

健康ひと口メモ

人生百年

仙南病院 くしだ 正男

先の敬老の日に、「明治生まれは全国で4人」との報道を目にしました。そこで、私が担当した100歳以上の患者様を調べたところ、この10年は20人ほどでした。まずは100歳の皆様が口にしていたありがたいお言葉をご紹介しますと、「血圧が高い時は両手をこする」、「おいしいものもまずいものも全部食べる」、「目が覚めると『生きてたー』と感謝」など。

100歳ともなると、我慢しません、言いたいことを言います、時には毒舌も。耳も遠くなります。

そして、お話しができる方は、食べる力・嚥下力を維持しているように思います。以上私の主観です、根拠はありません。

また、自分で歩ける方は、わずかに男女1人ずつ。近所なら「自分で歩く！」と車の乗車を拒んだ男性と、長年踊りに携わっていた女性、の2人

でした。“立位歩行の維持”はなかなか困難です。

今年11月102歳となるのが作家の佐藤愛子さん。「何がめでたい、何がおかしい、いちいちうるさいのが佐藤愛子」と、100歳を謳歌されているようですが、その人生は順風満帆ではなかったようです。長い年月、別れた旦那の借金返済のために原稿を書いていたとのこと（ネタは家族や旦那の非常識）。幸いにも「書いているときの私は機嫌が良いのだ」そうです。まねはできませんが、長生きのヒントがありそうです。

100歳自体が“冥土の土産”と思います。また、「冥土の土産に大谷翔平選手(有名人)に会いたい」などの“積極性”は、認知症を防ぐかもしれません。

100年生きれば、お土産もさまざまでしょう。人生百年楽しみましょう。

BCG予防接種(集団接種)

実施日	11月20日(木)
受付時間	午後2時15分～2時30分
場 所	ウエルパークかくだ
対 象 者	令和7年3月23日～6月21日生まれ および令和7年3月22日以前生まれの 1歳未満で未接種のお子さん
接種回数	1回
料 金	無料
持 ち 物	母子健康手帳、BCG予防票、おくるみ用の バスタオル ※予防票は新生児訪問の際にお渡しして います。
注意事項	●接種後は30分ほど会場で様子を見ま す。時間に余裕をもってお越しください。 ●接種の順番は午後1時45分から配布 する番号札の順番です。 ●予防接種当日、お子さんは着脱しや すい服装でお越しください。 ●保護者(父母)以外の方がお越しにな る場合、委任状が必要です。事前に健 康推進課にご連絡ください。 ●接種会場は畳の部屋です。必要な人は おくるみ用のバスタオルをお持ちく ださい。

生活 + 運動で健康に

普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病のリスクを下げるすることができます。家事・労働・通勤・通学などの生活活動と、スポーツやトレーニングなどの運動を組み合わせることが理想です。

- ①歩いて買い物へ行く、階段を使うなど動く時間を意識する。
<目安>
成人：1日60分以上(約8,000歩以上)
高齢者：1日40分以上(約6,000歩以上)
- ②ラジオ体操やスポーツなど、楽しんで習慣化し生活の中に運動を取り入れる。
<目安>
成人：週60分以上
高齢者：週3日以上
- ③筋力トレーニングを週2～3日取り入れ、筋力を高める。自宅でのスクワットも効果的です。
- ④30分に1回は立ち上がり、体を動かし、座りっぱなしを避ける。

(出典) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

※思わぬ事故やけがにつながらないように、体を動かす時間や強度は少しずつ増やしましょう。
※体の状況は個人差があります。病気や痛みがある場合は、事前に医師などの専門家へ相談しましょう。

【問い合わせ】健康推進課(☎62-1192)