



新生命のことわり（２） 寿命

施設長 多田紀夫

9月10日は年一回の「はみんぐ敬老会」、長寿を祈念しお祝いするお祭りである。今回は素晴らしいピアノとマリンバのコラボ演奏、ならびにお祝いの「赤飯」が振舞われた。

世界的に寿命は長くなっている。少なくとも、先進国の平均余命は延びている。何がそうさせているのだろうか？1970年以前とそれ以降とはその内容が異なるという意見がある。1970年以前では生産技術の進歩や流通機構の発達により食料供給が整備されたこと、つまり食べるものが容易に手に入るようになったことがまず挙げられるという。それに、公衆衛生の考えが行きあたり実行されたこと、カやハエの駆除に始まり、病原体を社会として排除するといった体制が整ってきた。さらに、ペニシリンで代表される抗生物質やワクチンの出現により感染症がコントロールされてきた。1970年以降では予防医学の考え方が進展することにより集団検診などによる生活習慣病やがんなどの死に至る病（やまい）が早期発見され、早期に治療が行われるようになったことが大きいといわれる。それから、電気冷蔵庫やクーラーで代表される電化製品の普及、車社会、交通の便の発達などで体を酷使しなくても一定の生活が営まれるといった生活様式の変化に加え、降圧薬や脂質異常に対する薬剤が常用されるようになったこと、心臓ペースメーカー、人工呼吸器、胃瘻などの延命技術の進歩が挙げられる。このように先進工業国においては感染症撲滅、そして生活習慣病対策と様々な方法を用いて死亡率を減少させることが可能となり、寿命は延びてきたようである。しかし、こうしたことが年をとることで生じる様々な細胞レベルの内なる変化、すなわち加齢現象がもたらす細胞への障害を改善させたわけでもない。現代医学は、加齢現象がもたらす細胞の障害をいかに克服するかに向かいつつある。次号は、この方法について考えてみよう。

かくして、人生を謳歌する機会は確実に増えている。いかに健やかに生きるかを目標に与えられた機会をうまく生かすことの達人でありたいものである。

長寿現象

加齢がもたらす
機能喪失や疾病との対決

如何に健やかに生きるか

秋の豆知識!!

～さんまの選び方～

秋はやっぱり食欲の秋！！サンマを漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋を代表する旬の魚です。そんなサンマの選び方を集めてみました。

①目と体の輝き

魚の新鮮さは何と言っても、目に表れます。目が澄んで輝いている事が第一です。また、体が綺麗な青紫に光るものを選びましょう。

②背中の中

脂がのっているかどうかは、背中の中形に顕著に表れます。背中が盛り上がり、肉付きがよく、尾まで太っているものを選びましょう。

③口先と尾の付根

サンマは秋を迎え、脂肪を蓄えると、口先と尾の付根が黄色くなります。この黄色い色が、今が食べ頃だと言うサインです。

④お腹の弾力

サンマに限らず、魚の鮮度は内臓に現れます。鮮度が落ちるとお腹の弾力がなくなります。お腹を押してみ、しっかりしているものを選びましょう。



などもどはいかが？

- ① おじいちゃんとする球技は何？
- ② ハンガーを使わない県はどこ？
- ③ 透明人間は、就職欄に何と書く？
- ④ 蜂はどのくらい飛ぶと疲れるの？
- ⑤ 朝から一日仕事していると何かくれました。何でしょうか？
- ⑥ 切れないのこぎりを使うと、よく切れるものは何？
- ⑦ カツオくん、ワカメちゃん、タラちゃん、店員はなぜかワカメちゃんにばかり商品を勧めます。それはどうして？
- ⑧ あるものを使うと、誰でも3つ年をとってしまいます。それは何？
- ⑨ お寺のおしょうさんが、着る服を買いに行きました。いつでかけたの？

【答え】①ソフト(祖父と)ボール ②福岡県(服をかけん) ③無職(無色) ④8マイル(蜂参る) ⑤日が暮れた ⑥息 ⑦買いそう(海藻)だから ⑧サンオイル(3老いる) ⑨今朝(袈裟)

デイケアコーナー

利用者さんと一緒に作品を作っています。今回は夏に制作したものをご紹介します。



左の朝顔は完成にひと月程かかりました。利用者さんには、染めたり、かたどったり、張ったりしていただきました。上の風鈴は、まあ音は大目に見ていただくとしまして、個性豊かな彩りとなっています。

はみんぐ祭（文化祭）のお知らせ 11月15日（土）13:30～16:00 バザーや職員の出し物など

編集後記 納涼祭は久しぶりに屋内での開催となりました。11月は、はみんぐ祭です。

広報委員会