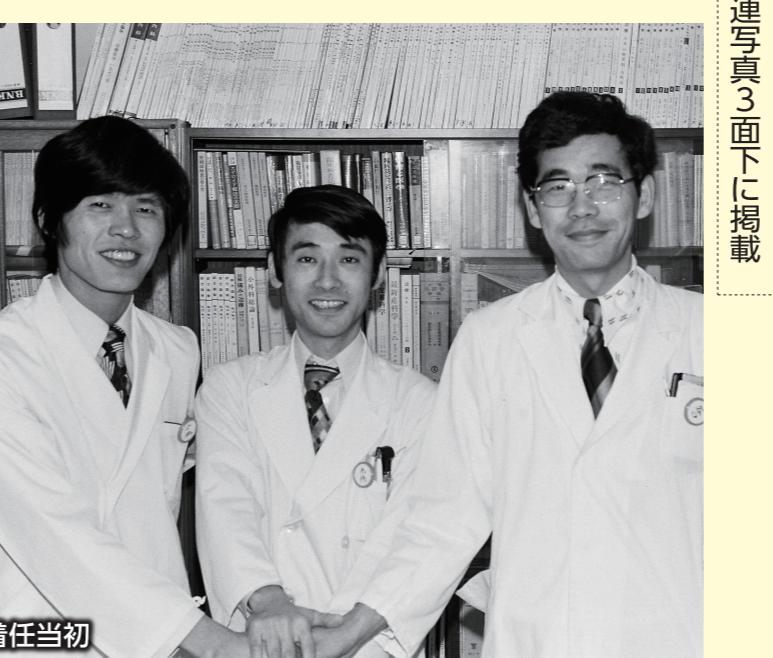
午後は体操と歌の時間があります。現在、コロナウイルス感染症対策として体操後のゲームの時間は中止しており、体操の時間を1時間程度延長してあります。

午後は歌の時間があります。歌の時間は地域密着型で定員が18名までの小規模のデイサービスです。少人数の家庭的な雰囲気なので、利用者様同士も仲良くなっています。デイサービスでの一日の過ごし方を紹介させていただきます。

午前は入浴や趣味の時間があります。趣味の時間では読書・編み物・塗り絵・陶芸など、好きな手芸を選んでいたいております。

午後は歌の時間があります。歌の時間は地域密着型で定員が18名までの小規模のデイサービスです。少人数の家庭的な雰囲気なので、利用者様同士も仲良くなっています。デイサービスでの一日の過ごし方を紹介させていただきます。

今日は歌の時間があります。歌の時間は地域密着型で定員が18名までの小規模のデイサービスです。少人数の家庭的な雰囲気なので、利用者様同士も仲良くなっています。デイサービスでの一日の過ごし方を紹介させていただきます。



関連写真3面下に掲載

苦境を乗り越え、発展の緒に 次号へ続く



神田先生

2020年に東京ふれあい医療生協が誕生してから50年が経ちました。コロナ禍で2年遅れとなりましたが改めて生協が歩んできた5年を振り返ることができます。

50周年企画

50年を振り返りそして未来へ

皆様ご存じの通り、約40年の長きに亘って、健診センター長を歴任され、生協活動を献身的に担つてこられた神田先生が、この2月に退職されることになりました。彼の勞をねぎらいつつも、どもに手を携えて頑張ってきた私としては本当に寂しい限りです。

こうした折、「生命の大炎」

本当に持っていました。

皆さん、槐原診療所は瀕死に窮していました。

槐原に行くといふことは、お世話になつた自治医科大学病院を足跡にすること、「一生、腹部外科医としてのキャリアを捨てること」でしたが、私は槐原に着任することになりました。

やつと降りたった槐原診療所は古ぼけた小さな診療所。騒動の跡があちこちに残り、待合スペースは10人程度。医療機械といえば、古めかしいレントゲンと

薬の恒包機、時代遅れの煮沸消毒があるのみ。職員は1名後は急遽凌ぎに呼び集められたパート職員

着任することになりました。

やつと降りたった槐原診療所は古ぼけた小さな診

区域でも、最初に復旧したのは電気でした。意外にもこれが一番不便を感じたものがガソリンでした。福島では移動にも車がないと不便ですし、ガソリンが必要になります。意外にもこれが一番不便を感じたのがガソリンでした。福島では移動にも車がないと不便でした。このことから日頃の備えが必要であることがよく分かります。東京などは福島と地域性が違いますし車がなくても移動はできますが、都市部では電車が止まる可能性があります。日頃も少し電車が止まるだけで騒音になつたりするので、災害が起きた時の混乱(帰宅難民など)は容易に想像できるでしょう。

あなたが主役でいられるまち、ふれあいの“わ”が未来をつくる(当生協基本理念)

害者が賠償額を決めるという理不尽な構図が出来上がつていても問題です。

【地震の影響】

福島は原発の被害が非常に大きく、話のメインになります。健康寿命からみると5歳の差がありますが、寿命で6歳の差がありますから、ピン・シャンしている期間が男性が長く、コロリを達成できる可能性が高いことになります。

【最後に】

現在、様々な原発が稼働を始めています。私は原発の敷地内に合計3回入っていますが、現地を改めて見ることで当時の怖さを思い出します。福島に住む私は、遭われた中で地域医療をまもるべく奮闘されたお二人の貴重なお話を伺いました。私は、被災した事実を心配して外出を控えることで「孤獨・孤立」となりました。自立度が低下し始めた男性で75歳以上の方、女性で70歳以上の方、デイサービスを利用していたが怖いので通わなくなつた方が多くみられました。転倒事故の増加、骨折患者の増加があり、入院の必要な方が入院できない事態となりました。医療生協では強みである組合員同士の懇談会・勉強会・班会・体操教室・歩こう会など、楽しみながら交流する縛づくりが一切できなくなっていました。

【最後に】

ありがとうございます。私は原発事故が発生する可能性があります。原発の問題ではなく、福島だけの問題ではないなっています。私は原

【最後に】

2月に退職されることになりました。彼の勞をねぎらいつつも、どもに手を携えて頑張ってきた私としては本当に寂しい限りです。

【最後に】

本当に寂しい限りです。

【最後に】