

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



【高齢者の健康づくりに役立つ最新研究】

世界中で高齢化が進行する中、長寿と元気な生活を支える新しい健康科学と老化研究の成果が次々と発表されています。今回は、高齢者の日常生活に役立つ三つのトピックに関する話題をご紹介します。

1. サーチユイン遺伝子(長寿遺伝子)

最近、高齢者の健康を支えるサーチユイン遺伝子関連の研究が大きく進歩しています。サーチユインとは、体内の代謝を調整するタンパク質であり、特に老化のプロセスを遅らせる働きがあるとされています。サーチユイン遺伝子を活性化することで、細胞の修復能力が向上し、炎症の抑制やエネルギー代謝の改善が期待されます。

サーチユイン遺伝子を活性化させる方法として、カロリー制限やサプリメント、食事、運動などが知られています。カロリー制限は昔から長寿の秘訣(腹八分目に医者いらず)とされてきました。飢餓状態とまではいかなくても、満腹の時間が少ないほど、NAD(ニコチン酸アミドアデニンジヌクレオチド)という補酵素が増え、サーチユイン遺伝子が活性化します。1日のうち、12〜16時間食事をとらない時間をつくることも活性化すると考えられており、夕食6時、朝食6時は理想的です。

レスベラトロール、NMN(ニコチンアミド・モノヌクレオチド)などの様々なサプリメントにはサーチユイン遺伝子活性化効果が報告されています。ザクロに含まれる「ウロリチン」は、

傷ついた細胞の修復をサポートし、蕎麦、セロリ、コーヒ、EVオリブオイル、緑茶、ケール、赤ワイン、大豆、いちご、くるみなどは「サートフード」と呼ばれ、サーチユイン遺伝子を活性化させる特定の食事と提唱されています。

さらに、育成された細胞を使った再生医療や、個人の選択に対応するプレシジョンメディスンも注目されており、これらの技術により、体内の細胞の元気を保つだけでなく、健康寿命の延伸も期待されています。

2. 食事・栄養研究…百歳食

食事と健康の関係を分析する研究も、高齢者の長寿に大きく貢献しています。特に、プロバイオティクスと味噌汁などの「百歳食」の作用が再評価されています。ここで「百歳食」とは、日本の伝統的な食文化の中で、長寿を支えると考えられる食品を指します。たとえば、発酵食品(味噌、納豆、漬物など)は、腸内環境を整える効果があり、免疫力を高めるとされています。また、魚を中心とした和食の食事スタイルは、良質なタンパク質やオメガ3脂肪酸を提供し、心血管疾患のリスクを軽減するとされています。

これらの食品を日常的に取り入れることで、消化器系の健康を維持し、老化に伴う病気の予防が期待されます。さらに、地域ごとの特産品を活用した「地産地消」の食文化も、体に必要な栄養を無理なく摂取するための有効な手段として注目されています。

3. メンタルヘルスと体の関係

最近の研究では、メンタルヘルスと

健康・長寿との不可分な関係がますます明らかになってきています。精神ストレスの管理と適度な運動との組み合わせが心臓病やうつ病を防ぐために重要です。短時間のメディテーションやマインドフルネスといった活動による健康促進効果が科学的な研究により裏付けされ、さらに有効な活用方法が示唆されています。

メディテーション(Meditation)は、心を静めて集中させる精神的な修行で、「瞑想」と訳されています。ヨガや仏教など、さまざまな宗教の伝統や修行の段階、目的によって内容が異なりますが、その目的や効果として、集中力や自己肯定感の向上、ストレスの緩和、心身の静寂の回復、健康の向上、心理的治療などが挙げられています。やり方は様々ですが、気楽にできる方法としては背筋を伸ばして姿勢を正し、呼吸に意識を集中させるだけでも十分効果があるそうです。ただ、メディテーションを行うには、静かで落ちつける環境を整え、ゆったりとした精神状態や服装を整えることも大切だそうです。

上記の研究結果は、高齢者が充実した生活を送るために、継続して対応すべき事項を示しています。ご自分の生活に適した方法を見つけて、これからも健康で豊かな日々をお送りください。



管理者 羽金和彦

【DNA損傷を修復】

ファミリー滝の原

富士見地域文化祭

11月2日

今年はいにくの雨でしたが、地域の文化祭に参加してきました。他の作品を見てみると、創作意欲が湧いてきます。文化祭の後は県立博物館で雨宿り。県の歴史や文化に触れつつ、昔の思い出を語り合い、楽しいひと時となりました。



