

## 4. 85歳からをどう過ごす？

「こんなに長生きできるとは思わなかったのでもう結構です。」そう言われる方がよくいますが、2012年の日本人女性の平均寿命は86.41歳、男性が79.94歳なので、女性の85歳は、平均寿命にやっと届いただけです。人は命の続く限り生きなければならないので、次のことを気をつけていきましょう。

### 1) 転ばない工夫をする

→この年齢の方は、転んで骨折、入院し一気に生活能力が落ち込むことがあります。そこで、杖や、手押しカートを使って歩いたり、お風呂や廊下を含め、家の内外に手すりをつける工夫が必要です。かかとの高い靴は避け、運動靴や平底の歩きやすい靴を履きましょう。普段からよく歩き、ジムやデイサービスで運動をしたり、リハビリすることも有

効です。歩行は一日30分が目安です。

### 2) ストレッチをしよう

→背中が曲がらないよう背筋を伸ばしましょう。腕や足の筋肉・関節を伸ばすことは、動きを滑らかにするために大切です。伸ばして痛みが出るようなら、椎間板ヘルニアなど問題があるかもしれないので、医師に相談してください。

### 3) 毎日、活字に親しもう

→この年代は、認知症が一番問題になります。そこで、受け身なテレビと違って、少しでも頭を使う新聞や本を読みましょう。文章を書くのも効果的です。

### 4) 家にこもらず外に出かける

→散歩に出かけたり買い物に出かけるなど、毎日出かけて人と接しましょう。

### 編集後記

寒かった冬も終わり、これを書き始めたころから一気に気温が上がりました。風も強く、花粉もだいぶ舞っているようです。インフルエンザのA型、B型が同時に流行り、両方順に感染した方が5名以上いました。比較的熱が低めの方が多かったのが幸いでしたが、薬が効かなかった方もいました。未だに感染者がいるので、今も診療中のマスクが離せません。この号が出るころには使わなくて済めばと願っています。

さて、今回は定年後からの過ごし方、健康の保ち方を書きました。何をすべきか、何をしてはならぬのかという、単純なことではありません。普段皆さんの診療をしながら、こうした方がいいと感じることがたくさんあり、診療中にお伝えできないことも多いため、個人差の大きいものばかりですが、あえてまとめてみました。内容の多くは、どなたにもいづれは関係してくるものばかりなので、一度お目通しをいただき、自分の未来のイメージをつかんでいただければと思います。私も同様に、65歳になった自分の生活を想像し、走り回ってばかりいるのではなく、少し文化的な趣味を増やそうと思いました。そこで、楽器を手に入れ、楽しみ始めたところです。皆様も、健康に気を配り、文化的な老後を過ごされますよう願っています。

2年続けて訪ねたフランスアルプスとパリ周辺を、各々1週間ずつ案内をしていただきながら一緒に旅をしたVincentさん夫妻が、柔道関係者の招待でGWに日本に来られます。我が家にも泊まっただき、5/6~8の間、鎌倉近辺を案内しながら一緒に過ごすことになりました。今から楽しみです、このためGWの休診が例年より延長されますのでお間違いなく。



## 山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船ﾀﾞｲﾋﾞﾙ201

(GW休みのお知らせ)

4/ 28 29 30 5/1 2 3 4 5 6 7 8 9

通常どおり ← 休み → 通常

28日(月)までの診療となります。連休の後の診療は9日(金)からとなりますのでお間違いなく。

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

# すこやか生活

第15巻第10号

発行日平成26年3月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
65歳からの健康法	1
65～74歳をどう過ごす？	1
75～84歳をどう過ごす？	2
感覚器はとぎすましておこう	3
85歳以上をどう過ごす？	4
編集後記	4



## 1. 65歳からの健康法

人生50年から、80年の時代になり、近年では90歳を超えてもかくしゃくとしている方が増えてきました。高齢になっても、お元気な方がいる反面、後期高齢者になる前に、ひと昔前のお年寄りの様に健康を損なっている方も多く見られます。高齢者になって出るこの差はいったいどこから来るのでしょうか？今回は、高齢になっても元気ですこやかな生活を送るにはどうしたらよいのか考えてみましょう。

健康とは、心身共に問題の無い状態です。ここで、高齢者の心の問題で大きいのは、アルツハイマー型認知症と、うつ病です。また、体の健康は、内科的な病気その他、筋肉、関節など、ボディーパーツも考慮しなくてはなりません。

