

# 滝の原便り

社会福祉法人西仁会 広報誌

〒320-0851 宇都宮市鶴田町3381

TEL 028-632-7577



## 高齢期の健康作り

管理者の羽金です。

人生の後半に差し掛かり、70歳から80歳という年齢を迎えた方々にとって、健康を維持しながら充実した日々を過ごすことは、大きなテーマとなります。

若い頃のように無理をしたり、新しいことに飛び込んだりする気力が少し衰えたと感じることもあるかもしれません。が、今こそ、自分のペースで、自分らしい健康作りを楽しむ時期です。今回は、そんな高齢者の方々が日々取り組むべき習慣や健康法について、いくつかご紹介いたします。

まず、ご自分の体力や身体の状態にあった**適切な運動**を毎日の生活に取り入れることが大切です。70代から80代になると、体力の衰えを感じることも多くなりますが、動かないでいると筋力や柔軟性がさらに低下し、活動範囲が狭まってしまいます。とはいえ、激しい運動をする必要はありません。ウォーキングや軽いストレッチ、体操など、自分の体に負担をかけずに続けられる運動が理想的です。例えば、毎朝の散歩を日課にすることで、気持ちの良い朝日を浴びながら、自然の中でリフレッシュすることが出来ます。10分から15分でも構いません。歩くこと自体が全身の血行を促し、気持ちを前向きにしてくれます。また、椅子に座って行うストレッチや、軽い筋トレもおすすです。筋肉を維持することは転倒防止にもつながり、自立した生活を続けるための鍵となります。

ファミールの入所者の方や通所リハビリに通われている方にとって、運動能力の低下、特に歩行能力の低下は生活の質を著しく低下させる要因となります。

そのため、当所のリハビリ担当者は歩行能力の維持を第一の目標に掲げて、ご利用者様と共同歩調をとりながら、前に出る一歩を支えてまいります。

次に、**バランスの良い食事**を心がけることが健康を支える大きな柱です。年齢を重ねると、消化吸収能力が低下し、栄養不足に陥りやすくなります。そのため、食事にはできるだけ多くの種類の食品を取り入れ、栄養バランスを意識しましょう。特に、筋肉や免疫機能を支えるたんぱく質や、骨の健康を守るカルシウム、ビタミンDを積極的に摂ることが大切です。お魚や豆腐、卵、乳製品などは、調理もしやすく、栄養価も高いためおすすめです。また、季節の野菜や果物を取り入れることで、食事の楽しみも広がります。食事は生きることにそのものですので、味わいを楽しみながら、一食一食を大切にしていきたいと思えます。

当所の管理栄養士と調理に当たるスタッフは、召し上がられる方の笑顔を励みに、健康と幸せを守る食を目指して、日々研鑽と努力を怠りません。ぜひ、当所の食事を楽しまれますようお願い申し上げます。

心の健康も、身体の健康と同じくらい重要です。高齢になると、家族や友人と過ごす時間が減り、社会とのつながりが薄れてしまいます。これが孤独感や不安感につながりやすくなります。そこで、日常の中で人と関わる機会を増やすことが大切です。おしゃべりや趣味に参加することは、心を豊かにしてくれる良い方法です。



コロナの影響で、面会や外出、外泊の制限が一般化してしまいました。当所においてもご面会に制限を加えざるを得ない状態が続いております。このような中でも、デジタルデバイスを使い、オンラインでの交流など、出来ることからご家族様との交流に努めたいと努力しております。遠く離れたご家族やご友人と顔を見ながら話すことが出来るビデオ通話は心の距離を縮めてくれます。何か、より容易に当所においても活用できるように工夫してまいります。

さらに**睡眠**も高齢者の健康に欠かせない要素です。年齢を重ねると、睡眠の質が低下しやすく、眠りが浅くなり、夜中に目が覚めることが増えてしまいます。しかし、良質な睡眠は体の回復を助け、免疫力を高める重要な時間です。寝室の環境を整え、心身をリラックスさせること、また、日中に適度に体を動かすことで良い睡眠が期待できます。

最後に、**笑顔と感謝の気持ち**を忘れずにご過ごすことも、健康と幸福に大きな影響を与えることが最近の研究で明らかになってきました。日常生活の中で、小さな幸せを見つけ、感謝の気持ちを抱くことは、ストレスを軽減し、心の豊かさを保つ助けとなります。70歳から80歳という年齢は、人生の集大成とも言える大切な時期です。今70才の私にとって、これまで積み重ねてきた経験や知恵を活かし、自分らしく、そして穏やかに過ごすことが何よりの健康法です。無理をせず、自分のペースで心と体を大切にしながら、日々の小さな喜びを見つけて、残された日々を充実させるために、皆様との毎日を大切にしながら過ごしていきたいと思っております。