紅葉ドライブ

11月13日・11月20日

秋色に色づいた木々をお目当てに、二日間に分けてドライブへ出発です。少し早かったようですが、秋の訪れを感じる事が出来たでしょうか？



クリスマス

12月24日・25日

おいしいランチの後、サンタさんやトナカイ、クリスマスツリー達が贈り物を届けにきました。



もちつき

12月28日

一年を締めくくるとる行事である、餅つきが行われました。「よいしょ！」の掛け声と共に、大きな杵が振り下ろされる瞬間は、何度見ても圧倒されます。



正月レクリエーション

1月1日〜3日

新年あけましておめでとうございます。今年、『新春干支神社』で初詣を行いました。皆様、今年もよろしくお願いいたします。



通所リハビリテーション

七五三にはとんかつ、茶碗蒸しなどのお祝い膳が出ました。クリスマススイブとクリスマスには、ハヤシライスやオードブル、ミネストローネなど。おやつケーキも皆さんとてもおいしく召し上がられていました。利用者さんへのプレゼントを渡しに来たサンタさんが、楽しそうに歌を歌っていました。



レクリエーションには、新しくポッチヤが仲間入りをしました。ルールは、少し簡単なものに変えて楽しんでいきます。体を軽く動かして、みんなで得点を競います。入った点数を計算したりと、脳トレにもなりそうです。職員も高得点を狙って、本気で参加していました。



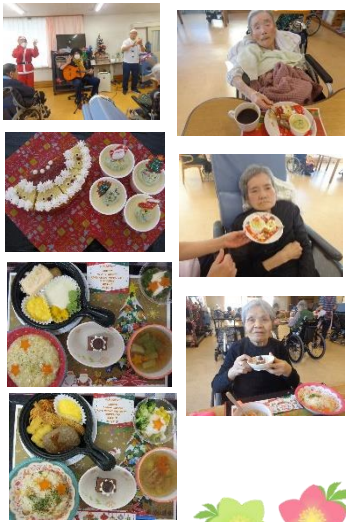
利用者さんとみんなでわいわいとお話ししながら手作業をしています。今年初めの作品は、赤富士にへびです。燃えるくらいの赤い山が、廊下を歩く人達をはっとさせるような絵になりました。今は梅の花と雪だるまを作るのが楽しみです。手元の作業は疲れます。のんびりいきましょう。年は明けてみんなで絵馬をかきました。平穏で安心できる年でありますようお願いしております。



〈運動会〉 11月20日(水)運動会を開催しました。今年の競技も、「借り物リレー」「応援合戦・ダンス」「玉入れ」「パン食い競争」でした。笑顔、笑顔のひと時ではありましたが、今年戦いを制したのは赤組でした。



〈クリスマス昼食会〉 12月25日(水) 昼食時にクリスマスランチを楽しんで頂きました。今年のメニューは、えびピラフ、ハンバーグ、エビフライ、とろつとスクランブルエッグ、スパゲティナポリタン、ポテトフライ、カップ入りサラダ、野菜スープ、ショクラケキと洋食メニューを楽しんで頂きました。午後はサンタクロースより歌のプレゼントを頂き、楽しいひと時を過ごしました。



〈鏡開き〉 1月11日(土)

3時のおやつに、お汁粉を食べていただきました。



〈もちつき会〉 12月27日(金) もちつき会を開催致しました。今年もたくさんの方の利用者に参加して頂き、楽しいもちつき会となりました。もちろん、昼食はつきたてのおもち。「あんこ餅」「きなこ餅」「からみ餅」の3種類を準備いたしました。やはり、あんこ餅が一番人気があり、たくさんの方がお替りをされておりました。



〈初日の出〉 施設の屋上より初日の出を撮影しました。



〈新年祝賀会〉 1月1日(水) 昼食時に新年祝賀会を開催しました。おせち料理やお雑煮を食べながら楽しいひと時を過ごされました。午後は、かるたやトランプなどのレクリエーションを楽しまれました。



ケアハウス滝の原苑

暮れのクリスマス
クリスマスランチと会話で賑やかに彩られた時を過ごす。
新春
ケアハウスの新年祝賀会を開催。おいしいお節をいただきました。新たな年を笑顔で迎えます。さあ、あらたに芽吹く人生をとともども進む。
団塊世代は、75歳を迎える。



「存在ですか」「空白の4世紀」

日本の歴史において、3世紀後半から5世紀初頭にかけての約150年は一切の記録が残されていないことから「空白の4世紀」とか「空白の150年」などと呼ばれています。日本で漢字が本格的に使用され始めたのは5世紀初頭といわれ、日本最古の正史「日本書紀」は8世紀初頭に編纂されました。日本書紀には天地開闢の神代から持統天皇の時代（697年）まで記述されていますが、日本の古代の歴史を正しく理解するには、古くからつながりの深い隣国・中国や朝鮮の古代歴史書などと比較しながら見ていく必要があります。

