

おやさと



2023年
第27号
12月



今月号のもくじ

- ☆挨拶 2
- ☆納涼祭 3
- ☆作品展 4
- ☆ユニット行事 5
- ☆インフォメーション/
編集あとがき 6

社会福祉法人 庄やの里
介護老人保健施設 親里
通所リハビリテーション 親里
老人短期入所施設 すみよし
居宅介護支援事業所 親里



〒952-0015 新潟県佐渡市住吉 126 番地 2
【電話番号】0259-24-7310
【FAX番号】0259-24-7311

長寿を目指すには



親里 施設長 小田 隆 晴

人生は喜びや楽しみが多いが、苦と悲しみの連続でもある。誰もが勉強、進学、恋愛、子育て、仕事や家庭不和などで苦しみ、病气、事故、災害や犯罪などで多かれ少なかれ悲しんだ過去を持っている。また寿命は人によりまちまちで、短命の人もいれば長寿者もいる。われわれ親里の職員はご利用者様が人生の最期を尊く厳かに楽しく過ごしていただけるとともに、元気で長生きしていただけるように、日夜頑張っておりますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

親里には最近100歳を超え、百寿を迎えられた超高齢者の方々が増えてきている。認知機能はそれなりに低下していても、ガンにも罹らずに長寿を全うしているのを拝見すると羨ましく思う。しかしあるレポートによると、他の死因で亡くなった長寿者を剖検して見ると、ほとんどがどこかに大なり小なりガンが見つかるという。症状がないのは高齢のためガン細胞の活性が低いので進行も遅く転移速度も穏やかなのではないかと考えられている。今は二人に一人はガンに罹る時代になっている。誰にだってガンになる可能性はある。まず長寿を目指すにはガンに罹らないことである。昔は、ガンになるかならないかは運で「なったのは運が悪い」と言うイメージであったが、最近の研究では若く健康な人でも毎日5千個のガン細胞が作られていると報告されており、自然免疫機能が正常であれば、ガン抑制遺伝子が働き、白血球のナチュラルキラー細胞（NK細胞）やマクロファージ細胞（貪食細胞）などの免疫細胞がガン細胞を破壊してくれるので殆どは消滅すると言われている。すなわち自然治癒力がしっかりしていればガンにはなりにくいわけである。ガンにならないために大事なことは身体の免疫力や治癒力を十分発揮できるような身体を維持することにある。ガンにならない体質を維持するには、無理して頑張らないことがよい。仕事人間で、仕事や付き合いを重視して、家族との時間、休息、趣味、食事や睡眠を犠牲にし、ストレス過剰になり、生活習慣が崩壊してしまうと自然免疫力が低下し、ガンのみでなく糖尿病、高血圧、脂質異常症やうつ病などの発症のリスクが高まる。

昔からわが国では我慢してクソ真面目に頑張ることは美德とされてきた。しかし頑張り屋はガンで亡くなる人が多いと言う。スポーツ界に例をとれば50代前半にガンで夭折したラグビーの平尾誠二、大相撲の初代貴乃花、柔道の斎藤仁などは自分のことを犠牲にしても無理して頑張ったタイプであったのだろう。

次に長寿をサポートしてくれる大事なものとして睡眠がある。良質な睡眠を取ることによって、睡眠中に多くのホルモン（メラトニン、成長ホルモンなど）や酵素が分泌され、脳内の老廃物を排出し全身の傷ついた細胞を修復してくれる。良い睡眠はアルツハイマー型認知症の原因となる脳の老廃物であるアミロイドβ蛋白の蓄積を抑え、排出し、認知症の発症や進行も抑えてくれる。施設内の百寿の方々を眺めていると、居眠り屋でのんびり屋が多く、認知機能は比較的保持されている方が多い。良い睡眠をとるには、ノンレム睡眠（深い睡眠）で毎日の就寝時間、起床時間を固定することである。睡眠習慣を一定にすることで睡眠と覚醒に関するホルモンが安定して分泌され、免疫力や体調を維持してくれる。高齢になると熟眠できないと悩む方が多いが、就寝数時間前に40度以下のぬるま湯で20分位浸かると深い睡眠（ノンレム睡眠）が取れるといわれている。従来の睡眠導入剤（ベンゾジアゼピン系）は抗不安作用が強いが、習慣性があり、薬無しではますます眠れなくなり、認知障害を増強することが多い。最近では睡眠関連ホルモンを誘導する睡眠剤が出ており副作用も少なく有用な薬剤だと考えている。

もうひとつ長寿に欠かせないものは笑いがある。人は笑うことにより免疫細胞であるナチュラルキラー細胞が活性化され、炎症細胞やガン細胞を退治してくれる。よく笑う人、笑顔の素敵な人や寄席の好きな人には百寿の方が多いという。最近の報告では笑いは免疫力だけではなく、認知症、うつ病、糖尿病や皮膚炎にも効果があるといわれている。

人間はいつか死ぬ。それは絶対に避けられないことである。充実した人生を送るには自分の最期のやりたいことは何なのかを良く考えてみる必要がある。

納涼祭

7月30日





作品展

11月13日~19日



ショット



通所



あじさい



すずらん



すみれ



ひまわり



職員



あやめ

ユニット行事

さくら・すいせん(枝豆収穫)7月



すみれ(フルーツバイキング)9月



さくら・すいせん(さつまいも収穫)10月



リクエスト献立の一例です↑

おしながき
刺身二種
天ぷら三種
かきのもの酢の物
あさりのみそ汁
栗おこわ おけさ柿



今年度の創立記念日の献立です

百歳おめでとうございます！



宮川 鈴子様

市橋 ツボミ様

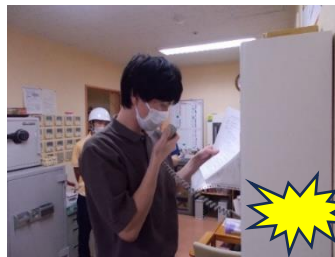


火災避難訓練を実施しました

◎日時 第1回 令和5年7月11日
第2回 令和5年9月26日

◎訓練内容

7月は1階厨房から、9月は2階浴室から出火し、いずれも初期消火に失敗したとの想定で、入所者を1階の安全な場所へ避難させる訓練を行いました。9月は消防署の方の立ち合いのもと、実際に消火器を使用して消火訓練を行いました。



あとがき
金北山にも初雪が降り、今年も残すところあと僅かとなりました。
世間では免疫力を上げるサプリメント等が次々と発売されていますが、肌艶も良く、ご自分の歯で食事をされている利用者の方の表情を見ると、現代の日本人は特に、基本に立ち返り、食生活の見直しが必要なのでは？と最近よく考えています。健康長寿に有効であったとされる一九七五年の日本食の特徴は「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで、「ゆでる」「焼く」が多く、「揚げる」「炒める」は控えめであったと何かの記事で読みました。こんなにも近くに人生の手本となる先輩方がいることに感謝し、今できることから始めてみませんか？
来年も職員一同、健康で元気いっぱい頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

寄附・寄贈
七月 大場 憲栄様
八月 尾瀧 順子様
十一月 第四北越銀行様
日本生命労働組合様
皆様のご支援・ご協力に感謝申し上げます