## 2. 65～74歳をどう過ごす？

勤めていた方は、定年で毎日が日曜日になり、主婦は、一人で過ごしていた家に毎日ご主人がいる状況となります。

勤労者は一日を睡眠や食事などの家庭生活以外、①通勤と②仕事の2つに時間を費やしています。通勤は駅や会社まで歩いたり、電車で立っていたりと結構運動になります。そして営業職で顧客を訪

人は、60～70歳まで働き、定年などで仕事を辞めます。このサイクルは、サラリーマンでも自営業でもほぼ変わりません。「仕事」から「定年後の自宅生活」への大きなリズムの変化に適応できず、健康を害している方をよく見かけます。そこで、定年を65歳とすると、65歳～74歳が第1ステージ、75歳～84歳が第2ステージ、85歳以降が第3ステージと、3つのステージに分けて考えてみましょう。もちろん、健康は個人差が大きいので、皆がこの3つのステージに当てはまるわけではありません。そこで、各々が現在のご自分の状況がどのステージにいるのか見極めて、できることをやっていきましょう。

問したり、体を使う仕事をしていた方は特に運動量の多い方といえます。こんな方は、定年になると、とたんに運動不足になり、体重が一気に増えます。また、機会を設けて人と交わらないと、家族以外の人としゃべらなくなって社会と隔絶されます。仕事が趣味だった方は、いきなり何をやって良いのかわからなくなり、無為な時間を

ただ過ごすことになるでしょう。これらを解消するためには、次のことをしていきましょう。

#### 1) 通勤や仕事で歩いた時間を歩く

→直立歩行をするのが人としての条件です。通勤や仕事での歩行はバカにならない運動量です。そこで、少しでも現役時代に近い運動量を確保するために、毎日1時間～2時間ほど歩いてください。

#### 2) 体を動かす趣味を見つける

→スポーツクラブなどで、水泳をしたりエアロビクスや自転車こぎをするなど、気持ちよく汗をかく運動をすることは、健康な体を長持ちさせる最も大切な条件です。現役時代に何も運動をしていなかった方も、この時期に運動を始めて体を作り直しておけば、10年、20年後も安心です。ジョギングなど、膝に負担がかかる運動は、体重が重いと故障の原因になります。まずダイエットと歩行で少し体重を落としてから始めてください。

#### 3) 地域社会の輪にはいる

→40年近く会社に勤めていた方は、人間関係が会社中心になっています。ところが、急に仕事に行かなくなると、家族以外の人との接触が無くなります。家にこもってばかりいると、うつ状態になったり、認知症が早く出る可能性が高まります。そこで、自治会の仕事を引き受けたり、地域のボランティア活動に参加したり、今後の人生のために人脈作りをしていきましょ

### 3. 75～84歳をどう過ごす？

いよいよ、後期高齢者と呼ばれる年齢に入ります。しかし、私の祖父母の時代と、現在では、後期高齢者の方々の心身の状態は全く異なり、今の方々は10歳程度若く感じます。たぶん食生活の改善などがあったからでしょう。ただ、この年齢は、個人差がハッキリ

う。健康は、体だけではありません。

#### 4) 今後も続く趣味を持つ

→20年、30年後の生活を豊かにするには、趣味を持つことです。この年代なら、何でも始めることができます。時間はいくらでもあるのですから、まずは一つ始めましょう。いくつもやってみて、自分に合った趣味や、続けられる事を選んでみましょう。物作り、音楽・、楽しそうですね。

#### 5) 国内、国外を問わず旅行する

→やっと、時間が取れるようになったのですから、今まででできなかったことをしましょう。長期休暇が取りにくい日本社会の現役世代は、他の先進国の人々とくらべ、ゆっくりとした旅ができません。そこで、当てる無の旅、長期滞在型の旅など、時間を気にしないでよい旅をしてください。旅に出れば、自分の気づかなかった、旅先の様子、人々、社会の違いなどを知ることができ、帰宅後も本を読んだり、調べモノをしたりと楽しみも広がります。

#### 6) 健診やドックを受け体のケアもする

→今まで、会社で労務管理上行われてきた健診がなくなり、今後は自分で自分の体をケアしなくてはなりません。そこで、現在健康上問題の無い人も、年に1度は健診を受けましょう。市町村は、会社健診程度の内容に加え、各種ガン検診も行っています。今まで受けていたドックを継続するのも良いでしょう。そして、見つかった問題点は、後回しにせず解決しておきましょう。