# ファミリー滝の原

**夏祭り(2階) 8月24日(3・4階) 9月16日**  
今年も夏の暑さに負けない、にぎやかな祭りとなりました。金魚すくいやヨーヨー釣りなど、童心に帰って楽しみました。

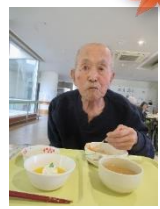


**9月16日 敬老の日**

毎年恒例の天ぷらでお祝いしました。  
これからもお元気で、健やかな日々をお過ごしください。



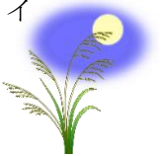
**十三夜 10月15日**  
今年も心も弾む、うさぎオムライスです。  
お月さまにいる兎も喜んでいらっしゃいますか。



**アンネ・プラスバンド演奏会 10月16日**  
ボランティアの方々をお呼びして、秋の演奏会を開催いたしました。  
懐かしい昭和の雰囲気になり、穏やかなひと時を過ごしました。



# 通所リハビリテーション

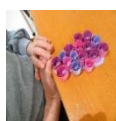


重陽の節句や敬老の日、十五夜には行事にちなんだ献立が出来ます。  
その中でも、十三夜のオムライスには、かわいいうさぎの顔が描いてあって、まるでレストランにいる様な気分になりました。  
食べるのがもったいないね。と皆さんおっしゃっていました。味付けもちょうど良かったそうで、とても美味しく召し上がられていました。



折り紙をちぎったり、色紙をくると丸めたりと、細かい作業もあります。みんな大きな絵を作っています。だんだんとできてくる作品を見て、私たちもワクワクします。  
他にも、午後はリハビリをしたり、時間が空いているときは、本を読んだり、塗り絵をしたり、気の合う方同士で話をしたり。みなさん自由に過ごされています。

リハビリ体操で、身体をリフレッシュしたら、レクリエーションの時間です。輪投げや玉入れなど、楽しく身体を動かしましょう。





# 滝の原苑

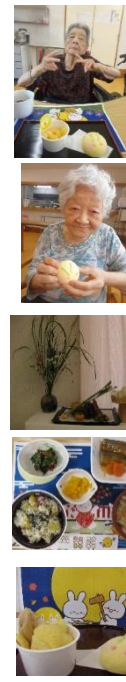
〈夏祭り〉8月28日(水)「夏祭り」を開催致しました。  
 昼食に「やきそば」「たこやき」「焼き鳥」「ミニフランクフルト」「チキンナゲット」「フライドポテト」「冷やしトマト」「きゅうりの浅漬け」「すいか」等の屋台メニューを召し上がって頂き、午後に「盆踊り」や「くじ引き」を楽しんで頂きました。15:00のおやつは「パイナップルドーナツ」と「トロピカルジュース」でハワイアンな気分を楽しみました。



〈敬老祝賀会〉9月16日(月)「敬老祝賀会」を開催致しました。  
 今年の職員への催し物は「マツケンさん?」の歌や踊りを楽しんで頂きました。  
 昼食の祝い膳は「お赤飯」「天ぷら盛り合わせ」「はんなり若草の含め煮」「きゅうりとカニの酢の物」「茶碗蒸し」「すまし汁」「季節のフルーツ」を召し上がって頂きました。



〈遠足〉10月31日(木)「ベルテラシエ 大谷」へ遠足に出掛けて参りました。  
 散策もさることながら、皆さんのお目当ては「ハーブプリンソフト」。ちよつぴり冷たい秋風を感じながら、久々の外出を楽しみました。



〈十五夜昼食会・お茶会〉9月17日(火)  
 「十五夜昼食会・お茶会」を開催致しました。  
 今年の十五夜メニューは「さつまいもごはん」「さんまの甘辛煮」「ほうれん草の胡麻和え」「漬物」「けんちん汁」でした。恒例になりつつあるメニューですが、「さつまいもごはん」が好評でありみなさん大変喜ばれておりました。お茶会メニューはうさぎさんのドームケーキでした。

〈十三夜昼食会・お茶会〉10月15日(火)  
 「十三夜昼食会・お茶会」を開催致しました。  
 今年の十三夜メニューは「サンドイッチの盛り合わせ(お月見サンド・コロケサンド・ジャムサンド)」「お月見サラダ」「コーンスープ」でした。サンドイッチは人気メニューの一つであり、お替り分も用意し、たくさん召し上がって頂きました。お茶会メニューはお月見風モンブランでした。

# ケアハウス滝の原苑

「秋寒」  
 秋も深まり、10月15日は、「十三夜」です。ケアハウスの食堂で、十三夜御膳をいただきました。  
 この日の夜は、月光が眩しい。だんだん空気が澄んで何となく寒い。秋サムと寒さを思う。ケアの11月を迎える。



## 「ご存知ですか」

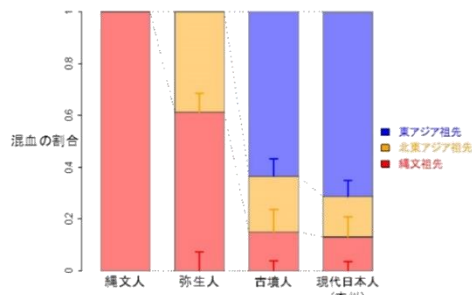
### 「日本人のルーツに関する新情報」

近年、DNA解析技術が飛躍的に進歩し、人骨から高い精度の遺伝情報を得ることができるようになりました。何千年もの間、土の中にあつた骨は損傷が大きく、DNAを読み込むことは出来なかつたのですが、ごく微量のDNAを抽出さえすればゲノム全体（全遺伝情報）を網羅的に分析できるようになったのです。こうした最新技術の誕生・活用を背景に、「日本人のルーツなど」これまでの定説を覆すようなことが、古代DNAを取り巻く研究者から次々と報告発信されています。

