

リフレッシュ滋賀

第19号

連合滋賀・高退協会報

発行責任者:吉村眞明

編集責任者:山崎長栄

大津市松本2-10-6
電話:077-523-0500

老いと健康

介護施設所長

松田 清子

いつのまにか、私も五十代の半ばになった。若いつもりでいても、無理が過ぎるとか、ただが抵抗をはじめる。特に睡眠不足や不慣れなことをした後、それが顕著になる。この抵抗は、若さの喪失を示す嫌な反応である一方、我が身の防衛機構としてはたつき、警告をもたらすものでもある。忙しいを理由に警告に気付かぬふりもしてきたが、それも限界、素直に従い、年相応に生きるべく転換の時期が訪れたのだと感じている。

加齢とともに、からだも、心も、社会的な立場も少しずつ変化している。この変化をどのように受け止め、どのように付き合っていくか、ここに健康維持の鍵があるように感じている。

①からだの変化に応じて

すべての機能が少しずつ低下していくことは否めない。体質や持ちあわせた疾病等により微妙な違いはあるが、その各々の状況をしっかりと受け止め、仲良く付き合っていくことが、からだと折り合っていくということだろう。

折り合っていくうえで、万人に共通することと言えば、水分補給が大切だということ。心機能腎機能障害で制限のない場合は、充分すぎるほどに、水分摂取を奨めたい。加齢がすすむほど脱水予防は重要な課題である。

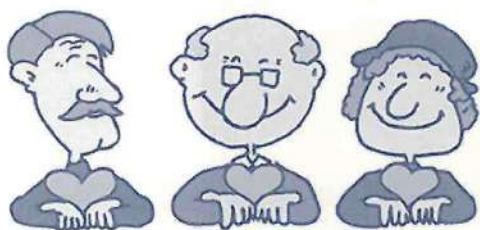
②心の変化に応じて

退職、子どもの自立、体力の低下、伴侶との死別……加齢と共に失っていくものは多い。否定的に受け止めていくと言いたくない。喪失感におそわれ、心を病んでしまふこともある。多忙な時なら、気を紛らわすこともできようが、むしろ時間的にはゆとりのできる頃だから、始末が悪い。老いでの「うつ」予防には、失っていくことよりも残されていることに目を向け、ありのままを肯定的に受けとめていくことが必要ではないだろうか。モヤモヤして不安な時は誰かに話すことで、心の中を整理できることもある。上手に聴いてくれる人がいると頼もしい。互いが聴き上手になれるようにここがけることが、心に健康をもたらすような気がする。

③社会的側面に対し

頑張るが合言葉の世界や、人よりも先に上という競争の世界に上手にさようなら、過去のしがらみに別れを告げ、自分のペースで社会参加を考えてみてはいかがでしょう。加齢の分だけ経験豊かですから、きつと必要とされるはず、まずはあたりをゆつくりながめてからということに。

なにはともかく、あれこれ考える前に、当面は、快食、快便、快眠(できれば快動)の生活をめざしてみませんか。



笑う門には健康来たる

滋賀県教職員組合 大谷 和雄

夏バテ対策に栄養のある物を食べるとか、早起きして体操するとか、だれもが健康に気遣いながら生活していると思いますが、食事や運動、休養などのほかに、もうひとつ健康にとって大切なものは『笑い』でしょう。

イチローと一緒に大リーグのマリナーズで活躍している日本人選手に、長谷川滋利投手がいます。NHKの番組で、各界で活躍している人が自分の出身校に行くと、子どもたちに教えるというものがあつて、長谷川投手が出演しているのを見ました。小学生の子どもたちが笑いながら走っている場面でした。笑いながら走ると早く走れるというのです。事実、どの子も笑いながら走ったほうがタイムがよくなつていました。長谷川投手は持っている力をいかに出し切るかということについて、さまざまな実例をもとに話していたのです。

『笑い』は、人間の本来持っている力を引き出すようです。免疫力を高めるとか、がん予防によいという話も聞きます。漫才や落語や喜劇を見て3時間笑ったあと、その人の血液を調べて見るという実験を行ったら、血液中のリンパ球の一種で、がん細胞を攻撃破壊するという、NK(ナチュラルキラー)細胞の数が増えていたという話もあります。

昔から「病は気から」と言いますが、ストレスの多い現代社会では『笑い』がストレスを解消し、気持ちをリラックスさせてくれます。「笑い(ユーモア)」を忘れず、健康で楽しい人生を送りたいものです。

『知って得する福祉制度』

全通信退職者組合滋賀通友会 多賀 八郎

滋賀県通友会主催の学習会が、昨年十二月三日午後二時から会員など三六名を集めて彦根勤労福祉会館で開催されました。

講師は、NPOゆうらいふ所長でケアマネージャ・社会福祉士・看護士の資格を持つ山田登喜子所長に依頼し、「知って得する福祉制度」のテーマで講演をいただきました。内容は、日々の生活を支えている法制度は多くあるが、福祉サービスも措置利用から契約利用に変わった。市町村の福祉課などで症状に合った相談窓口で、専門員に相談すれば適切な手続きを教えてもらえます。などでした。いずれにしても本人がどれを選択するのかを決定し、決定したことに責任を持つことが大切だとのことでした。