り出てくる年齢層です。いままでの生活や健康管理の善し悪しが、響いてくると言ってもよいでしょう。今回は3つの年代に分けていますが、それぞれが全く別ではなく、繋がっていることにご注意ください。

#### 1) 毎日1時間歩く

→74歳までに比べると、少し疲れやすくなるので、歩くのがおっくうになりがちです。でも、できるだけ毎日歩いてください。目標は1時間です。それまでに比べると、転びやすくなるので、歩きやすい靴を選び、あわてずに歩きましょう。なお、危なっかしさを感じたら、恥ずかしがらず杖をもって歩いてください。背中が曲がってきた方は、カートを押して歩くと歩きやすく、速く歩けるでしょう。

#### 2) 今まで続けた運動を続ける

→一定年後、スポーツクラブに通っていた方はできるだけ続けてください。ただし、無理は禁物なので、マイペースでノンビリやりましょう。また、筋トレ的なことを一杯すると、故障の可能性が高まるので、筋肉の維持が目的なら、80%程度の力でやりましょう。

#### 3) 骨粗鬆症対策をする

→実際は、もっと若いうちからやるべきですが、日光にあたり骨を強くする活性型のビタミンDを豊富にしておいたり、運動などある程度骨に負荷をかけて、骨を強くすることが大切です。カルシウムの多い食品を摂るのもいいでしょう。

#### 4) 地元の老人クラブやデイサービスに参加

→介護サービスが必要のない方は、さわやかセンターなどの行政が行っている老人クラブ

#### 感覚器はとぎすましておこう

年齢とともに、人は鈍感になる傾向があります。鈍ると直接生命を脅かす、温・痛覚はさほどではありませんが、視覚や聴覚は衰えてきます。視覚神経自体の衰えは、さほどではありませんが、白内障で目の中のレンズが曇ると、視界がぼやけたり、文字がよく見えなくなります。黄斑変性症と呼ばれる、視細胞が最も集まった視覚の中心が冒される病気もあります。また、耳が遠くなるのも高齢者の特徴で、これらは、それぞれ老人性白内障、加齢黄斑変性症、老人性難聴などと言われています。

視力や聴力など、身の回りの情報を十分受け取ることができないと、自動車など危険が近寄ってきても、よく見えなかったり、エンジン音が聞こえず、交通事故にあう可能性が高まります。視力が落ちると、階段や歩行中に転倒しやすくなり大けがにつな

に出かけて、体と頭を使うことも大切です。相手の必要な、碁や将棋、先生に習う絵画や俳句は、人とふれあうよい機会です。介護が必要な方は家にこもらず、デイサービスなどに出かけて、できるだけ他の人とふれあうようにしましょう。体を動かしたり、しゃべるだけで心身が活性化されます。

#### 5) 病気はきちんと治療しておく

→冒頭に、個人差が出る年齢層と書きましたが、その主な原因は病気です。体の不具合をきたす主な病気は、骨粗鬆症の他、脳卒中や心臓病、そしてガンです。脳卒中や心疾患は、糖尿病や、高血圧、高コレステロール血症や肥満が、動脈硬化を招いて起こることが多いので、原因となる病気の治療が大切です。ガンは、早期発見が重要なのでガン検診を受けておきましょう。

#### 6) 自分の楽しみを諦めない

→「もう年だからいいや。」、そう思ったらおしまいです。現代の80歳代は、一世代前の70代とあまり変わりません。自分から老け込んでしまわず、趣味や旅行など自分の楽しみはどんどん追求してください。人生を楽しめれば楽しむほど、年波は寄せてこなくなります。

がることもあります。視力が低下し、本や新聞を読むのがおっくうになると、社会の諸事情にも疎くなります。情報から隔離されると、認知症に進む可能性が高まります。そこで、白内障の手術、黄斑変性症の治療を勧められたら後回しにせず是非受けましょう。

また、音が聞こえないと情報が入らないので、認知症が進むばかりでなく、テレビの音量を上げたり、人と話すとき聞き取れず、何度も聞き返すため、周囲の人たちに迷惑がられます。迷惑がられていても、どこ吹く風の方をよく見かけますが、自分が不便に思わなくても、周りの人が不便を訴えたらきちんと耳を傾け補聴器を使って下さい。