人類（ホモ・サピエンス）が誕生したのはアフリカ。20〜30万年前ぐらいと考えられています。6〜7万年前ぐらい前にアフリカを出て、ユーラシア大陸の東側方面に向かったグループのうち、「最初の日本人のルーツ」になったのは「南まわり」のグループでした。南まわりの人たちはインドを通過して4〜5万年前に東南アジア（ラオス・タイなど）にたどりつきました。そこで「ホアビニアン」と呼ばれる狩猟採取民になった集団と、さらに海岸沿いを北上した集団がありました。北上を続けた集団は3万年以上前に日本列島にたどりつきました。この人たちが縄文人の祖先と考えられているのです。そして私たち日本人は少なくとも縄文人のDNAの一部（東京10%・沖縄30%・アイヌの人70%）を受け継いでおり、他の現代東アジア人などとは異なる遺伝的な特徴を持つことになるのです。約1万8000年前ごろ氷河期が終わり海面は上昇し、日本列島は大陸と物理的に隔てられ、大陸との交流はほぼなくなりました。縄文人たちは列島の中で孤立し、約1万年以上もの間、独自のDNA、文化が育まれていきます。

弥生時代（紀元前5世紀〜3世紀半）に入り、孤立の時代は終わりを告げます。稲作と金属器を持った人たちが大陸から入ってきます。この人たちが日本列島の中で稲作を広げながら縄文人と混血していきます、現在の私たちが誕生したという「二重構造説」がこれまでの定説となっています。

確かに弥生時代（人）は二重構造（縄文・弥生）ですが、日本の現代人は縄文・弥生の他に、はるかに多くを占める第3のDNAがあるのです。数年前、古墳時代（3世紀半〜7世紀半）末期の「庶民の人骨」のDNA解析が行われ、現代日本人のDNA特徴が形成されていったのはこの古墳時代ともいえる結果が得られています。現代人に見られる第3のDNAや二重構造パターンが古墳人にも同様に見られたのです。古墳時代の渡来人は、弥生時代の北東アジアとは異なる集団（東アジア）が大きな規模集団でやってきたと考えられています。研究者たちは、現代日本人の形成を、弥生時代から始まった大きな人の流れがこの時代を超えもう少し長い時間続くことよって、今の私たちが持っている遺伝子が完成してきたのだらうと考えられているようです。



## 編集雑記

10月1日石破内閣が発足。首相就任の8日後に解散、戦後最速となる解散でした。27日新政権の信を問う衆議院選挙。その結果、与党は過半数を大きく下回りました。政権運営の枠組みが今後どうなるのか分かりませんが、内政、外交両面で課題が山積する中で政治停滞だけは避けて欲しいものです。

11月5日はアメリカ大統領選挙、勝てば女性初の大統領となる民主党ハリスか、それとも共和党のトランプが再選となるのでしょうか。全世界が米大統領選挙の行方を、固唾をのんで見守っています。ところで、アメリカで投票するためには選挙人名簿に自分の名前を載せてもらえるよう自分の住所地を管轄する選挙管理事務所に申請することが必要となります。日本のように選挙権を得る年齢になれば自動的に選挙ができるわけではなく、少々面倒なのです。米大統領選挙と同じように有権者の直接選挙で選ばれる自治体の長、栃木県知事選と宇都宮市長選は11月17日が投票日です。当面用事のある方は期日前投票が便利です。

10月7日から連日、今年のノーベル賞受賞者の発表がありました。今世紀に入り米国に次いで多い受賞者を出している自然科学分野での日本人受賞、大いに期待されたのですが、3年ぶりの受賞とはなりません。しかし、11日に発表された平和賞に、長年にわたり核廃絶を訴えてきた日本原水爆被害者団体協議会の受賞が決まりました。世界各地で軍事侵攻や紛争が続く、核使用の脅威がかつてないほど高まっています。これを機に「核廃絶の国際的な動きが少しでも進むことを期待したいですね。」

9月16日米国の優れたテレビ番組などに贈られる「エミー賞」の授賞式で、真田広之さんがプロデュース・主演を務めたドラマシリーズ「SHOGUN 将軍」が作品賞・主演男優賞・主演女優賞など、これまでの最多となる18の賞を受賞しました。エミー賞は、映画界のアカデミー賞に匹敵するとも言われています。このドラマでは台詞（セリフ）の約7割は日本語だったようですが、英語以外の言語での受賞は初めてだそうです。視聴者を十分魅了するだけのものが作品に込められていたのでしょう。時代劇の本来本元・日本では下火気味の時代劇人気、これを機にブーム再来と行くでしょうか。

これから寒さが増してきます。ご自愛ください。次号は新年2月1日発行予定です。