中国の歴史書「魏志倭人伝」には、日本が「倭」と呼ばれていた239年（3世紀）に、約30の小国から共立された邪馬台国（連合）の女王「卑弥呼」からの使者が訪ねてきたこと。その際、親魏倭王の称号と金印・銅鏡を贈ったこと。247年に不仲関係にあった狗奴国との争いがあったこと。248年に卑弥呼が死去し、その後を継いだ女王「老与（いよ）」の使者が266年にやってきたことなどが記録されています。しかし、それ以降は、日本に関する記述は途絶えます。次に日本が歴史書に登場したのは5世紀初頭の中国南朝歴史書「宋書」倭国伝に記述のある「倭の五王」で、5世紀初頭から約1世紀に亘って各王が主に南朝の宗に朝貢した記録が残されています。

この空白の150年後の日本はどうなっていたのでしょうか。当時の日本は邪馬台国の時代が終わりを迎え、新たな政治勢力「ヤマト王権」が誕生していたと考えられています。ヤマト王権では豪族と呼ばれる各地域の支配者らが権力を握っています。

また、その頂点に君臨したのが「大君」と呼ばれた後の天皇（673年天武天皇以降）です。変化していったのは、こうした国家体制だけではありません。空白の150年の間、大規模な前方後円墳がつくられるようになります。最大規模の大山古墳（仁徳天皇陵）をはじめ権力者の墓が巨大化していきます。

こうした古墳の副葬品には、魏志倭人伝で倭国にはいないはずの馬の骨や馬具が発掘されており、当時は馬が輸入され、繁殖されていたものと考えられています。風俗も大きく変わり、男子が全員していた入れ墨の風俗はなくなっています。また、銅鐸祭祀なども姿を消していきます。

現在、日本の古代の解明に向け、発掘調査や学術研究が進められています。女王卑弥呼の邪馬台国はどこか、その行く末、邪馬台国とヤマト王権（大和朝廷に発展）との関係など、依然として解明できてはいません。早く分かると思います。



編集雑記

2月3日は立春。我が家では春の訪れを感じさせる黄色い福寿草の花が落ち葉の中から顔をのぞかせています。春の暖かさを実感するにはあと少し時間が必要ですが、昼の時間は着実に延びてきています。取り分け日の入りは、1月のひと月だけで30分ほど遅くなっており、帰宅の際などに実感されている方も多いのではないのでしょうか。

本年2025年（令和7年）は、昭和元年から数えると「昭和100年」となる節目の年となります。これまで使用された元号は248あるそうですが、元号の中で、最も長いのは「昭和」で64年（実際の期間は62年14日）を数えます。昭和の由来は、中国の古典「百姓昭明、協和万邦」という言葉にあり、人々の平和と繁栄への願いが込められています。戦後の昭和は正にそのような時代であったように思います。

戦後間もなくして出生した団塊の世代（昭和22～24年生・約800万人）はすべて後期高齢者になることで、およそ5人に1人が75歳以上の後期高齢者という超高齢化社会を迎えます。一方で、少子化に歯止めがかかりません。2023年日本の総人口に対する子ども（15歳未満）の割合は11.5%と49年連続で減少しています。こうした少子高齢化問題をはじめ、人手不足、社会保障費の増大、物価高、安全保障問題など、2025年も日本は課題山積です。

そうした中、アメリカ第一主義のトランプさんが1月20日第47代大統領として返り咲きました。関税問題や在日米軍のさらなる負担など、気がかりですね。日米の首脳会談は2月初旬あたりで調整中なのですが、ここは石破首相に頑張ってもらいたいですね。

4月13日には55年振りの大阪・関西万博が開幕します。チケット販売は低迷しているようです。昨年過去最多36万人を記録した外国人旅行者に期待するしかないでしょうか。10月13日閉幕となりますが、成功裏を祈りたいですね。7月には3年に1回の参議院選挙が行われます。衆議院で少数与党（自民・公明）となりましたが、この選挙で与党が大きく議席を失うと衆参両院で過半数割れとなり、政権維持は厳しくなってきました。どうなるのでしょうか。今年には巳年、蛇（へび）の脱皮になぞらえ、再生を繰り返しながら発展していく年とも言われており、是非そんな年であって欲しいものです。

インフルなど感染症が流行中です。ご自愛ください。次号は5月1日発行予定です。

新入職員のお知らせ

滝の原苑



介護職

ファミリー滝の原



介護職