

おやさと

2024年
第29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

高齢者に勧める神習慣



親里 施設長 小田 隆 晴

新型コロナウイルス感染が流行してから、高齢者の誤嚥性肺炎が増え年間5万人が亡くなっている。原因は超高齢者の人口が増えていること、新型コロナウイルス禍で自粛生活が強要され、外出する機会が減り下肢の筋力が低下し、会話・カラオケなどで声を発する機会が減ったことやマスクの着用で口腔内が乾燥し、唾液量が減少し口腔内の細菌量が増えたことなどが考えられている。ウイルス疾患へのマスクの感染予防の効用については賛否両論があるが、通常のマスクではウイルスは軽く通過するので、ウイルス感染の予防には無効であると私は考えている。

私は70歳（古希コキ）を過ぎてから、あちこちがコキコキして老化が進み、徐々に要介護状態に近づいている。人は加齢と共にうつ状態を予防し精神を安定させる作用を持つ、消化管で産生される神経伝達のセロトニン（幸せホルモン）という物質の産生や分泌が低下し、やる気がなくなり幸せを感じにくくなり、うつになり意欲が低下すると考えられている。セロトニンの減少は老化のみでなく、ストレス過剰、食事の不摂生、スマホの使い過ぎ、運動不足や睡眠不足などでも生じると言われている。高齢になったら左記の神習慣を身につけると精神安定剤や抗うつ剤などは不要になる。

セロトニンを増やす神習慣の第一は、食事である。セロトニンの素となるトリプトファンの多く含まれる乳製品、大豆食品、バナナなどを多く摂ることを勧める。第二の神習慣はよく噛んで食事をする事である。第三の神習慣は、夜遅く睡眠の質を下げる油物、アルコールやコーヒーの摂取を避けて睡眠の質を上げることである。第四の神習慣は紫外線を浴びながらの散歩をすることである。そのことにより、ビタミンDが産生され、骨粗しょう症、認知症や生活習慣病が予防できる。第五の神習慣はパートナーとのスキンシップである。居なければ動物でも良い。高齢者の夫婦円満の秘訣は今やりのSDGs（少し

のダメは我慢すること）である。

人間の老化はまず身体のうちこの穴が緩んでくる。涙腺になるのは、涙腺の穴が緩むからであり、くしゃみで失禁するのは尿道や肛門の穴が緩むからである。また加齢で物欲や性欲へのエネルギーがなくなり、厚化粧、カツラやバリアグラなどで取り繕ってもポロが出てくる。高齢者になったら、プライドを捨てて過去の地位にこだわらないで利口馬鹿になると身軽になり気楽になる。

Z世代の若者言葉「レベチ（レベルが違う）、あげみ（気分が上がる）」などの宇宙人の言葉や煩わしいネットから距離を置く。高齢者が新しいものに手をつけるとストレスが溜まり前述したセロトニン分泌が減り、うつ状態となる。高齢者は若さを捨てざるを得ないのである。ただ高齢者は「もう年だから」と言う言葉は発しない方がいい。高齢者は多くの経験から若者にはない知識、会話力、経済力などを有しており、旅行、料理、文化や歴史などを楽しむことができる。だから否定的な言葉は発しないことである。

他に高齢者に勧める習慣がある。笑い、褒めそしてダジャレでも良いから冗談を言うことである。物忘れも喜劇に替える。笑うことにより、リンパ球のNK細胞（自然の殺し屋）が活性化されウイルス感染や癌化を予防し、ストレスからも解放され、生活習慣病の予防にもなると言われている。「昔は若い男に追いかけられたが、今は小蠅と蚊に追いかけられている（笑）」、「冷蔵庫を開いたら何を取り出すのか忘れ、小便したら思い出した。それはウインナーソーセージだった（笑）」などと大声で笑いましょう。また褒めたり褒められたりする事で、前頭葉が活性化されドーパミンが放出され、うきうきして認知機能が保持される。笑いや褒めは高齢者にとって自然の解毒剤になる。この世に生を受けたことに感謝して穏やかに過ごしましょう。

納涼祭

8月30日



作品展

11月18日~23日



ユニット行事

花植え(あじさい)6月4日



じゃがいも餅作り(すみれ)7月30日



トッピング体験(すずらん)8月29日



赤い羽根共同募金



この度赤い羽根共同募金の助成を受け大型洗濯機を入替ました。

この入替によって静かにかつ大量に洗濯ができるようになりました。寄附者の皆様に感謝申し上げます。



幅野多嘉司様 百歳おめでとうございます



社会福祉法人 丸紅基金の2024年度社会福祉助成事業でエレベーターの改修事業を行います。感謝申し上げます。



★ 年末・年始のお知らせ ★

○面会について(シヨートを除く)

十二月三十一日(火)～

一月五日(日)までお休みとなります。

○洗濯物の取次について

一月一日(水)～一月五日(日)までお休みとなります。

※面会及び洗濯物の取次は一月六日(月)からの再開となります。

あしがき

2024年は元旦に石川県で震度7の地震というシヨッキングなニュースから始まり、夏にはパリ五輪で20個の金メダルを獲得、岸田首相退陣、大谷翔平54本塁打・59盗塁等々、さまざまニュースがありました。親里職員一同、無事に一年を終えることができましたことを感謝申し上げます。さて、もうすぐお正月。一年の初めに見る夢が縁起の良いものなら、一年間を幸せに過ごせると信じられています。みなさんご存知「一富士二鷹三茄子」には「四扇五煙草六座頭(しおうぎごたばころくごとう)」という続きがあります。四扇は祭礼に使う「扇」を指し末広がりに、五煙草は煙が上に乗ることから縁起物、六座頭は剃髪した琵琶法師のことで、頭に毛がないことから「怪我無い」、つまり家内安全を願う象徴とされてきました。その他にも、へびが出てくる夢は幸運や生命力の暗示、太陽が出てきたら出世の前触れ、トイレの夢を見ると「運が付く」ことから運氣上昇と言われているそうです。新年最初の運試しである「初夢」。何としても縁起の良い夢を見て、最高のスタートダッシュを決めたいところですが、もしも悪い夢を見たとしても「逆夢だ!」くらいに思えるポジティブさを常に持ち続けたいと思う今日この頃。皆さまにとって来年も心豊かな一年になりますように:

♥ 寄附・寄贈 ♥

十月 日本生命労働組合様
十一月 第四北越銀行様

皆様のご支援・ご協力に感謝申し上げます