講演終了後、質問の時間も設け、午後四時までの二時間有意義な内容の学習会となりました。

暑い夏をすごすために

N T T労働組合退職者の会

滋賀県支部協議会

古家 克巳

今年は、例年と異なり、六月は雨がほとんど降らず七月に入って各地に被害が出る雨が降り、真夏のよう暑い日が続きました。私のような七十歳からの年になると、暑い夏は体にこたえてどこか涼しいところをと、道を歩くときは日陰を歩き、出歩くのも昼日なかは避けて、日が高くなる前か、日がかげる頃から出かけるように心がけています。

年をとると家にいるときは何もせず、テレビを見て過ごすため、どうしても運動不足になりがちです。毎日とはいかないが、瀬田川に沿って遊歩道があり、そこを夕方の方がかげつた頃三十分から一時間ほど散歩をしながら大学のボート部の練習を眺めたり、対岸の山並みを眺めたりし、日中の暑さを忘れるようにしています。

家にはクーラーを付けてなく、裏に藪があり玄関と居間のベランダへのガラス戸を開けていると、風がとおり居間は三十度を越える日は、ひと夏のうち五日あるかなしで、案外涼しく過ごしており、クーラーで部屋をひやすより、自然のままに委ねて過ごすほうが体に良いように思われます。

今のところ藪を宅地化する様子もなく、暑い夏も自然にゆだねた生活がまだまだ楽しめそうです。



「健康談議」 データーの過信は禁物・健康は自分で守る

新日本電気 乙酉会

井上 賢三

七月末、荷物を運んだり、シャワーを使っているときに胸痛を覚えた。四〇五分で治まる。しかし、胸痛の発症が連続したので、大津市民病院で診て貰ったところ、典型的な狭心症の症状。入院して精密検査をと、翌日冠動脈の造影検査、狭窄90%が複数見つかった。翌々日バルーン・ステント療法という血行再建術を施術。一カ所が狭窄0%の成功。現在は経過観察中。これは動脈硬化の結果だが、ここ数年の市の健康診断のデーターでは動脈硬化の危険性を強く指摘されなかった。

しかし、加齢による老化は確実に進行している。健康は自分で守るとは、データーを信じるのではなく、速く身体の異常に気付く、医師の診断を仰ぐことと、九死に一生を得た今、つくづく思う。

子育てで思うこと

J A M シニアクラブ 大西 慶一

少年による犯罪が跡を絶たない中、十五歳の少年が両親を殺害する。弟が兄を殺害する。兄が妹を殺意を持ってバットで殴る。までに拡大してきました。

これとは別に、猛暑の車内に幼児を残し、パチンコに熱中する親、幼い兄弟だけを家に残し、外出して帰宅してみると全てを灰にしまった親、これらは、過失致死罪そのものです。

また、子どもはセックスの副産物で邪魔者で、虐待を繰り返す若い夫婦など、周囲がもう少し早く気づけば防げたものも多くあります。これらの事件を起こした者の家庭環境は、年寄りのいない家庭で、近所付き合いがなく子どもの教育は放任主義のようです。その環境が全て悪いとは言いませんが、少ない時間でも子どもと遊び、愛情を持って接し子どもの意見も聞いてやれば、答えは違っていたと思います。

戦後教育の誤り、特に道徳教育の欠如が致命的で、欲しいものは何でもあたえられてきた時代を、親も子も反省して、インターネットの時間を減らし、暖かく子や孫に接し、語らい教える時間を増やしましょう。そして、他人の子どもでも、間違っている子には、注意のできる大人になれるよう私達も努力をしましょう。

私は妻や子ども達から「そのうち刺されるで」と注意されていますが、私も相手を選びながらの行動を続けています。

滋賀県高齢者集会にご参加を!

今回は、参議院議員の林久美子さんを講師に、最近の国会の情勢などを語っていただきます。その後、皆さんと歓談をして頂こうと計画しています。ぜひご参加ください。

日時：9月26日(月) 午前10時～13時
場所：守山市 ライズビル都賀山
内容：国政報告
講師：林久美子参議院議員
参加費：1,000円(ひとり)

大阪城公園で 秋の近畿ブロックハイキング

今年は、大阪で開催されます。みんなで参加してください。素敵な参加賞もあります。

日時：10月19日(木) 午前10時集合
集合場所：大阪城公園内
大阪社会活動家顕彰塔前
(JR大阪城公園駅前)
内容：ピース大阪、天守閣、大阪歴史博物館など公園一帯

お問い合わせは、高退協事務局(奥野・中村)へ